

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(PIĄTEK) 1.05.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone E: 480 kcal B: 18 g; T: 18 g ;WO: 61 g A: 1,7,9	- ryżowa na rosole 450 ml -pierogi ruskie 350 g Kompot E: 920 kcal B: 31 g; T: 25 g; WO: 141 g A: 1,7,9	Galaretki owocowa 100g E: 150 kcal B: 3g T: 0 g WO: 36 g A: 1	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - sałata -pomidor 30g, ogórek 30g Herbata czarna E: 405 kcal B: 19g; T: 14g; WO: 50 g A: 1,7	Kcal: 1955 B: 71g T: 57g WO: 288g NKT: 16 Bł: 24 S: 1990 mg
SOBOTA 2.05.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna herbatnik E: 510 B 17 g T 15 g WO 52 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony 100g - ryż pełnoziarnisty 125 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 800 kcal B: 39 g; T: 18 g ; WO: 88 g A: 1,7,9	- owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twaróg wiejski 80g z rzodkiewką i szczypiorkiem Herbata czarna E: 494 B 22 g T 13 g WO 45 g A: 1,7	Kcal: 1909 B: 78,6 g T: 46,4 g WO: 234 NKT: 16 Bł: 27 S: 2000mg
NIEDZIELA 3.05.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -rzodkiewka, sałata - ser twarogowy półtłusty 80g Kawa zbożowa Biszkopt niskosłodzony E: 520 B 21 g T 14 g WO 49 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml -kasza gryczana 100 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g - surówka colesław 100 g Kompot owocowy E: 820 B 40 g T 25 g WO 74 g A: 1,3,9	- jogurt naturalny 100g 90 kcal B 5,0 g T 4,0 g WO 8,0 g A:7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g -szynka drobiowa 70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna E: 494 B 27 g T 18 g WO 42 g A: 1,7	Kcal: 1924 B: 93 T: 61 WO: 179 NKT: 18 Bł: 25 S:1900 mg

<p>PONIEDZIAŁEK 4.05.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna10g -szynka drobiowa 70g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna herbatnik</p> <p>E: 515 B 23 g T 16 g WO 45g A: 1,7</p>	<p>- Lane kluski na rosole 450ml - gołąbek parowany w sosie pomidorowym 350g kompot owocowy</p> <p>E: 790 B 31 g T 26 g WO 97 g A: 1,3,9</p>	<p>- owoc (jabłko)</p> <p>E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - ogórek 40 g - Jajko 1szt - sałata Herbata</p> <p>E: 510 B 29 g T 27 g WO 37 g A: 1,7,3</p>	<p>Kcal: 1919 B: 83,6 T: 69,4 WO: 207 NKT: 22 Bł: 24 S: 1990 mg</p>
<p>WTOREK 5.05.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata Ogórek kiszony 40g Herbata czarna Mandarynka</p> <p>E: 490 kcal B: 17 g ; T: 13 g ; WO: 49 g A: 1,7</p>	<p>Jarzynowa 450 ml - kasza jęczmienna 125g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane120g - kompot owocowy</p> <p>E: 760 kcal B: 33 g ; T: 29 g ; WO: 86 g A:1,7,9,3</p>	<p>- ciasto Drożdżowe niskosłodzone</p> <p>E: 190 kcal B: 3 g ; T: 4 g WO: 32g A: 1,3,7</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g , - ser biały 40 g - Papryka czerwona 40g - herbata czarna</p> <p>E: 480 kcal B: 24 g ; T: 15 g ; WO: 45 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 2014 B: 79 g T: 61 g WO: 214 g NKT: 16 Bł: 26 S:1995 mg</p>
<p>ŚRODA 6.05.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt. - pomidor 40g Herbata Marchewka słupki</p> <p>E: 550 kcal B: 24 g ; T: 23 g ; WO: 38 g A: 1,7</p>	<p>- pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450 ml - wątróbka gotowana na parze 100g - ziemniaki 150g -surówka z kapusty kiszonej100g</p> <p>E: 690 kcal B: 35 g; T: 18 g; WO: 81 g A: 1,3,7,9</p>	<p>Kisiel owocowy</p> <p>E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39,3 g A:1</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa100g - ogórek zielony 40 g herbata</p> <p>E: 542 kcal B: 23 g ; T: 28 g; WO: 43 g A: 1,3,7</p>	<p>Kcal: 2031 B: 83,2g T: 70,6g WO: 201,3g NKT: 21 Bł: 22 S: 1950 mg</p>

