

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa , II danie</b>	<b>PODWIECZORE K</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Kaloryczność</b>
<b>(środa) 11.03.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna Jabłko  E: 640   B 27,6 g   T 19,7 g   WO 99,4 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka 100g - ryż pełnoziarnisty 150 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy  E: 704 kcal B: 44,9 g; T: 24,9 g ; WO: 85,2 g A: 1,7,9	Ciasto marchewkowe  E: 149 kcal B: 2,3 g T: 5,7 g WO: 22,9 g  A: 1,3	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser twarogowy półtłusty 100g - sałata - ogórek zielony 30g Herbata czarna  E: 424   B 22,1 g   T 17,4 g   WO 47,2 g A: 1,7	<b>Kcal: 1917</b> B: 96,9 g T: 67,7 g WO: 254,7 g NKT: 20,1 Bł: 18,9 S: 1830mg
<b>(czwartek) 12.03.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - jajko gotowane 2 szt -Pomidor 40g Herbata czarna  E: 650   B 26 g   T 29,7 g   WO 78,5 g A: 1,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 170 g - kapusta gotowana biała 100g Kompot owocowy  E: 682 kcal B: 33,3 g ; T: 17,5 g; WO: 106,7 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa  E: 144 kcal B: 11,5 g T: 0,8 g WO: 26,8 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata  E: 511 kcal B: 20 g; T: 13,3 g ;WO: 83,1 g A: 1,7	<b>Kcal: 1987</b> B: 90,8 g T: 61,3g WO: <b>295,1g</b> NKT: 19,3 Bł: 17,4 S: 1960mg
<b>(Piątek) 13.03.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser żółty 45g - pasta jajeczna 100g rzodkiewka Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone  E: 626 kcal B: 29,7 g; T: 29,7 g ;WO: 75,1 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml  Pierogi ruskie 350mg Ogórek konserwowy100g  Kompot owocowy  E: 784 kcal B: 32,4 g; T: 19,4 g; WO: 127,8 g	Rogalik drożdżowy  E: 181 kcal B: 3,4 g T: 5,8 g WO: 28,9 g  A:1,3,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina drobiowa 60g - sałata -papryka 60g Herbata czarna  E: 502 kcal B: 19,8g; T: 26,5g; WO: 52,5 g	<b>Kcal: 2093</b> B: 85,3g T: 81,4 WO: 284,3 g NKT: 20,7 Bł:16,2 S: 1980mg

	A: 1,7,9	A: 1,3,7,9		A: 1,7	
<b>( sobota ) 14.03.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna Mandarynka  E: 584 kcal B: 23,5 g ; T: 23,5 g ; WO: 86,8 g  A: 1,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml - Potrawka Kurczak 100g Gotowany Bukiet warzyw 100g Kasza gryczana 150g Kompot owocowy  E: 749 kcal B: 52,1 g ; T: 9,4 g ; WO: 110,8 g A:1,7,9	Owoc Jabłko  E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g , - ser biały 40 g Papryka czerwona 40g - herbata czarna  E: 562 kcal B: 37,6 g ; T: 18,6 g ; WO: 71,1 g  A: 1,7	<b>Kcal: 1999</b> B: 88,8 g T: 92,7 g WO: 212,5 g NKT: 12,1 Bł: 21 S: 1960mg
<b>(niedziela) 15.03.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - ser żółty 45g - sałata - pomidorki40g Herbata Jogurt naturalny  E: 607 kcal B: 21,2 g ; T: 27,8 g ; WO: 78,5 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - Duszona pieczeń wieprzowa 100g - ziemniaki 170 g - gotowana marchewka baby 100g Kompot owocowy  E: 783 kcal B: 36,9 g ; T: 38,9 g ; WO: 71,8 g A:1,3,7,9	Jogurt owocowy 100g  E: 90 kcal B: 5 g T: 4 g WO: 8g  A:3	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40g - twarożek 60 g - pomidor 40 g herbata  E: 507 kcal B: 25,7 g ; T: 22 g ; WO: 54,2 g A:1,7	<b>Kcal: 1987</b> B: 88,8 g T: 92,7 g WO: 212,5 g NKT: 29 Bł: 15 S: 1840mg
<b>Poniedziałek 16.03.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 60g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna Wafel ryżowy  E: 631 kcal B: 27,6 g ; T: 32,9g ; WO: 65,7	Zupa Ryżowa na rosole 450 ml Makaron z kurczakiem i warzywami: - makaron pełnoziarnisty 150g -kurczak duszony 100g - gotowany bukiet warzyw 100g  Kompot owocowy  E: 698 B:40g ; T:10g ; W:103g	- owoc (jabłko)  E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - ogórek 40 g - Jajko 1szt - sałata Herbata  E: 532   B 25,8 g   T 27,7 g   WO 46,4 g	<b>Kcal: 1965</b> B: 94 g T: 71 g WO: 243,1 g NKT: <b>17,3</b> Bł: <b>18,9</b> S: 1900mg

