| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-09-24 czwartek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Zupa pieczarkowa z łazankami 350ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz po węgiersku 200g (GLU, SEL)<br>Kasza jeczmienna 200g (GLU)<br>Sałatka szwedzka 150g (GOR)<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek kanapkowy 30g (BIA)<br>Salami 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2470.30<br>Białko ogółem [g]: 76.21<br>Tłuszcz [g]: 93.88<br>Kw. tł. nasycone [g]: 33.78<br>Węglowodany ogółem [g]: 322.00<br>W tym cukry [g]: 113.44<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32.60<br>Sód [mg]: 4965 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 40g<br>Sałata 10g | Zupa grysikowa 350ml (BIA, SEL)<br>Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GLU, SEL)<br>Kasza jeczmienna 200g (GLU)<br>Marchew gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek kanapkowy 50g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2443.90<br>Białko ogółem [g]: 91.32<br>Tłuszcz [g]: 79.28<br>Kw. tł. nasycone [g]: 28.55<br>Węglowodany ogółem [g]: 337.22<br>W tym cukry [g]: 111.44<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22.11<br>Sód [mg]: 4251 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Zupa pieczarkowa z łazankami 350ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz po węgiersku 200g (GLU, SEL)<br>Kasza jeczmienna 200g (GLU)<br>Sałatka szwedzka 150g (GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Śliwki 2 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek kanapkowy 30g (BIA)<br>Salami 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Kefir 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2160.30<br>Białko ogółem [g]: 78.46<br>Tłuszcz [g]: 93.22<br>Kw. tł. nasycone [g]: 33.56<br>Węglowodany ogółem [g]: 239.80<br>W tym cukry [g]: 71.27<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34.86<br>Sód [mg]: 4887 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Zupa pieczarkowa z łazankami 350ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz warzywny z soczewicą 250g (GLU, SEL)<br>Kasza jeczmienna 200g (GLU)<br>Sałatka szwedzka 150g (GOR)<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek kanapkowy 50g (BIA)<br>Pomidor 50g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2506.30<br>Białko ogółem [g]: 74.89<br>Tłuszcz [g]: 79.56<br>Kw. tł. nasycone [g]: 32.84<br>Węglowodany ogółem [g]: 367.80<br>W tym cukry [g]: 121.16<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26.50<br>Sód [mg]: 3612 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta z fasoli 50g<br>Ogórek zielony 50g | Zupa pieczarkowa z łazankami 350ml (GLU, SEL)<br>Gulasz warzywny z soczewicą 250g (GLU, SEL)<br>Kasza jeczmienna 200g (GLU)<br>Sałatka szwedzka 150g (GOR)<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasztet warzywny 50g<br>Pomidor 50g | Jabłko 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 1954.30<br>Białko ogółem [g]: 54.24<br>Tłuszcz [g]: 61.11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14.04<br>Węglowodany ogółem [g]: 289.25<br>W tym cukry [g]: 91.11<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39.85<br>Sód [mg]: 4109 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-09-25 piątek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser żółty 30g (BIA)<br>Szynka wiejska 20g (SOJ)<br>Papryka 50g | Borszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcza 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Hummus pomidorowy 30g (ZIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2376.10<br>Białko ogółem [g]: 80.84<br>Tłuszcz [g]: 76.11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23.03<br>Węglowodany ogółem [g]: 333.15<br>W tym cukry [g]: 99.29<br>Błonnik pokarmowy [g]: 35.81<br>Sód [mg]: 4687 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 40g<br>Sałata 10g | Borszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana 100g (RYB)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcza 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2256.30<br>Białko ogółem [g]: 87.07<br>Tłuszcz [g]: 58.59<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19.36<br>Węglowodany ogółem [g]: 340.89<br>W tym cukry [g]: 100.42<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26.80<br>Sód [mg]: 4330 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 80g (GLU)<br>Bułka grahamka 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser żółty 30g (BIA)<br>Szynka wiejska 20g (SOJ)<br>Papryka 50g | Borszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcza 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Hummus pomidorowy 30g (ZIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2043.10<br>Białko ogółem [g]: 77.17<br>Tłuszcz [g]: 71.43<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20.82<br>Węglowodany ogółem [g]: 262.22<br>W tym cukry [g]: 63.92<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36.43<br>Sód [mg]: 4570 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Papryka 50g | Borszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Kotlety jajeczne 2szt. (JAJ, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcza 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Hummus pomidorowy 50g (ZIA)<br>Ogórek kiszony 