

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa , II danie</b>	<b>PODWIECZORE K</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Kaloryczność</b>
<b>poniedziałek 11.05.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna Ciastko owsiane  E: 560 kcal B: 24 g ; T: 14 g; WO: 60 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony 100g - ryż pełnoziarnisty 125 g - Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy  E: 801 kcal B: 40 g; T: 28 g ; WO: 100 g A: 1,7,9	- owoc (jabłko)  E: 120 kcal B: 1g T: 0g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g - ogórek 40g - sałata Herbata czarna  E: 479 kcal B: 20 g ; T: 14g ; WO: 55 g A:1,7	<b>Kcal: 1960</b> B: 85 g T: 56 g WO: 243 g NKT: 17 Bł: 24 S: 2000mg
<b>(wtorek) 12.05.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -sałatka jarzynowa 80g -szynka z indyka 40g Herbata czarna Herbatnik bez cukru  E: 550 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 55 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony czysty 450 ml - parowane pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g - ziemniaki gotowane 150 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy  E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa  E: 150 kcal B: 5 g T: 2 g WO: 30 g A:1,6,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata  E: 509 kcal B: 19 g; T: 16 g ;WO: 60 g A: 1,7	<b>Kcal: 1929</b> B: 82 g T: 63 g WO: 250 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1950mg
<b>(środa) 13.05.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - ser żółty 65g - papryka 40g, ogórek 40g Herbata czarna Jogurt naturalny  E: 600 kcal B: 22 g; T: 25 g; WO: 45 g A:1,7	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 450 ml - Pierogi ruskie 350g Kompot owocowy  E: 750 kcal B: 40 g; T: 20 g; WO: 130 g A:1,3,7,9	Owoc Jabłko  E: 120 kcal B: 1 g T: 1g WO: 25 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g Pomidor 40g - herbata czarna  E: 460 kcal B: 20 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7	<b>Kcal: 1930</b> B: 83g T: 59 g WO: 258 g NKT: 23 Bł: 24 S: 1990mg
<b>( czwartek)</b>	- chleb mieszany 80 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml	Ciasto	- chleb mieszany 80 g	<b>Kcal: 1975</b>

<b>14.05.2026</b>	- margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - papryka 40g Herbata czarna Ciastko owsiane  E: 565 kcal B: 21g; T: 13 g; WO: 44 g A: 1,7	- spaghetti bolognese z makaronem pełnoziarnistym 350g  Kompot owocowy  E: 720 kcal B: 45 g; T: 15 g; WO: 130 g A:1,3,7,9	marchewkowe niskosłodzone  E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g  A: 1,3,7	- margaryna 10 g - szynka drobiowa 40g - pomidor 40 g herbata  E: 470 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7	B: 86 g T: 51 g WO: 259 g NKT: 17 Bł: 25 S: 1940mg
<b>(piątek) 15.05.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 60g rzodkiewka Herbata czarna Biskwopty niskosłodzone  E: 530 kcal B: 18 g; T: 18 g; WO: 55 g A:1,3,7	Zupa krupnik 450 ml  Puree ziemniaczane z koperkiem 170g Ryba na parze 100g Ogórek kiszony 100g  Kompot owocowy  E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,3,4,7,9	kisiel  E: 200 kcal B: 4 g T: 7 g WO: 30 g  A:1,3,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek 80g - pomidor 40g Herbata czarna  E: 450 kcal B: 22 g; T: 16 g WO: 55 g A:1,7	<b>Kcal: 1960</b> B: 78 g T: 69g WO: 260 g NKT: 24 Bł: 22 S: 1960mg
<b>(sobota) 16.05.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata Ogórek kiszony 40g Herbata czarna Mandarynka  E: 490 kcal B: 17 g ; T: 13 g ; WO: 49 g A: 1,7	Botwinka 450 ml - kasza jęczmienna 125g -Kotlet mielony gotowany na parze 100g - surówka colesław 100g - kompot owocowy  E: 760 kcal B: 33 g ; T: 29 g ; WO: 86 g  A:1,7,9,3	- ciasto Drożdżowe niskosłodzone  E: 190 kcal B: 3 g ; T: 4 g WO: 32g  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: 480 kcal B: 24 g ; T: 15 g ; WO: 45 g  A: 1,7	<b>Kcal: 2014</b> B: 79 g T: 61 g WO: 214 g NKT: 16 Bł: 26 S:1995 mg
<b>(niedziela) 17.05.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 60g	- rosół z makaronem 450 ml Rolada wieprzowa z warzywami w sosie własnym 100g	Owoc jabłko  E: 120 kcal	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - Szynka z indyka 60g	<b>Kcal: 1910</b> B: 92 g T: 63

	-sałatka jarzynowa 80g Kawa zbożowa na napoju roślinnym Herbatnik  E: 540   B 21 g   T 21 g   WO 50g  A: 1,3,7	Kasza gryczana 125g Gotowany bukiet warzyw 100g  Kompot owocowy  E: 780 B:42g ; T:22g ; W:105g A:1,7,9	B: 1g T: 0g WO: 25 g	- ogórek kiszony 40 g - pomidor 40 g  Herbata  E: 470   B 28 g   T 20 g   WO 40 g A: 1,7	WO: 223 g NKT: <b>19</b> Bł: <b>24</b> S: 1980mg
<b>(poniedziałek)</b> <b>18.05.2026</b>	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omler warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Biskwopty niskosłodzone  Herbata czarna E: 540   B 14 g   T 15 g   WO 55g  A: 1,3,7,9	Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 150g Gotowana fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy  E: 740 kcal B: 28 g ; T: 30 g ; WO: 100 g A: 1,3,7	herbatnik  E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g  A:1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 60g -pomidor 40g, ogórek 40g Herbata czarna  E: 465   B 23 g   T 18 g   WO 50 g  A: 1,7	Kcal: <b>1895</b> B: <b>68</b> T: <b>64</b> WO: 240 NKT: <b>17</b> Bł: 21 S: 1950 mg
<b>(wtorek)</b> <b>19.05.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pomidor 40 g -ogórek zielony 40g -wędlina drobiowa 60g Herbata czarna Ciasto owsiane  E: 560   B 18g   T 18g   WO 55 g A: 1,7	Zupa jarzynowa 450ml  Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g  Kompot owocowy  <b>E: 770</b> , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g A:1,7,9	Kisiel owocowy  E: 180 kcal B: 1 g T: 2 g WO: 40 g  A: 1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g - sałata - ogórek zielony 40g Herbata czarna  E: 461   B 23 g   T 18g   WO 40 g A: 1,7	Kcal: <b>1971</b> B: 76g T: 62g WO: 250 g NKT: 16 Bł: 20 S: 1940mg
<b>(środa)</b>	chleb mieszany 80g	Kapuśniak z białej kapusty 450 ml		- chleb mieszany 80 g	Kcal: <b>2040</b>

<p><b>20.05.2026</b></p>	<p>-margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt -pomidor 40g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone</p> <p>E: 530 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 55 g A: 1,3,7</p>	<p>Gulasz wieprzowy duszony 100g Kasza jęczmienna 125g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy</p> <p><b>E:800; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g</b> A:1,7</p>	<p>- ciasto Biszkoptowe z jabłkiem</p> <p>E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 35 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g Herbata czarna</p> <p>E: 470 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>B: 75g T: 76g WO: 245g NKT: 22 Bł: 20 S: 1990mg</p>
--------------------------	---	--	--	--	--

Legenda:

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