

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
21.09.2026 poniedziałek	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -rzodkiewka 30g -pomidor 30g - szynka drobiowa 60g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone E: 530 kcal B: 18 g; T: 14 g; WO: 55 g A: 1,3,7	Kapuśniak z kiszonej kapusty 450 ml Kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem pełnoziarnistym 350 g - Kompot owocowy E:790; B: 30 g; T: 20 g; W: 115 g A:1,3,7	jabłko E: 120 kcal B: 1g T: 0, WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g Herbata czarna E: 511 kcal B: 19g; T: 27 g; WO: 47 g A: 1,7	Kcal: 1951 B: 68 g T: 61 g WO: 245 g NKT: 15 g BŁ: 19 g S: 1990mg
22-09-2026 wtorek	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata Ogórek kiszony 40g Herbata czarna arbuz E: 490 kcal B: 16 g; T: 15 g; WO: 49 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - kasza jęczmienna 100g -Kotlet warzywno-jajeczny 100g -Buraczki gotowane 120g - kompot owocowy E: 760 kcal B: 17 g; T: 16 g; WO: 94 g A:1,7,9,3	- ciasto Drożdżowe Niskosłodzone 100g E: 220 kcal B: 5 g; T: 6 g WO: 38g 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: 21 g; T: 13 g ; WO: 43 g A: 1,7	Kcal: 1950 B: 59 g T: 50 g WO: 224 g NKT: 18 BŁ: 20 S:1995 mg
23.09.2026 środa	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta jajeczna 50g - szynka wieprzowa 30g -rzodkiewka Herbata czarna - Ciasteczko owsiane E: 515 kcal B: 19 g, T: 20 g; WO: 56 g A: 1,7	Zupa botwinka 450ml - spaghetti pełnoziarniste świderki bolognese 350g Kompot owocowy E: 835 kcal B: 35 g; T: 20 g; WO: 116 g A: 1,7,9	Budyń E: 144 kcal B: 4 g T: 3 g WO: 38 g A: 1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - papryka 40g Herbata czarna E: 465 kcal B: 21g; T: 13 g; WO: 44 g A: 1,7	Kcal: 1959 B: 79 g T: 56g WO: 254 g NKT: 16 g BŁ: 26 g S: 1970mg
24.09.2026 czwartek	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony 100g	- owoc (jabłko)	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twaróg wiejski 80g z	Kcal: 1924 B: 83 g T: 49g

	-pomidor 40g, ogórek 20g Herbata czarna Jogurt naturalny E: 510 B 28 g T 14 g WO 42 g A: 1,7	- kasza gryczana 100 g - surówka z marchewki 100g Kompot owocowy E: 800 kcal, B: 39 g; T: 21 g; WO: 79 g A: 1,7,9	E: 120 kcal B: 1g T: 0 g WO: 28 g	rzodkiewką i szczypiorkiem Herbata czarna E: 494 B 15 g T 14 g WO 45 g A: 1,7	WO: 194 g NKT: 16 g BŁ: 27 g S: 2000mg
25.09.2026 piątek	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka 1 szt. -ser żółty 40g -sałata Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone E: 510 kcal B: 23 g; T: 25 g; WO: 42 g A: 1,3,7,9	- zupa ryżowa na rosole 450 ml -naleśnik ser / dżem 350 g Kompot E: 960 kcal B: 32 g; T: 24 g; WO: 160 g A: 1,3,7,9	Arbuz E: 50 kcal B: 0,6g T: 0,2 g WO: 8 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - pasta z tuńczyka 60g - sałata -pomidor 30g, ogórek 30g Herbata czarna E: 425 kcal B: 20g; T: 22g; WO: 50 g A: 1,7	Kcal: 1945 B: 75,6g T: 71,2 g WO: 260 g NKT: 16 g BŁ: 17 g S: 1990 mg
26.09.2026 sobota	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -twarożek ze szczypiorkiem 80 g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna arbuz E: 515 kcal B: 20 g; T: 13 g; WO: 50 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony czysty 450 ml - parowane pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g - ryż pełnoziarnisty 125 g - surówka z białej kapusty z ogórkiem 100g Kompot owocowy E: 702 kcal B: 24 g; T: 20 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 - wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata E: 471 kcal B: 19 g; T: 11 g; WO: 51 g A: 1,7	Kcal: 1928 B: 67 g T: 50 g WO: 218 g NKT: 19 g BŁ: 18 g S: 1950mg
27.09.2026 niedziela	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -rzodkiewka, sałata - ser twarogowy półtłusty 80g Kawa zbożowa jabłko E: 590 B 22 g T 14 g WO 75 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml -kasza gryczana 100 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g - surówka szwedzka 100 g Kompot owocowy E: 820 B 40 g T 25 g WO 101 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	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g -pasta z soczewicy 50g - wędlina drobiowa 40g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna E: 494 B 20 g T 15 g WO 50 g A: 1,3,7	Kcal: 1994 B: 67 g T: 58 g WO: 234 g NKT: 21 g BŁ: 20 g S:1900 mg
poniedziałek 28.09.2026	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omlet z warzywami 120g Biszkopty niskosłodzone	Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie curry 100g Ryż pełnoziarnisty 100g	Ciasteczka owsiane E: 180 kcal B: 3g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 60g -pomidor 40g, ogórek 40g	Kcal: 1881 B: 72 g T: 57 g WO: 208 g

	Herbata czarna E: 540 B 14 g T 20 g WO 55g A: 1,3,7,9	Surówka colesław 100g Kompot owocowy E: 696 kcal B: 36 g; T: 13 g ; WO: 76 g A: 1,3,7,9	T: 8g WO: 27 g A:1,7	Herbata czarna E: 465 B 19 g T 16 g WO 50 g A: 1,7	NKT: 20 g Bł: 17 g S: 1950 mg
wtorek 29.09.2026	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 40g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna Ciasteczko owsiane E: 505 kcal B:18 g; T: 15 g; WO: 53g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia100g Kompot owocowy E: 790, B: 24 g; T: 19 g; W: 110 g A:1,3,7,9	biskupciki 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 80g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 475 kcal B: 18 g; T: 14 g; WO: 57 A: 1,3,7	Kcal: 1920 B: 63 g T: 52 g WO: 248g NKT: 17 g Bł: 18 g S: 1970 mg
środa 30.09.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata - ser żółty 40g Ogórek kiszony 40g Herbata czarna arbuz E: 510 kcal B: 24 g; T: 23 g; WO: 49 g A: 1,7	Ogórkowa 450 ml -kasza jęczmienna 100 g -Pulpeciki z ciecierzycy w sosie pomidorowym 100g -Buraczki gotowane 100g - kompot owocowy E:660 B 18 g T 12 g WO 100 g A:1,7,9,3	- ciasto Drożdżowe niskosłodzone E: 220 kcal B: 5 g ; T: 6 g WO: 38g 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: 55 g A: 1,7	Kcal: 1870 B: 71 g T: 56 g WO: 242 g NKT: 18 g Bł: 24 g S:1995 mg

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

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.