	A: 1,3,7			A: 1,7,3	
<b>Wtorek 17.03.2026</b>	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Owoc (jabłko)  Herbata czarna E: 639 kcal B:30,3 g ;T: 28,5 g; WO: 71,3g A: 1,7	Zupa z zielonej fasolki 450 ml Gotowany filet z kurczaka 100g Ziemniaki 170g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy  E: 805 kcal B: 26 g ; T: 29 g ; WO: 97 g A: 1,7	Galaretka owocowa 100g  E: 150 kcal B: 3g T: 0 WO: 36 g  A:1	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g -pomidor 40g , ogórek 40g Herbata czarna  E: 493   B 21,7 g   T 23,1 g   WO 47,9 g  A: 1,7	<b>Kcal: 2087</b> B: <b>81</b> T: <b>80,6</b> WO: 252,2 NKT: <b>17,8</b> Bł: 15,5 S: 1940 mg
<b>Środa 18.03.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pomidor 40 g - ogórek 40g - wędlina drobiowa 40g Herbata czarna Wafel ryżowy - biszkopty niskosłodzone  E: 511   B 17,8 g   T 25,1 g   WO 53,6 g A:1,7	Zupa jarzynowa 450ml Schab pieczony 100g Ryż pełnoziarnisty 150g Kapusta biała gotowana 100g Kompot owocowy <b>E: 670 , B: 35 g ; T: 19 g; W: 89 g</b>	- ciasto Drożdżowe  E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 36 g  A: 1,3,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g - sałata Herbata czarna  E: 482   B 17 g   T 14g   WO 63,4 g A: 1,7	<b>Kcal: 1903</b> B: 73,8g T: 64,1g WO: 242 g NKT: 20,8 Bł: 17 S: 1995mg
<b>Czwartek 19.03.2026</b>	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 1 szt - ser mozzarella 30g - pomidor 40g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone  E: 589 kcal	Kapuśniak 450 ml Filet drobiowy duszony 100g Ziemniaki 170g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy  <b>E:820; B: 35 g ; T: 27 g ; W: 109 g</b>	Kisiel owocowy  E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39,3 g  A: 1	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g Herbata czarna  E: 498 kcal B: 19,9 g ; T: 22,2 g; WO: 57,2 g A: 1,7	<b>Kcal: 2086</b> B: 75,1g T: 84,3g WO: 263,3g NKT: 28,7 Bł: 16,8 S: 1990mg

	B: 19 g ; T: 33,5 g ; WO: 57,8 g A: 1,7				
<b>Piątek 20.03.2026</b>	chleb mieszany 80g -margaryna 10g - pasta z tuńczyka 100g - ogórek kiszony 20g - ser żółty 20g Herbata herbatnik  E: 542 kcal B: 27,1 g; T: 29,7g; WO: 43,5 A:1,7	Pomidorowa z makaronem 450ml Paluszki rybne 100g kasza gryczana 150g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot owocowy  <b>E:755 ; B: 23 g ; T: 24 g; W: 111 g</b>	Owsianka na mleku 100g  E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5  A: 1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - pomidor 60 g - sałata Herbata  E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g; WO: 66,5 g A: 1,7,3	<b>Kcal: 1992</b> B: 74,2g T: 79,1g WO: 248,5g NKT: 30,4 Bł: 15,1 S: 1950mg

Legenda:

E – Wartość energetyczna , B- Białko ogółem(g) , T – tłuszcz(g), WO – Węglowodany ogółem(g), NKT – nasycone kwasy tłuszczowe(g) , Bł – błonnik(g), S – sól(mg)