50g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2602.10<br>Białko ogółem [g]: 78.08<br>Tłuszcz [g]: 90.55<br>Kw. tł. nasycone [g]: 29.21<br>Węglowodany ogółem [g]: 360.41<br>W tym cukry [g]: 101.41<br>Błonnik pokarmowy [g]: 35.31<br>Sód [mg]: 4789 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 50g (SEL)<br>Papryka 50g | Borszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Kotlety z fasoli 2szt. (GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcza 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Wędlina sojowa 50g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2162.60<br>Białko ogółem [g]: 62.48<br>Tłuszcz [g]: 64.30<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13.29<br>Węglowodany ogółem [g]: 326.16<br>W tym cukry [g]: 83.54<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39.21<br>Sód [mg]: 4734 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-09-26 sobota | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 30g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL)<br>Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, SEL)<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 30g (SEL)<br>Ser topiony 20g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2391.60<br>Białko ogółem [g]: 82.37<br>Tłuszcz [g]: 74.22<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26.10<br>Węglowodany ogółem [g]: 338.85<br>W tym cukry [g]: 103.94<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36.42<br>Sód [mg]: 4451 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA)<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek 50g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g | Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (GLU, JAJ, SEL)<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko pieczone 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 50g (SEL)<br>Pomidor b/s 40g<br>Sałata 10g | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2372.10<br>Białko ogółem [g]: 73.73<br>Tłuszcz [g]: 68.67<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23.45<br>Węglowodany ogółem [g]: 357.68<br>W tym cukry [g]: 108.74<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22.79<br>Sód [mg]: 3963 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 30g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL)<br>Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, SEL)<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 30g (SEL)<br>Ser topiony 20g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Sok pomidorowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2007.60<br>Białko ogółem [g]: 79.68<br>Tłuszcz [g]: 70.13<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23.98<br>Węglowodany ogółem [g]: 252.90<br>W tym cukry [g]: 63.36<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38.57<br>Sód [mg]: 4698 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA)<br>Pomidor 50g | Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL)<br>Makaron z zielonym groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, JAJ, SEL)<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 30g (SEL)<br>Ser topiony 20g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2401.10<br>Białko ogółem [g]: 72.51<br>Tłuszcz [g]: 70.36<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.25<br>Węglowodany ogółem [g]: 363.00<br>W tym cukry [g]: 110.10<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34.78<br>Sód [mg]: 4385 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Dżem 50g<br>Pomidor 50g | Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL)<br>Makaron z zielonym groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL)<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta z ciecierzycy 50g<br>Ogórek zielony 50g | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2090.10<br>Białko ogółem [g]: 53.61<br>Tłuszcz [g]: 52.26<br>Kw. tł. nasycone [g]: 11.84<br>Węglowodany ogółem [g]: 344.60<br>W tym cukry [g]: 120.80<br>Błonnik pokarmowy [g]: 37.28<br>Sód [mg]: 3714 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-09-27 niedziela | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek typu almette 30g (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Śliwki 2 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z ziołami 30g (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2495.35<br>Białko ogółem [g]: 84.78<br>Tłuszcz [g]: 84.97<br>Kw. tł. nasycone [g]: 31.49<br>Węglowodany ogółem [g]: 337.32<br>W tym cukry [g]: 103.64<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30.81<br>Sód [mg]: 4814 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek typu almette 30g (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 40g<br>Sałata 10g | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab gotowany 100g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Banan1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z ziołami 50g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g | Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2522.55<br>Białko ogółem [g]: 89.16<br>Tłuszcz [g]: 82.51<br>Kw. tł. nasycone [g]: 32.37<br>Węglowodany ogółem [g]: 348.47<br>W tym cukry [g]: 106.31<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23.99<br>Sód [mg]: 4412 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 80g (GLU)<br>Bułka grahamka 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek typu almette 30g (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Śliwki 2 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z ziołami 30g (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Jabłko 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2017.75<br>Białko ogółem [g]: 77.80<br>Tłuszcz [g]: 73.96<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.66<br>Węglowodany ogółem [g]: 248.17<br>W tym cukry [g]: 71.62<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34.22<br>Sód [mg]: 4532 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek typu almette 50g (BIA)<br>Ogórek kiszony 50g | Krem z cukinii z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL)<br>Placki ziemniaczane 2szt. (GLU, JAJ)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Śliwki 2 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z ziołami 50g (BIA)<br>Pomidor 50g | Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2479.35<br>Białko ogółem [g]: 63.35<br>Tłuszcz [g]: 88.41<br>Kw. tł. nasycone [g]: 31.83<br>Węglowodany ogółem [g]: 348.10<br>W tym cukry [g]: 107.48<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30.33<br>Sód [mg]: 4398 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Hummus 50g (ZIA)<br>Ogórek kiszony 50g | Krem z cukinii z grzankami 350ml (GLU, SEL)<br>Placki ziemniaczane 2szt. (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Śliwki 2 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g<br>Pomidor 50g | Jabłko 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2087.25<br>Białko ogółem [g]: 47.87<br>Tłuszcz [g]: 76.58<br>Kw. tł. nasycone [g]: 16.77<br>Węglowodany ogółem [g]: 292.30<br>W tym cukry [g]: 72.77<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31.27<br>Sód [mg]: 4152 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-09-28 poniedziałek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser biały w plastrach 30g (BIA)<br>Szynka wiejska 20g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Żurek 350ml (GLU, SEL)<br>Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos pieczarkowy 100ml (BIA, GLU)<br>Surówka z jabłka I marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Papryka 50g | Jogurt naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2482.15<br>Białko ogółem [g]: 80.69<br>Tłuszcz [g]: 75.60<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26.90<br>Węglowodany ogółem [g]: 356.10<br>W tym cukry [g]: 100.88<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33.14<br>Sód [mg]: 4552 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA)<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser biały w plastrach 50g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL)<br>Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml (BIA)<br>Surówka z jabłka I marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g | Jogurt naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2466.90<br>Białko ogółem [g]: 75.59<br>Tłuszcz [g]: 62.01<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23.69<br>Węglowodany ogółem [g]: 391.97<br>W tym cukry [g]: 118.95<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26.30<br>Sód [mg]: 4184 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser biały w plastrach 30g (BIA)<br>Szynka wiejska 20g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Żurek 350ml (GLU, SEL)<br>Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos pieczarkowy 100ml (BIA, GLU)<br>Surówka z jabłka I marchewki 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Papryka 50g | Jogurt naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2200.15<br>Białko ogółem [g]: 79.40<br>Tłuszcz [g]: 73.16<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.44<br>Węglowodany ogółem [g]: 289.31<br>W tym cukry [g]: 66.45<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34.89<br>Sód [mg]: 4448 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser biały w plastrach 50g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL)<br>Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos pieczarkowy 100ml (BIA, GLU)<br>Surówka z jabłka I marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Papryka 50g | Jogurt naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2471.15<br>Białko ogółem [g]: 75.23<br>Tłuszcz [g]: 71.65<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.84<br>Węglowodany ogółem [g]: 368.31<br>W tym cukry [g]: 103.76<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30.69<br>Sód [mg]: 4112 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasztet sojowy 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, SEL)<br>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU)<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta z fasoli 50g<br>Papryka 50g | Sok pomidorowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 1968.50<br>Białko ogółem [g]: 47.65<br>Tłuszcz [g]: 61.65<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14.28<br>Węglowodany ogółem [g]: 295.97<br>W tym cukry [g]: 97.99<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28.68<br>Sód [mg]: 3703 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-09-29 wtorek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 30g (SEL)<br>Salami 