

MENU 6 kwietnia 2026r – 12 kwietnia 2026r.

Poniedziałek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), serek Haga 1szt(MLE), sałata 20g, ogórek zielony50g, masło mix 17g(MLE), chleb pszenno-żytni 70g(GLU), chleb żytni z ziarnami 50g(GLU), kawa 250 ml	karkówka duszona w sosie własnym 120g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), ziemniaki 300g, surówka 120g (JAJ,MLE,SOJ,GOR), kompot 250 ml	twarożek 120g(MLE), miód 1 szt, sałata 20g, masło mix 17g(MLE), chleb pszenno- żytni 70g(GLU), chleb żytni z ziarnami 50g(GLU), herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 543,3kcal B [g]: 20,45 g T [g]: 24,4g W [g]: 57,81 g Sól [g]: 2,08g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14,71g Błonnik pokarmowy [g]: 4,63g Cukier [g]: 3,6g	E [kcal]: 847,57kcal B [g]: 29,62g T [g]: 31,02g W [g]: 116,74g Sól [g]: 1,26g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 8,67 g Błonnik pokarmowy [g]: 8,48g Cukier [g]: 4,71 g	E [kcal]: 617 kcal B [g]: 22,18g T [g]: 22,95g W [g]: 77,3g Sól [g]: 1,4g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13,32g Błonnik pokarmowy [g]: 4,38g Cukier [g]: 4,5g	E [kcal]: 2006,1kcal B [g]: 72,3g T [g]: 78,4g W [g]: 251,5g Sól [g]: 4,8g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36,7 g Błonnik pokarmowy [g]: 17,6 g Cukier [g]: 12,8g

Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	jajecznica z 2 jaj(JAJ,MLE), pomidor 50g, sałata 20g, masło mix 17g(MLE), chleb pszenno- żytni 70g(GLU), chleb żytni z ziarnami 50g(GLU), herbata 250 ml	kotlet mielony z serem fawita 120g(GLU,MLE,JAJ,SOJ,GOR,SEL), ziemniaki 300g, surówka 120g (JAJ,MLE,SOJ,GOR), kompot 250 ml	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), ser żółty 40g(MLE), sałata mix 40g, masło mix 17g(MLE), chleb pszenno- żytni 70g(GLU), chleb żytni z ziarnami 50g(GLU), herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 637,7 kcal B [g]: 23,15g T [g]: 33,95g W [g]: 57,26g	E [kcal]: 794,3kcal B [g]: 33,8g T [g]: 26,91g W [g]: 108,56g	E [kcal]: 633,4kcal B [g]: 30,08g T [g]: 30,89g W [g]: 56 g	E [kcal]: 2063,9kcal B [g]: 87g T [g]: 91,7g W [g]: 221,7g

	Sól [g]: 1g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13,58 g Błonnik pokarmowy [g]: 4,98g Cukier [g]: 3,6g	Sól [g]: 2,01g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 8,35 g Błonnik pokarmowy [g]: 8,35g Cukier [g]: g	Sól [g]: 2,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17,1g Błonnik pokarmowy [g]: 4,66g Cukier [g]: 2,45 g	Sól [g]: 5,7g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39g Błonnik pokarmowy [g]: 18,1 g Cukier [g]: 8,9 g
--	---	--	---	---

Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , dżem 40g, sałata 20g, kietki 30g, masło mix 17g _(MLE) , chleb pszenno-żytni 70g _(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g _(GLU) , kawa 250 ml	kurczak gyros 120g _(GOR) , opiekane ziemniaki 300g, sos czosnkowy 50g _(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR) , surówka 120g _(JAJ,MLE,SOJ,GOR) , kompot 250 ml	wędlina 60g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , serek topiony 35g _(MLE) , sałata 20g, jabłko 1 szt, masło mix 17g _(MLE) , chleb pszenno-żytni 70g _(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g _(GLU) , herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 5694 kcal B [g]: 21,18 g T [g]: 20,68g W [g]: 72,44g Sól [g]: 1,9g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 10,79 g Błonnik pokarmowy [g]: 5,04g Cukier [g]: 15,72 g	E [kcal]: 987,2kcal B [g]: 34,8g T [g]: 48,71g W [g]: 106,71g Sól [g]: 2,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5,05 g Błonnik pokarmowy [g]: 8,31g Cukier [g]: 5,67g	E [kcal]: 646,9 kcal B [g]: 23,64g T [g]: 26,29g W [g]: 77,44 g Sól [g]: 2,61g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14,65g Błonnik pokarmowy [g]: 7,58g Cukier [g]: 19,8g	E [kcal]: 2201,8kcal B [g]: 79,6g T [g]: 95,7g W [g]: 256,5g Sól [g]: 7,3g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30,4 g Błonnik pokarmowy [g]: 21g Cukier [g]: 41,1g

Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , serek fromage 40g _(MLE) , sałata 20g, ogórek kiszony 50g, masło mix 17g _(MLE) , chleb pszenno-żytni 70g _(GLU) ,	pulpety 120g w sosie pomidorowym 80g _(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR) , ryż 250g, surówka 120g _(JAJ,MLE,SOJ,GOR) , kompot 250 ml	wędlina 60g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , rzodkiewka 50g, sałata 20g, masło mix 17g _(MLE) , chleb pszenno-żytni 70g _(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g _(GLU) , herbata 250 ml	

	chleb żytni z ziarnami 50g ^(GLU) , herbata 250 ml			
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 637,2kcal B [g]:22,35 g T [g]:33,8 g W [g]:57,22 g Sól [g]:2,36 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16,33g Błonnik pokarmowy [g]:6,68 g Cukier [g]: 3,1g	E [kcal]:796,8kcal B [g]: 19,79g T [g]: 19,18g W [g]: 139,68g Sól [g]: 2,47g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:5,46 g Błonnik pokarmowy [g]: 7,08g Cukier [g]:4,65 g	E [kcal]:498,2 kcal B [g]:19,3 g T [g]:20,15 g W [g]: 57,54g Sól [g]: 1,91g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:10,72 g Błonnik pokarmowy [g]:5,68 g Cukier [g]: 3,1g	E [kcal]:1930,5kcal B [g]:61,5 g T [g]: 73,1g W [g]: 254,4g Sól [g]: 6,8g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32,5g Błonnik pokarmowy [g]:19,4 g Cukier [g]:10,8 g

Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	twarożek 120g ^(MLE) , szczypiorek 30g, sałata 20g, masło mix 17g ^(MLE) , chleb pszenno-żytni 70g ^(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g ^(GLU) , kawa 250 ml	jaja sadzone 2szt ^(JAJ) , ziemniaki 300g, surówka 120g ^(JAJ,MLE,SOJ,GOR) , kompot 250 ml	sałatka z makreli 120g ^(GLU,JAJ,MLE,RYB,SOJ,SEL,GOR) , ser żółty wędzony 40g ^(MLE) , sałata 20g, papryka 50g, masło mix 17g ^(MLE) , chleb pszenno-żytni 70g ^(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g ^(GLU) , herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 547,7kcal B [g]: 23,3g T [g]:23,19 g W [g]: 58,7g Sól [g]:1,44 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13,35g Błonnik pokarmowy [g]: 5,13g Cukier [g]:4,51 g	E [kcal]: 641,8kcal B [g]: 21,79g T [g]:22,45g W [g]: 103,14g Sól [g]:049 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4,4g Błonnik pokarmowy [g]: 7,68g Cukier [g]:2,7g	E [kcal]:815,16kcal B [g]: 33,85g T [g]: 44,97g W [g]:67 g Sól [g]: 3,92g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 18,51g Błonnik pokarmowy [g]: 6,98g Cukier [g]: 7,85g	E [kcal]:2048,8kcal B [g]: 79g T [g]: 90,6g W [g]: 228,8g Sól [g]: 5,9g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:36,2 g Błonnik pokarmowy [g]: 19,8g Cukier [g]:15,1 g

Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , serek Almette 1 szt _(MLE) , sałata 20g, pomidor 50g, masto mix 17g _(MLE) , chleb pszenno-żytni 70g _(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g _(GLU) , herbata 250 ml	leczo kiełbasiano- warzywne 200g _(SEL,SOJ,GOR) , ziemniaki 300g, kompot 250 ml	wędlina 60g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , serek Haga 1 szt _(MLE) , sałata 40g, kiełki 30g, masto mix 17g _(MLE) , chleb pszenno- żytni 70g _(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g _(GLU) , herbata 50 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 575,5kcal B [g]: 21,25 g T [g]: 27,35 g W [g]: 58,4 g Sól [g]: 2,09g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 15,82g Błonnik pokarmowy [g]: 5,09g Cukier [g]: 4,56 g	E [kcal]: 631,35kcal B [g]: 19,38g T [g]: 16,52g W [g]: 105,38g Sól [g]: 1,98 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3,04 g Błonnik pokarmowy [g]: 7,79 g Cukier [g]: 11,1 g	E [kcal]: 562,9kcal B [g]: 22,48g T [g]: 24,94g W [g]: 60,53 g Sól [g]: 2,07g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14,8g Błonnik pokarmowy [g]: 5g Cukier [g]: 3,37g	E [kcal]: 1768,1kcal B [g]: 63,1g T [g]: 68,8g W [g]: 224,2 g Sól [g]: 6,2g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33,7g Błonnik pokarmowy [g]: 17,9g Cukier [g]: 19g

Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , ogórek konserwowy 50g, jajo 1 szt w majonezie 50g _(JAJ,MLE,SOJ,GOR) , masto mix 17g _(MLE) , chleb pszenno- żytni 70g _(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g _(GLU) , herbata 250 ml	pieczeń z szynki w sosie wtanym 120g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,S EL) , ziemniaki 300g, surówka 120g _(JAJ,MLE,SOJ,GOR) , kompot 250 ml	wędlina 60g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , sałatka makaronowa 120g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,S EL) sałata 40g, masto mix 17g _(MLE) , chleb pszenno- żytni 70g _(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g _(GLU) , herbata 250 ml	

Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 645,4kcal B [g]: 25,72g T [g]: 32,96g W [g]:58,15 g Sól [g]:2,64 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12,92g Błonnik pokarmowy [g]: 4,2g Cukier [g]: 4,4g	E [kcal]:759,06kcal B [g]: 34,76g T [g]:22,59 g W [g]:108,38 g Sól [g]: 0,28g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3,91g Błonnik pokarmowy [g]: 8,42g Cukier [g]: 4,08g	E [kcal]:695,64kcal B [g]: 25,52g T [g]: 28,46g W [g]: 82,88g Sól [g]: 2,16g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:13,62 g Błonnik pokarmowy [g]: 6,93g Cukier [g]: 4,79g	E [kcal]:2099,3kcal B [g]:86 g T [g]: 84,1g W [g]: 249,4g Sól [g]: 5,1g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30,4g Błonnik pokarmowy [g]: 19,6g Cukier [g]: 13,3g
------------------------------------	--	--	--	--