

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa , II danie</b>	<b>PODWIECZORE K</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Kaloryczność</b>
<b>(NIEDZIELA) 21.06.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -dżem truskawkowy niskosłodzony 40g - ser twarogowy 60g Marchewka słupki Kawa zbożowa  511 kcal   B 22 g   T 14 g   WO 59 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml - ziemniaki opiekane 150 g - nuggetsy z kurczaka 100g -surówka colesław 100g Kompot owocowy  930 kcal   B 28 g   T 41 g   WO 111 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 pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka wieprzowa 70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna  496 kcal   B 24 g   T 19 g   WO 45 A: 1,7	<b>Kcal: 2017</b> B: 79 T: 78 WO: 223 NKT: 21 Bł: 20 S: 1960mg
<b>poniedziałek 22.06.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor 40g, ogórek 20g Herbata czarna Biskupcziki niskosłodzone  E: 560 kcal B: 24 g ; T: 14 g; WO: 60 g A: 1,7	- zupa kalafiorowa 450 ml - kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami Kompot owocowy  E: 865 kcal B: 35 g; T: 23 g ; WO: 116 g A: 1,7,9	- owoc arbuz  E: 60 kcal B: 1g T: 0g WO: 11 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarózek 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: 1964</b> B: 80 g T: 51 g WO: 242 g NKT: 17 Bł: 24 S: 2000mg
<b>(wtorek) 23.06.2026</b>	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -sałatka ryżowa 60g -szynka z indyka 40g Herbata czarna Ciastko owsiane  E: 550 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 55 g	Barszcz czerwony czysty 450 ml - parowane pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ryż pełnoziarnisty 125 g - surówka colesław z czerwoną kapustą 100g Kompot owocowy  E: 720 kcal	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	<b>Kcal: 1929</b> B: 82 g T: 63 g WO: 250 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1950mg

	A: 1,3,7	B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9		A: 1,7	
<b>(środa)</b> <b>24.06.2026</b>	- chleb mieszany 80g - margaryna 10g - ser żółty 65g - papryka 40g, ogórek 40g Herbata czarna Marchewka słupki  E: 590 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	Jogurt naturalny  E: 100 kcal B: 5 g T: 4g WO: 8 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g Pomidor 40g - herbata czarna  E: 470 kcal B: 20 g; T: 14 g; WO: 55 g  A:1,7	<b>Kcal: 1910</b> B: 87g T: 63 g WO: 238 g NKT: 23 Bł: 24 S: 1990mg
<b>(czwartek)</b> <b>25.06.2026</b>	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - papryka 40g Herbata czarna Ciasteczko owsiane  E: 565 kcal B: 21g; T: 13 g; WO: 44 g A: 1,7	- Zupa ogórkowa 450 ml - Schab w sosie własnym 100g Kasza gryczana 130g Surówka wiosenna 100g  Kompot owocowy  E: 780 B:42g ; T:22g ; W:105g A:1,7,9	Ciasto marchewkowe niskosłodzone  E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g  A: 1,3,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40g - jajko na twardo 1szt - pomidor 40 g herbata  E: 490 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7	<b>Kcal: 2055</b> B: 83 g T: 58 g WO: 234 g NKT: 17 Bł: 25 S: 1940mg
<b>(piątek)</b> <b>26.06.2026</b>	- chleb mieszany 80g - margaryna 10g - ser żółty 45g - pasta jajeczna 60g rzodkiewka Herbata czarna Biszkopty 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 Mizeria na jogurcie 100g  Kompot owocowy  E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,3,4,7,9	Jabłko  E: 120 kcal B: 1 g T: 0g WO: 28 g  A:1,3,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek ze szczypiorkiem 80g - pomidor 40g Herbata czarna  E: 470 kcal B: 22 g; T: 16 g WO: 55 g A:1,7	<b>Kcal: 1890</b> B: 75 g T: 62g WO: 258 g NKT: 24 Bł: 22 S: 1960mg
<b>(sobota)</b>	- chleb mieszany 80g	- zupa botwinka 450 ml		- chleb mieszany 80 g	<b>Kcal: 2014</b>

<p><b>27.06.2026</b></p>	<p>-margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata Ogórek kiszony 40g Herbata czarna arbuz E: 490 kcal B: 17 g ; T: 13 g ; WO: 49 g A: 1,7</p>	<p>- ziemniaki gotowane 170g -Kotlet mielony gotowany na parze 100g - buraczki gotowane 100g - kompot owocowy E: 760 kcal B: 33 g ; T: 29 g; WO: 86 g A:1,7,9,3</p>	<p>- ciasto Drożdżowe niskosłodzone  E: 190 kcal B: 3 g; T: 4 g WO: 32g A: 1,3,7</p>	<p>- 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</p>	<p>B: 79 g T: 61 g WO: 214 g NKT: 16 Bł: 26 S:1995 mg</p>
<p><b>(niedziela)</b> <b>28.06.2026</b></p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 60g -sałatka makaronowa 60g Kawa zbożowa na napoju roślinnym Biskopciki  E: 550   B 21 g   T 21 g   WO 50g A: 1,3,7</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g Kasza jęczmienna 130 g Gotowany bukiet warzyw 100g  Kompot owocowy  E: 800 B:42g; T:22g ; W:105g A:1,7,9</p>	<p>arbuz  E: 60 kcal B: 1g T: 0g WO: 11 g</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - Szynka z indyka 60g - ogórek kiszony 40 g - pomidor 40 g  Herbata  E: 470   B 28 g   T 20 g   WO 40 g A: 1,7</p>	<p><b>Kcal: 1880</b> B: 92 g T: 63 WO: 206 g NKT: <b>19</b> Bł: <b>24</b> S: 1980mg</p>
<p><b>(poniedziałek)</b> <b>29.06.2026</b></p>	<p>-chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Marchewka słupki  Herbata czarna E: 540   B 14 g   T 15 g   WO 55g A: 1,3,7,9</p>	<p>Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie curry 100g Ziemniaki gotowane150g Ogórek konserwowy 100g Kompot owocowy  E: 740 kcal B: 28 g ; T: 30 g ; WO: 100 g A: 1,3,7</p>	<p>Ciasteczka owsiane  E: 180 kcal B: 3g T: 8g WO: 27 g A:1,7</p>	<p>- 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</p>	<p><b>Kcal: 1925</b> B: <b>68</b> T: <b>71</b> WO: 232 NKT: <b>17</b> Bł: 21 S: 1950 mg</p>

<p><b>(wtorek)</b> <b>30.06.2026</b></p>	<p>chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 1 szt -ser żółty 45g -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>Kapuśniak z białej kapusty 450 ml</p> <p>- wątróbka duszona z cebulą 100g - ziemniaki gotowane 150g -surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 690 kcal B: 33 g; T: 23 g; WO: 82 g</p> <p>A: 1,3,7,9</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>- chleb mieszany 80 g - 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>Kcal: 1930</b> B: 74g T: 72g WO: 227g 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 – sól(mg)

**W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.**