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Kapuśniak 350ml (GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, SEL)<br>Kasza gryczana 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasztet 30g (SOJ)<br>Kiełbasa żywiecka 20g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Kefir 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2571.00<br>Białko ogółem [g]: 99.71<br>Tłuszcz [g]: 86.84<br>Kw. tł. nasycone [g]: 30.30<br>Węglowodany ogółem [g]: 337.10<br>W tym cukry [g]: 109.25<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38.28<br>Sód [mg]: 5204 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenny 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 50g (SEL)<br>Pomidor b/s 50g | Krem z dyni 350ml (BIA, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko pieczone 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g | Kefir 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2596.70<br>Białko ogółem [g]: 90.21<br>Tłuszcz [g]: 82.37<br>Kw. tł. nasycone [g]: 30.07<br>Węglowodany ogółem [g]: 366.00<br>W tym cukry [g]: 119.56<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29.74<br>Sód [mg]: 4400 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 80g (GLU)<br>Bułka grahamka 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 30g (SEL)<br>Salami 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Kapuśniak 350ml (GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, SEL)<br>Kasza gryczana 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasztet 30g (SOJ)<br>Kiełbasa żywiecka 20g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Kefir 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2244.20<br>Białko ogółem [g]: 92.86<br>Tłuszcz [g]: 80.46<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26.26<br>Węglowodany ogółem [g]: 274.58<br>W tym cukry [g]: 67.37<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41.37<br>Sód [mg]: 5022 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 50g (SEL)<br>Pomidor 50g | Kapuśniak jarski 350ml (GLU, SEL)<br>Gulasz z fasoli i warzyw 200g (SOJ, GLU, SEL)<br>Kasza gryczana 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA)<br>Ogórek kiszony 50g | Kefir 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2499.50<br>Białko ogółem [g]: 81.50<br>Tłuszcz [g]: 79.98<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.87<br>Węglowodany ogółem [g]: 356.30<br>W tym cukry [g]: 112.55<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41.35<br>Sód [mg]: 4825 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Wędlina sojowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Kapuśniak jarski 350ml (GLU, SEL)<br>Gulasz z fasoli I warzyw 200g (SOJ, GLU, SEL)<br>Kasza gryczana 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasztet warzywny 50g<br>Ogórek kiszony 50g | Banan 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2217.30<br>Białko ogółem [g]: 73.52<br>Tłuszcz [g]: 64.49<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13.14<br>Węglowodany ogółem [g]: 329.60<br>W tym cukry [g]: 99.69<br>Błonnik pokarmowy [g]: 44.67<br>Sód [mg]: 4913 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-09-30 środa | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Mozzarella 30g (BIA)<br>Polędwica sopocka 20g (SOJ)<br>Ogórek konserw. 50g (GOR) | Zupa szczawiowa z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Eskalopki z kurczaka 100g (GLU)<br>Sos musztardowy 100ml (GOR)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta rybna z koperkiem 30g (RYB)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Sałata 20g | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2374.00<br>Białko ogółem [g]: 90.35<br>Tłuszcz [g]: 73.53<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.18<br>Węglowodany ogółem [g]: 330.95<br>W tym cukry [g]: 113.98<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34.10<br>Sód [mg]: 4708 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g | Zupa szczawiowa z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Filet drobiowy gotowany 100g<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB)<br>Pomidor b/s 40g<br>Sałata 10g | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2323.20<br>Białko ogółem [g]: 94.12<br>Tłuszcz [g]: 61.74<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21.01<br>Węglowodany ogółem [g]: 344.93<br>W tym cukry [g]: 114.76<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26.25<br>Sód [mg]: 4108 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Mozzarella 30g (BIA)<br>Polędwica sopocka 20g (SOJ)<br>Ogórek konserw. 50g (GOR) | Zupa szczawiowa z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Eskalopki z kurczaka 100g (GLU)<br>Sos musztardowy 100ml (GOR)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Śliwki 2 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta rybna z koperkiem 30g (RYB)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Sałata 20g | Sok pomidorowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2011.00<br>Białko ogółem [g]: 88.76<br>Tłuszcz [g]: 70.09<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23.07<br>Węglowodany ogółem [g]: 246.10<br>W tym cukry [g]: 62.90<br>Błonnik pokarmowy [g]: 35.10<br>Sód [mg]: 5034 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Mozzarella 50g (BIA)<br>Ogórek konserw. 