

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
poniedziałek 1.06.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna biszkopciki E: 560 kcal B: 24 g ; T: 14 g; WO: 60 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony 100g - ziemniaki 170 g - Buraczki gotowane z jogurtem 100g Kompot owocowy E: 810 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	Kcal: 1969 B: 85 g T: 56 g WO: 243 g NKT: 17 Bł: 24 S: 2000mg
(wtorek) 2.06.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -sałatka jarzynowa 80g -szynka z indyka 40g Herbata czarna Ciastko owsiane E: 550 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 55 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony czysty 450 ml - parowane pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - kasza jęczmienna 130 g - surówka colesław z czerwoną kapustą 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	Kcal: 1929 B: 82 g T: 63 g WO: 250 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1950mg
(środa) 3.06.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - ser żółty 65g - papryka 40g, ogórek 40g Herbata czarna Marchewka słupki 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	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	Kcal: 1920 B: 87g T: 63 g WO: 238 g NKT: 23 Bł: 24 S: 1990mg

<p>(czwartek) 4.06.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - papryka 40g Herbata czarna Ciasteczko owsiane</p> <p>E: 565 kcal B: 21g; T: 13 g; WO: 44 g A: 1,7</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml Schab w sosie własnym 100g Kasza gryczana 130g Surówka z kapusty kiszzonej 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 B:42g ; T:22g ; W:105g A:1,7,9</p>	<p>Ciasto marchewkowe niskosłodzone</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40g - jajko na twardo 1szt - pomidor 40 g herbata</p> <p>E: 490 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7</p>	<p>Kcal: 2055 B: 83 g T: 58 g WO: 234 g NKT: 17 Bł: 25 S: 1940mg</p>
<p>(piątek) 5.06.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 60g rzodkiewka Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone</p> <p>E: 530 kcal B: 18 g; T: 18 g; WO: 55 g A:1,3,7</p>	<p>Zupa krupnik 450 ml</p> <p>Puree ziemniaczane z koperkiem 170g Ryba na parze 100g Mizeria na jogurcie 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,3,4,7,9</p>	<p>Mus jabłkowy</p> <p>E: 120 kcal B: 1 g T: 0g WO: 28 g</p> <p>A:1,3,7</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek ze szczypiorkiem 80g - pomidor 40g Herbata czarna</p> <p>E: 470 kcal B: 22 g; T: 16 g WO: 55 g A:1,7</p>	<p>Kcal: 1890 B: 75 g T: 62g WO: 258 g NKT: 24 Bł: 22 S: 1960mg</p>
<p>(sobota) 6.06.2026</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>Botwinka 450 ml - ziemniaki gotowane 170g -Kotlet mielony gotowany na parze 100g - surówka z białej kapusty, ogórek, rzodkiewka 100g - kompot owocowy</p> <p>E: 760 kcal B: 33 g ; T: 29 g ; WO: 86 g</p> <p>A:1,7,9,3</p>	<p>- ciasto Drożdżowe niskosłodzone</p> <p>E: 190 kcal B: 3 g ; T: 4 g WO: 32g</p> <p>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</p> <p>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>(niedziela) 7.06.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym</p>	<p>Owoc jabłko</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g</p>	<p>Kcal: 1910 B: 92 g</p>

	<p>-wędlina drobiowa 60g -sałatka makaronowa 80g Kawa zbożowa na napoju roślinnym Herbatnik</p> <p>E: 540 B 21 g T 21 g WO 50g A: 1,3,7</p>	<p>100g Kasza jęczmienna 130 g Gotowany bukiet warzyw 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 780 B:42g ; T:22g ; W:105g A:1,7,9</p>	<p>E: 120 kcal B: 1g T: 0g WO: 25 g</p>	<p>- Szyńka z indyka 60g - ogórek kiszony 40 g - pomidor 40 g Herbata</p> <p>E: 470 B 28 g T 20 g WO 40 g A: 1,7</p>	<p>T: 63 WO: 223 g NKT: 19 Bł: 24 S: 1980mg</p>
<p>(poniedziałek) 8.06.2026</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 koperkowym 100g Ziemniaki 170g Gotowana fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 740 kcal B: 28 g ; T: 30 g ; WO: 100 g A: 1,3,7</p>	<p>Ciasteczka owsiane</p> <p>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</p> <p>E: 465 B 23 g T 18 g WO 50 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1925 B: 68 T: 71 WO: 232 NKT: 17 Bł: 21 S: 1950 mg</p>
<p>(wtorek) 9.06.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pomidor 40 g -ogórek zielony 40g -wędlina drobiowa 60g Herbata czarna Biszkopty</p> <p>E: 560 B 18g T 18g WO 55 g A: 1,7</p>	<p>Zupa jarzynowa 450ml Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z jogurtem100g Kompot owocowy</p> <p>E: 770 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g A:1,7,9</p>	<p>Kisiel owocowy</p> <p>E: 180 kcal B: 1 g T: 2 g WO: 40 g A: 1,7</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g - sałata - ogórek zielony 40g Herbata czarna</p> <p>E: 461 B 23 g T 18g WO 40 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1971 B: 76g T: 62g WO: 250 g NKT: 16 Bł: 20 S: 1940mg</p>

<p>(środa) 10.06.2026</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>Potrąka z kurczaka 100g Ryż pełnoziarnisty 130g Surówka Colesław 100g Kompot owocowy</p> <p>E:800; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g 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>- 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>Kcal: 2040 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 – sól(mg)