

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa , II danie</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Kaloryczność</b>
<b>(SOBOTA)</b> <b>11.04.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna biszkopty  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 100 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	- owoc (jabłko)  E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 80g z rzodkiewką i szczypiorkiem  Herbata czarna E: 494   B 22,1 g   T 17,4 g   WO 47,2 g A: 1,7	<b>Kcal: 1942</b> B: 95,2 g T: 62,4 g WO: 232,2 NKT: 20,1 Bł: 18,9 S: 1830mg
<b>(Niedziela)</b> <b>12.04.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -rzodkiewka, sałata - ser twarogowy półtłusty 80g Kawa zbożowa Jabłko  E: 640   B 27,6 g   T 19,7 g   WO 99,4 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml -kasza gryczana 100 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g - marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy  E: 850   B 37 g   T 28,0 g   WO 90,0 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: 424   B 22,1 g   T 17,4 g   WO 47,2 g A: 1,7	<b>Kcal: 2004</b> B: 91,7 T: 71,7 WO: 256,4 NKT: 21 Bł: 34,9 S:1628.9 mg
<b>(Poniedziałek)</b> <b>13.04.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -szynka drobiowa 70g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna BISZKOPOT niskosłodzony  E: 650   B 26 g   T 29,7 g   WO 78,5 g A: 1,7	- Lane kluski na rosole 450ml - kurczak duszony w sosie własnym 100g -Kasza jęczmienna 100g -bukiet warzyw 100g kompot owocowy  E: 682   B 47,3 g   T 11,5 g   WO 90,0 g A: 1,3,9	- owoc (jabłko)  E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - ogórek 40 g - Jajko 1szt - sałata Herbata E: 491   B 26 g   T 20 g   WO 59 g A: 1,7,3	<b>Kcal: 1927</b> B: 100,8 T: 61,6 WO: 255,5 NKT: 22,8 Bł: 36,5 S: 1990.4 mg

<b>( Wtorek )</b> <b>14.04.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone  E: 626 kcal B: 29,7 g; T: 29,7 g ;WO: 75,1 g A: 1,7,9	- zalewajka 450 ml  -pierogi ruskie 350 g  Kompot  E: 880 kcal B: 28 g; T: 26 g; WO: 85 g A: 1,7,9	Galaretka 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: 502 kcal B: 19,8g; T: 26,5g; WO: 52,5 g  A: 1,7	<b>Kcal: 2158</b> B: 80,5g T: 82,5g WO: 248,6g NKT: 14.9 Bł: 31.3 S: 1993.4 mg
<b>( Środa )</b> <b>15.04.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata Ogórek kiszony 40g Herbata czarna Mandarynka  E: 584 kcal B: 23,5 g ; T: 23,5 g ; WO: 86,8 g  A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki 150g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane120g - kompot owocowy  E: 675 kcal B: 38,7 g ; T: 21,4 g ; WO: 89,9 g  A:1,7,9,3	- ciasto Drożdżowe niskosłodzone  E: 193 kcal B: 3 g ; T: 5,8 g WO: 32,3 g  A: 1,3,7	- 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: 2014</b> B: 102,8 g T: 69,3 g WO: 280,1 g NKT: 20.7 Bł:30.9 S:1993.5 mg
<b>( Czwartek )</b> <b>16.04.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt. - pomidor 40g Herbata Jogurt naturalny E: 607 kcal B: 21,2 g ; T: 27,8 g ; WO: 78,5 g A: 1,7	- pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450 ml - filet z kurczaka gotowany na parze 100g - ryż pełnoziarnisty 100g -surówka z marchewki 100g  E: 747 kcal B: 41,5 g; T: 10,6 g; WO: 123,6 g A: 1,3,7,9	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 drobiowa100g - ogórek zielony 40 g herbata  E: 647 kcal B: 24,7 g ; T: 35,4 g; WO: 63,9 g A: 1,3,7	<b>Kcal: 2031</b> B: 83,8g T: 62,2g WO: 298,6g NKT: 21.6 Bł: 29.3 S: 1842.3 mg

<p><b>( Piątek)</b> <b>17.04.2026</b></p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 100g - ogórek kiszony 20g Herbata czarna Jabłko</p> <p>E: 631 kcal B: 27,6 g; T: 32,9g; WO: 65,7</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- zupa ryżowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - puree ziemniaczane z koperkiem 150 g - surówka z kiszonek kapusty 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 660 kcal B: 38,6 g; T: 15,1 g; WO: 97,9</p> <p>A: 1,4,9</p>	<p>Owsianka 100g</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: 542 kcal B: 22,6 g; T: 28,4g ; WO: 52,8g A: 1,7</p>	<p><b>Kcal: 1987</b> B: 92,6g T: 80g WO: 243,9 NKT: 15.2 Bł: 35.1 S: 1906.8 mg</p>
<p><b>(sobota)</b> <b>18.04.2026</b></p>	<p>-chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 40g -rzodkiewka -papryka 40g herbatnik</p> <p>Herbata czarna E: 639 kcal B:30,3 g ;T: 28,5 g; WO: 71,3g A: 1,7</p>	<p>Zupa grochowa 450 g</p> <p>- kluski leniwe 250g - surówka z marchewki z brzoskwinia 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 757 kcal B: 37,3 g; T: 41,8g ;WO: 69,2g A: 1,9</p>	<p>Jogurt naturalny 100g</p> <p>90 kcal   B 5,0 g   T 4,0 g   WO 8,0 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: 509 kcal B: 22,5 g; T: 17,7 g ; WO: 68,6 A: 1,3,7</p>	<p><b>Kcal: 1995</b> B: 95,1 g T: 92 g WO: 217,1g NKT: 35.1 Bł: 29.7 S: 1976.2 mg</p>
<p><b>(niedziela)</b> <b>19.04.2026</b></p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser biały 60g - wędlina drobiowa 40g - rzodkiewka Kawa zbożowa biszkopt</p> <p>E: 654 kcal B: 48,4 g ; T: 23,6 g; WO: 69,5 g A:1,7</p>	<p>Rosół 450 ml -Rolada ze schabu 100g - kasza jęczmienna 100 g - surówka szwedzka z ogórka kiszzonego 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 750 kcal B: 54,7 g; T: 23,5 g; WO: 64,2g A: 1,3,9</p>	<p>jabłko</p> <p>E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 60g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna</p> <p>E: 521 kcal B: 13,1 g ; T: 31,6 g WO: 52,5g A: 1,7</p>	<p><b>Kcal: 2029</b> B: 116,8 g T: 79,1g WO: 214,2g NKT: 20.5 Bł: 30.9 S:1906.3 mg</p>

<b>Poniedziałek</b> <b>20.04.2026</b>	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser żółty 65g Papryka 40g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone  E: 608 kcal B: 32,4 g, T: 15,5 g; WO: 77,9 g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml  - spaghetti pełnoziarniste świderki bolognese 350g  Kompot owocowy  E: 724 kcal B: 37,7 g; T: 18,3 g; WO: 92,9 g A: 1,9	Budyń  E: 164 kcal B: 6 g T: 2,2 g WO: 31 g A: 7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40 g - twaróg biały 60g - pomidor 30g, Herbata czarna  E: 520 kcal B: 26,7 g; T: 21 g; WO: 60,3 g A: 1,7	<b>Kcal: 2016</b> B: 102,8 g T: 57g WO: 231,1 g NKT: 20,6 Bł: 18,9 S: 1970mg
--	--	--	--	--	--

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)