50g (GOR) | Zupa szczawiowa z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Kotlety warzywne 2szt. (GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA)<br>Pomidor 40g<br>Sałata 10g | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2552.30<br>Białko ogółem [g]: 77.38<br>Tłuszcz [g]: 82.73<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26.87<br>Węglowodany ogółem [g]: 369.78<br>W tym cukry [g]: 115.95<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39.64<br>Sód [mg]: 4326 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta z ciecierzycy 50g<br>Ogórek konserw. 50g (GOR) | Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL)<br>Kotlety warzywne 2szt. (GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Hummus 50g (ZIA)<br>Pomidor 40g<br>Sałata 10g | Mus owocowy 100g | Wart. energetyczna [kcal]: 2187.30<br>Białko ogółem [g]: 56.53<br>Tłuszcz [g]: 67.93<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15.32<br>Węglowodany ogółem [g]: 330.38<br>W tym cukry [g]: 88.25<br>Błonnik pokarmowy [g]: 43.54<br>Sód [mg]: 4104 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-01 czwartek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek ziarnisty 30g (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Ogórek zielony 40g<br>Sałata 10g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL)<br>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sałatka szwedzka 150g (GOR)<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z rzodkiewką 30g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 2377.20<br>Białko ogółem [g]: 79.38<br>Tłuszcz [g]: 78.80<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.20<br>Węglowodany ogółem [g]: 327.95<br>W tym cukry [g]: 99.97<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31.41<br>Sód [mg]: 4044 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek ziarnisty 30g (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 40g<br>Sałata 10g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchew gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko pieczone 1 szt, | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z koperkiem 50g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 2357.90<br>Białko ogółem [g]: 80.56<br>Tłuszcz [g]: 68.77<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.25<br>Węglowodany ogółem [g]: 347.87<br>W tym cukry [g]: 104.13<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25.87<br>Sód [mg]: 4024 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 80g (GLU)<br>Bułka grahamka 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek ziarnisty 30g (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Ogórek zielony 40g<br>Sałata 10g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL)<br>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sałatka szwedzka 150g (GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z rzodkiewką 30g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 1987.20<br>Białko ogółem [g]: 78.59<br>Tłuszcz [g]: 72.45<br>Kw. tł. nasycone [g]: 22.67<br>Węglowodany ogółem [g]: 243.55<br>W tym cukry [g]: 64.82<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30.92<br>Sód [mg]: 3883 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Serek ziarnisty 50g (BIA)<br>Ogórek zielony 40g<br>Sałata 10g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL)<br>Naleśniki z serem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU)<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA)<br>Pomidor 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 2509.80<br>Białko ogółem [g]: 72.32<br>Tłuszcz [g]: 78.24<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23.22<br>Węglowodany ogółem [g]: 369.23<br>W tym cukry [g]: 103.65<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33.61<br>Sód [mg]: 3966 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g<br>Ogórek zielony 40g<br>Sałata 10g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)<br>Naleśniki z dżemem 2 szt. b/j n/m (JAJ, BIA, GLU)<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Wędlina sojowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 2270.50<br>Białko ogółem [g]: 61.69<br>Tłuszcz [g]: 75.29<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15.49<br>Węglowodany ogółem [g]: 326.54<br>W tym cukry [g]: 76.44<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33.23<br>Sód [mg]: 4119 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-02 piątek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser topiony 30g (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Papryka konserw. 50g (GOR) | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Fasolka z bułką tartą 150g (GLU)<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser żółty 30g (BIA)<br>Szynka wiejska 20g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2225.55<br>Białko ogółem [g]: 83.23<br>Tłuszcz [g]: 72.33<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25.80<br>Węglowodany ogółem [g]: 301.45<br>W tym cukry [g]: 94.35<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30.64<br>Sód [mg]: 4404 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA)<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser biały w plastrach 30g (BIA)<br>Dżem 25g<br>Pomidor b/s 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2233.95<br>Białko ogółem [g]: 80.97<br>Tłuszcz [g]: 58.50<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18.49<br>Węglowodany ogółem [g]: 341.15<br>W tym cukry [g]: 110.88<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24.80<br>Sód [mg]: 3977 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser topiony 30g (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Papryka konserw. 