

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(czwartek) 11.06.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor 40g, ogórek 20g Herbata czarna Marchewka słupki E: 510 B 17 g T 15 g WO 52 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony 100g - ziemniaki gotowane 150 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 - twarożek 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
(piątek) 12.06.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka 1 szt. -ser żółty 40g -sałata Herbata czarna Biskopty niskosłodzone E: 480 kcal B: 18 g; T: 18 g ;WO: 61 g A: 1,3,7,9	- ryżowa na rosole 450 ml -naleśnik ser / dżem 350 g Kompot E: 920 kcal B: 31 g; T: 25 g; WO: 141 g A: 1,7,9	Galaretka owocowa 100g E: 150 kcal B: 5g T: 2 g WO: 30 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: 73g T: 59g WO: 282g NKT: 16 Bł: 24 S: 1990 mg
Sobota 13.06.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -sałatka jarzynowa 80g -szynka z indyka 40g Herbata czarna jabłko 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 - ryż pełnoziarnisty 125 g - surówka z buraka 100g Kompot owocowy E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9	- ciasto Biskoptowe z jabłkiem E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 35 g A: 1,3,7	- 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	Kcal: 2019 B: 81 g T: 67 g WO: 255 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1950mg
(NIEDZIELA)	- chleb mieszany 80g	- rosół z makaronem 450ml		- chleb mieszany 80 g	

14.06.2026	-margaryna 10g -rzodkiewka, sałata - ser twarogowy półtłusty 80g Kawa zbożowa Ciasteczko owsiane E: 520 B 21 g T 14 g WO 49 g A: 1,7	-kasza gryczana 125 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g - surówka coleslaw 100 g Kompot owocowy E: 820 B 40 g T 25 g WO 74 g A: 1,3,7,9	- jogurt naturalny 100g 90 kcal B 5,0 g T 4,0 g WO 8,0 g A:7	- margaryna 10 g -pasta z soczewicy 60g - 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
Poniedziałek 15.06.2026	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Biskwopy 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 w sosie koperkowym 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	Ciasteczka owsiane E: 180 kcal B: 3g T: 8g WO: 27 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: 1925 B: 68 T: 71 WO: 232 NKT: 17 Bł: 21 S: 1950 mg
WTOREK 16.06.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata Ogórek kiszony 40g Herbata czarna Marchewka słupki E: 490 kcal B: 17 g ; T: 13 g ; WO: 49 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - kasza jęczmienna 125g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane120g - 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	Kcal: 2014 B: 79 g T: 61 g WO: 214 g NKT: 16 Bł: 26 S:1995 mg
Środa	chleb mieszany 80g	Kapuśniak z białej kapusty 450 ml	jabłko	- chleb mieszany 80 g	Kcal: 1914

17.06.2026	-margaryna 10g -galaretką drobiowa 150g - szynka drobiowa 40g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone E: 530 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 55 g A: 1,3,7	Gulasz wieprzowy duszony 100g Kasza jęczmienna 125g Ogórek kiszony 100g Kompot owocowy E:810; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g A:1,7	E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g Herbata czarna E: 470 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,7	B: 71,6g T: 70,4g WO: 238g NKT: 22 Bł: 20 S: 1990mg
CZWARTEK 18.06.2026	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 40g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna Ciasteczko owsiane E: 505 kcal B:16 g ;T: 12 g; WO: 53g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia100g Kompot owocowy E: 790 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g A:1,7,9	biszkopciki 150 kcal B 3,0 g T 4,0 g WO 28,0 g A: 7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 100g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 475 kcal B: 18 g; T: 14 g ; WO: 57 A: 1,3,7	Kcal: 1920 B: 71 T: 54 WO: 248g NKT: 17 Bł: 23 S: 1970 mg
PIĄTEK 19.06.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 80g -ogórek kiszony 40g Herbata czarna Jabłko E: 530 kcal B: 21 g; T: 18g; WO: 44 A: 1,3,4,7	- zupa pieczarkowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - puree ziemniaczane z koperkiem 150 g - surówka z kiszonych kapusty 100g Kompot owocowy E: 755 kcal B: 35 g; T: 17 g; WO: 82 A: 1,4,9	Galaretką owocowa E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5 A: 1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 65g - pomidor 30g -Ogórek 30g Herbata czarna E: 520 kcal B: 27 g; T: 27g ; WO: 42g A: 1,7	Kcal: 1959 B: 86,8g T: 65,6 WO: 195,5 NKT: 19 Bł: 23 S: 1990mg
SOBOTA 20.06.2026	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser biały 60g	Zupa botwinka 450ml - spaghetti pełnoziarniste świderki	Budyń	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g	Kcal: 1959 B: 79 g T: 50g

	-rzodkiewka Herbata czarna - Ciasteczko owsiane E: 515 kcal B: 19 g, T: 14 g; WO: 56 g A: 1,7	bolognese 350g Kompot owocowy E: 835 kcal B: 35 g; T: 20 g; WO: 116 g A: 1,9	E: 144 kcal B: 4 g T: 3 g WO: 38 g A: 7	- papryka 40g Herbata czarna E: 465 kcal B: 21g; T: 13 g; WO: 44 g A: 1,7	WO: 254 g NKT: 16 Bł: 26 S: 1970mg
--	--	--	---	---	---

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)