		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-14 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek mozzarella 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU) Pałeczki z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 25g (ZIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2342,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 2009
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek mozzarella 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU) Pałeczki z kurczaka gotowane 130g Sos jarzynowy (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 25g (ZIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2183,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 2019
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek mozzarella 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU) Pałeczki z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 25g (ZIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 2021
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek mozzarella 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU) Kotlet ziemniaczany 1szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2124,2 Białko ogółem [g]: 87,6 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 10,2 Węglowodany ogółem [g]: 361,2 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU) Kotlet ziemniaczany 1szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2129,12 Białko ogółem [g]: 78,9 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 367,4 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-15 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy ze śmietanką 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Colesław 150g (JAJ, GOR, BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2217,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1762
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy ze śmietanką 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Marchew gorowana 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,79 Białko ogółem [g]: 73,83 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód [mg]: 1745
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy ze śmietanką 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Colesław 150g (JAJ, GOR, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2468,32 Białko ogółem [g]: 96,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1734
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy ze śmietanką 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Colesław 150g (JAJ, GOR, BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2233,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 345,4 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1790
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Marchew gorowana 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet sojowy 50g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2102,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 356,3 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-16 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAI) Rzodkiewka 30g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba w panierce (miruna) 100g (RYB, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor 50g	Wafle kukurydziane 3 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2652,25 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód [mg]: 1926
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAI) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 3 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 1949
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAI) Rzodkiewka 30g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba w panierce 100g (RYB, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 25g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 50g	Wafle kukurydziane 3 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 1941
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAI) Rzodkiewka 30g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Wafle kukurydziane 3 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 10,4 Węglowodany ogółem [g]: 312,4 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1942
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g Rzodkiewka 30g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Wafle kukurydziane 3 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 103,2 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 393,2 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1942

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-17 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Ogórek zielony 50g	Krem z dyni z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sos pomidorowy 100ml Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet drobiowy 50g (SEL) Ogórek kiszony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2434,01 Białko ogółem [g]: 129.01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sód [mg]: 2001
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Pomidor b/s 50g	Krem z dyni z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet drobiowy 50g (SEL) Pomidor b/s 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2282,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sód [mg]: 2004
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Ogórek zielony 50g	Krem z dyni z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet drobiowy 50g (SEL) Ogórek kiszony 50g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2629,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 250,4 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sód [mg]: 2012
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Krem z dyni z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami 300g Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek kiszony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2215,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 13,2 Węglowodany ogółem [g]: 315,4 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 1998
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Krem z dyni z grzankami 350ml (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami 300g Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek kiszony 50g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2002,4 Białko ogółem [g]: 69,4 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 322,3 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 1998

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-18 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Parówka drobiowa 1szt. (SOJ) Keczup 5g Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2196,22 Białko ogółem [g]: 81,72 Tłuszcz [g]: 76,86 Kw. tł. nasycone [g]: 20,93 Węglowodany ogółem [g]: 297,68 W tym cukry [g]: 57,02 Błonnik pokarmowy [g]: 22,93 Sód [mg]: 1923
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Parówka drobiowa 1szt. (SOJ) Keczup 5g Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jabłko pieczone 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1988,34 Białko ogółem [g]: 75,06 Tłuszcz [g]: 60,95 Kw. tł. nasycone [g]: 19,39 Węglowodany ogółem [g]: 301,20 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik pokarmowy [g]: 22,27 Sód [mg]: 1924
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Parówka drobiowa 1szt. (SOJ) Keczup 5g Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2208,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sód [mg]: 1931
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2szt. (GLU) Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2245,5 Białko ogółem [g]: 78,7 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 14,4 Węglowodany ogółem [g]: 333,4 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 1932
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2szt. (GLU) Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3243,33 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 343,3 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 1932

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-19 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Jajka sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU, BIA) Kompot owocowy 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna 25g (RYB) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2160,33 Białko ogółem [g]: 91,22 Tłuszcz [g]: 55,19 Kw. tł. nasycone [g]: 13,68 Węglowodany ogółem [g]: 333,27 W tym cukry [g]: 58,40 Błonnik pokarmowy [g]: 32,93 Sól [g]: 7,71
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Jajka sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna 25g (RYB) Serek kanapkowy 25g (BIA) Pomidor b/s 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tłuszcz [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sól [g]: 5,96
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Jajka sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna 25g (RYB) Serek żółty 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tłuszcz [g]: 62,62 Kw. tł. nasycone [g]: 18,30 Węglowodany ogółem [g]: 339,33 W tym cukry [g]: 53,31 Błonnik pokarmowy [g]: 42,71 Sól [g]: 10,90
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Jajka sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU, BIA) Kompot owocowy 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2222,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]:12,3 Węglowodany ogółem [g]: 356,7 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet warzywny 50g Ogórek konserw. 50g (GOR)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-20 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 150g (JAJ, BIA, GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2350,56 Białko ogółem [g]: 98,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sól [g]: 6,16
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2320,36 Białko ogółem [g]: 100,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 4,37
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 150g (JAJ, BIA, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2311,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tłuszcz [g]: 67,39 Kw. tł. nasycone [g]: 19,06 Węglowodany ogółem [g]: 305,08 W tym cukry [g]: 26,41 Błonnik pokarmowy [g]: 29,72 Sól [g]: 12,89
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2133,4 Białko ogółem [g]: 76,5 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 13,4 Węglowodany ogółem [g]: 372,1 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2146,2 Białko ogółem [g]: 69,45 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 381,2 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-21 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 2009mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 2019mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 2021mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (BIA) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano - warzywne 2szt. (GLU) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2124,2 Białko ogółem [g]: 87,6 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 10,2 Węglowodany ogółem [g]: 361,2 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet warzywny 50g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano - warzywne 2szt. (GLU) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2129,12 Białko ogółem [g]: 78,9 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 367,4 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022mg

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-22 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 25g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1765mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód [mg]: 1745mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 25g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1734mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL) Kaszotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 345,4 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL) Kaszotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1972,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 356,3 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756mg

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-10-23 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zuoa kalafiorowa z grysikiem 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2652,25 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód [mg]: 1926
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zuoa kalafiorowa z grysikiem 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 1949
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zuoa kalafiorowa z grysikiem 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 1941
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Zuoa kalafiorowa z grysikiem 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 10,4 Węglowodany ogółem [g]: 312,4 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1942
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Pomidor 50g	Zuoa kalafiorowa z grysikiem 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 103,2 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 393,2 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1942

Jadłospis przygotowany przez catering Food4Med