50g (GOR) | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Fasolka z bułką tartą 150g (GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser żółty 30g (BIA)<br>Szynka wiejska 20g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 1917.35<br>Białko ogółem [g]: 81.27<br>Tłuszcz [g]: 69.28<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24.04<br>Węglowodany ogółem [g]: 230.98<br>W tym cukry [g]: 56.35<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32.40<br>Sód [mg]: 4244 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA)<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser topiony 50g (BIA)<br>Papryka konserw. 50g (GOR) | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Risotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL)<br>Fasolka z bułką tartą 150g (GLU)<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2459.55<br>Białko ogółem [g]: 71.17<br>Tłuszcz [g]: 84.06<br>Kw. tł. nasycone [g]: 32.33<br>Węglowodany ogółem [g]: 346.35<br>W tym cukry [g]: 101.97<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32.44<br>Sód [mg]: 5166 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta warzywna 50g (SEL)<br>Papryka konserw. 50g (GOR) | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL)<br>Risotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL)<br>Fasolka z bułką tartą 150g (GLU)<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasta z fasoli 50g<br>Ogórek zielony 50g | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2005.65<br>Białko ogółem [g]: 46.80<br>Tłuszcz [g]: 59.64<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12.74<br>Węglowodany ogółem [g]: 312.90<br>W tym cukry [g]: 101.68<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34.97<br>Sód [mg]: 4438 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-03 sobota | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ)<br>Keczup 10g<br>Pomidor 50g | Zupa grochówka 350ml (GLU, SEL)<br>Stek z cebulką 100g (GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR)<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Polędwica sopocka 20g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2533.85<br>Białko ogółem [g]: 99.68<br>Tłuszcz [g]: 86.49<br>Kw. tł. nasycone [g]: 30.84<br>Węglowodany ogółem [g]: 330.10<br>W tym cukry [g]: 105.92<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38.91<br>Sód [mg]: 5132 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL)<br>Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ)<br>Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenny 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Pomidor b/s 50g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2304.95<br>Białko ogółem [g]: 83.65<br>Tłuszcz [g]: 69.35<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24.93<br>Węglowodany ogółem [g]: 330.81<br>W tym cukry [g]: 105.54<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26.58<br>Sód [mg]: 3976 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Jogurt naturalny 150g (BIA)<br>Chleb graham 80g (GLU)<br>Bułka grahamka 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ)<br>Keczup 10g<br>Pomidor 50g | Zupa grochówka 350ml (GLU, SEL)<br>Stek z cebulką 100g (GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml<br>Chleb graham 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Polędwica sopocka 20g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Kefir 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2215.25<br>Białko ogółem [g]: 97.50<br>Tłuszcz [g]: 82.58<br>Kw. tł. nasycone [g]: 28.60<br>Węglowodany ogółem [g]: 259.90<br>W tym cukry [g]: 74.80<br>Błonnik pokarmowy [g]: 47.55<br>Sód [mg]: 5015 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Twarożek z koperkiem 50g (BIA)<br>Pomidor 50g | Zupa grochówka 350ml (GLU, SEL)<br>Makaron penne ze szpinakiem w sosie śmietanowym 350g (GLU, SEL, BIA)<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2359.85<br>Białko ogółem [g]: 77.79<br>Tłuszcz [g]: 72.86<br>Kw. tł. nasycone [g]: 27.88<br>Węglowodany ogółem [g]: 340.10<br>W tym cukry [g]: 105.70<br>Błonnik pokarmowy [g]: 37.14<br>Sód [mg]: 4216 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Dżem 50g<br>Pomidor 50g | Zupa grochówka 350ml (GLU, SEL)<br>Makaron penne ze szpinakiem i ciecierzycą 350g (GLU, SEL)<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml<br>Chleb pszenno-żytni 140g (GLU)<br>Margaryna 20g<br>Pasztet sojowy 50g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Jabłko 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2215.10<br>Białko ogółem [g]: 63.98<br>Tłuszcz [g]: 63.14<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13.96<br>Węglowodany ogółem [g]: 339.62<br>W tym cukry [g]: 101.07<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41.16<br>Sód [mg]: 4180 |

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

*Jadłospis przygotowany przez catering Food4Med*