<p>CZWARTEK 7.05.2026</p>	<p>-chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 40g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone</p> <p>E: 505 kcal B:16 g ;T: 12 g; WO: 53g A: 1,7</p>	<p>Zupa ogórkowa 450 g</p> <p>- naleśniki pełnoziarniste z dżemem niskosłodzonym 350g, sos jogurtowy</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 855 kcal B: 27 g; T: 22g ;WO: 128g A: 1,9</p>	<p>herbatniki</p> <p>150 kcal B 3,0 g T 4,0 g WO 28,0 g</p> <p>A: 7</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 100g - wędlina z indyka 40g Herbata</p> <p>E: 445 kcal B: 18 g; T: 14 g ; WO: 57 A: 1,3,7</p>	<p>Kcal: 1955 B: 64 T: 52 WO: 266g NKT: 17 Bł: 23 S: 1970 mg</p>
<p>PIĄTEK 8.05.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna Jabłko</p> <p>E: 530 kcal B: 21 g; T: 18g; WO: 44 A: 1,3,7</p>	<p>- zupa pieczarkowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - puree ziemniaczane z koperkiem 150 g - surówka z kiszzonek kapusty 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 755 kcal B: 35 g; T: 17 g; WO: 82 A: 1,4,9</p>	<p>Galaretka owocowa</p> <p>E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 65g - pomidor 30g -Ogórek 30g Herbata czarna</p> <p>E: 520 kcal B: 27 g; T: 27g ; WO: 42g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1959 B: 86,8g T: 65,6 WO: 195,5 NKT: 19 Bł: 23 S: 1990mg</p>
<p>SOBOTA 9.05.2026</p>	<p>chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser biały 60g -rzodkiewka Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone</p> <p>E: 515 kcal B: 19 g, T: 14 g; WO: 56 g</p>	<p>- zupa krupnik 450 ml</p> <p>- spaghetti pełnoziarniste świderki bolognese 350g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 835 kcal B: 35 g; T: 20 g; WO: 116 g</p>	<p>Budyń</p> <p>E: 144 kcal B: 4 g T: 3 g WO: 38 g A: 7</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - papryka 40g Herbata czarna</p> <p>E: 465 kcal B: 21g; T: 13 g; WO: 44 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1959 B: 79 g T: 50g WO: 254 g NKT: 16 Bł: 26 S: 1970mg</p>

	A: 1,7	A: 1,9			
NIEDZIELA 10.05.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser biały 60g - wędlina drobiowa 40g - pomidor 60g Kawa zbożowa Ciasteczko owsiane E: 545 kcal B: 23 g ; T: 16 g; WO: 48 g A:1,7	Rosół 450 ml -Rolada ze schabu pieczona 100g - kasza jęczmienna 125 g - buraczki 100g Kompot owocowy E: 845 kcal B: 38 g; T: 18 g; WO: 92g A: 1,3,9	jabłko E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 60g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna E: 505 kcal B: 24 g ; T: 25 g WO: 39g A: 1,7	Kcal: 1999 B: 85,6 g T: 59,4g WO: 207g NKT: 17 Bł: 24 S:1990 mg

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)

Z PRZYCZYŃ NIEZALEŻNYCH MOGĄ WYSTĄPIĆ ZMIANY W JADŁOSPISIE