

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(sobota) 11.07.2026	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 1 szt -ser żółty 45g -pomidor 40g Herbata czarna -arbuz E: 530 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 55 g A: 1,3,7	Kapuśniak z białej kapusty 450 ml - wątróbka duszona z cebulą100g - ziemniaki gotowane150g -surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot owocowy E: 690 kcal B: 33 g; T: 23 g; WO: 82 g A: 1,3,7,9	- ciasto Biszkoptowe 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 - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g Herbata czarna E: 470 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,7	Kcal: 1930 B: 74g T: 72g WO: 227g NKT: 22 Bł: 20 S: 1990mg
(NIEDZIELA) 12.07.2026	- 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 wieprzowa70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna 496 kcal B 24 g T 19 g WO 45 g A: 1,7	Kcal: 2017 B: 79 T: 78 WO: 223 NKT: 21 Bł 20 S: 1960mg
(poniedziałek) 13.07.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor 40g, ogórek 20g Herbata czarna Biszkopciki 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 - 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: 1964 B: 80 g T: 51 g WO: 242 g NKT: 17 Bł: 24 S: 2000mg

(wtorek) 14.07.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -sałatka ryżowa 60g -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 - ryż pełnoziarnisty 125 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 - ser biały 80 g Pomidor 40g - herbata czarna E: 470 kcal B: 20 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7	Kcal: 1890 B: 83 g T: 61 g WO: 245 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1950mg
(środa) 15.07.2026	- 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 - Wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata E: 509 kcal B: 19 g; T: 16 g ;WO: 60 g A: 1,7	Kcal: 1949 B: 86 g T: 65 g WO: 243 g NKT: 23 Bł: 24 S: 1990mg
(czwartek) 16.07.2026	- 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	Kcal: 2055 B: 83 g T: 58 g WO: 234 g NKT: 17 Bł: 25 S: 1940mg
(piątek) 17.07.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 60g rzodkiewka	Zupa krupnik 450 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 170g Ryba na parze 100g Mizeria na jogurcie 100g	Jabłko E: 120 kcal B: 1 g T: 0g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek ze szczypiorkiem 80g - pomidor 40g Herbata czarna	Kcal: 1890 B: 75 g T: 62g WO: 258 g NKT: 24

	Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone E: 530 kcal B: 18 g; T: 18 g; WO: 55 g A:1,3,7	Kompot owocowy E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,3,4,7,9	WO: 28 g A:1,3,7	E: 470 kcal B: 22 g; T: 16 g WO: 55 g A:1,7	Bł: 22 S: 1960mg
(sobota) 18.07.2026	- chleb mieszany 80g -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	- zupa botwinka 450 ml - 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	- 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
(niedziela) 19.07.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 60g -sałatka makaronowa 60g Kawa zbożowa na napoju roślinnym Biskopci E: 550 B 21 g T 21 g WO 50g A: 1,3,7	- 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	arbuz E: 60 kcal B: 1g T: 0g WO: 11 g	- 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	Kcal: 1880 B: 92 g T: 63 WO: 206 g NKT: 19 Bł: 24 S: 1980mg
(poniedziałek) 20.07.2026	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Marchewka słupki Herbata czarna E: 540 B 14 g T 15 g WO 55g	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	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

	A: 1,3,7,9	A: 1,3,7			

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.