

## Jadłospis – poniedziałek – 16.03.2026 r. - Tydzień 1

### Śniadanie

- zupa mleczna z kaszą manną	250 ml	- 165,00 / 6,75 / 22,75 / 5,25	*1*7
- parówki z wody	100g	- 230,00 / 12,00 / 0,50 / 20,00	*1*6*10
- ser	25g	- 89,00 / 6,25 / 0,55 / 6,75	*7
- margaryna kanapkowa	25g	- 87,50 / 0,13 / 0,38 / 9,75	
- chleb pszenno -żytni	150g	- 304,50 / 7,50 / 66,00 / 1,50	*1
- dżem	20g	- 31,20 / 0,08 / 7,60 / 0,02	
- ogórek kiszony	50g	- 5,50 / 0,15 / 1,15 / 0,10	
- kawa zbożowa	200ml	- 16,00 / --- / 4,00 / ---	

### II Śniadanie

- jabłko	150g	- 69,00 / 0,75 / 30,00 / 0,45	
----------	------	-------------------------------	--

### Obiad

- zupa pomidorowa z ryżem	400ml	- 284,00 / 6,00 / 60,80 / 1,60	*7*9
- kotlety mielone	150g	- 381,00 / 27,90 / 9,60 / 26,85	*1*3
- surówka – buraki	150g	- 66,00 / 2,55 / 15,00 / 0,40	
- ziemniaki gotowane	200g	- 174,00 / 3,80 / 40,00 / 0,02	
- woda z sokiem	250ml	- 106,50 / --- / 26,50 / ---	

### Podwieczorek – kisiel owocowy

200g	- 112,00 / --- / 28,00 / ---	
------	------------------------------	--

### Kolacja

- naleśniki z twarogiem	200g	- 350,00 / 19,00 / 48,20 / 9,40	*1*3
- wędlina - szynka	25g	- 43,00 / 4,00 / 0,58 / 2,75	*1*10*11
- chleb pszenno -żytni	100g	- 203,00 / 5,00 / 44,00 / 0,10	*1
- margaryna kanapkowa	10g	- 35,00 / 0,05 / 0,15 / 3,90	
- pomidor	50g	- 9,50 / 0,45 / 2,05 / 0,10	
- herbata	250ml	- --- / --- / --- / ---	

Razem: 2761,70 / 102,36 / 407,81 / 88.94

Kalorie/ białko / węglowodany/ tłuszcze/ alergeny

## Jadłospis – wtorek - 17.03.2026 r. - Tydzień 1

Śniadanie	- zupa mleczna z ryżem	250 ml	- 103,00 /	3,30 /	16,80 /	2,50	*7
	- twarożek ze szczypiorkiem	100g	- 128,00 /	20,00 /	3,00 /	4,00	*7
	- wędlina - szynka	25g	- 43,00 /	4,00 /	0,58 /	2,75	*1*10*11
	- margaryna kanapkowa	25g	- 87,50 /	0,13 /	0,38 /	9,75	
	- chleb pszenno -żytni	150g	- 304,50 /	7,50 /	66,00 /	1,50	*1
	- dżem	20g	- 31,20 /	0,08 /	7,60 /	0,02	
	- sałata	20g	- 2,60 /	0,26 /	0,44 /	0,06	
	- kawa zbożowa	200ml	- 16,00 /	---- /	4,00 /	----	
II Śniadanie	- marchew	150g	- 61,50 /	1,35 /	14,40 /	0,30	
Obiad	- zupa pieczarkowa	400ml	- 260,00 /	6,40 /	32,40 /	11,20	*9
	- pieczeń	150g	- 406,50 /	24,00 /	---- /	34,50	
	- surówka – z białej kapusty	150g	- 114,00 /	1,65 /	16,35 /	3,90	
	- ziemniaki gotowane	200g	- 174,00 /	3,80 /	40,00 /	0,02	
	- woda z sokiem	250ml	- 106,50 /	---- /	26,50 /	----	
Podwieczorek	- budyń	200ml	- 200,00 /	4,00 /	40,00 /	2,00	
Kolacja	- sałatka makaronowa z szynką	200g	- 370,00 /	16,00 /	40,20 /	16,00	*1*10*11
	- ser	25g	- 89,00 /	6,25 /	0,55 /	6,75	*7
	- chleb pszenno -żytni	100g	- 203,00 /	5,00 /	44,00 /	0,10	*1
	- margaryna kanapkowa	10g	- 35,00 /	0,05 /	0,15 /	3,90	
	- pomidor	50g	- 9,50 /	0,45 /	2,05 /	0,10	
	- herbata	250ml	- --- /	--- /	---- /	----	

Razem: 2744,80 / 104,22 / 355,40 / 99,35

Kalorie/ białko / węglowodany/ tłuszcze/ alergeny

## Jadłospis – środa - 18.03.2026 r. - Tydzień 1

Śniadanie	- zupa mleczna -płatki owsiane	250 ml	- 289,00 / 11,95 / 41,50 / 7,60	*1*7
	- pasta z jajek	100g	- 161,00 / 7,00 / 3,00 / 13,00	*3
	- wędlina - szynka	25g	- 43,00 / 4,00 / 0,58 / 2,75	*1*10*11
	- margaryna kanapkowa	25g	- 87,50 / 0,13 / 0,38 / 9,75	
	- chleb pszenno -żytni	150g	- 304,50 / 7,50 / 66,00 / 1,50	*1
	- dżem	20g	- 31,20 / 0,08 / 7,60 / 0,02	
	- ogórek świeży	50g	- 7,00 / 0,35 / 1,45 / 0,05	
	- kawa zbożowa	200ml	- 16,00 / ---- / 4,00 / ----	
II Śniadanie	- jabłko	150g	- 69,00 / 0,75 / 30,00 / 0,45	
Obiad	- zupa żurek z kietbasą	400ml	- 436,00 / 21,60 / 19,60 / 31,60	*1*3*7*9
	- gulasz po węgiersku	150g	- 159,00 / 8,25 / 9,00 / 9,75	
	- ogórek kiszony	100g	- 11,00 / 0,30 / 2,30 / 0,20	
	- kasza jęczmienna	200g	- 688,00 / 22,00 / 132,00 / 4,00	*1*7
	- kompot	250ml	- 110,00 / 2,25 / 19,25 / 0,75	
Podwieczorek	- kisiel owocowy	200ml	- 112,00 / ----- / 28,00 / ----	
Kolacja	- wątróbka drob./cebula/jabłko	200g	- 112,00 / 14,00 / 10,00 / 4,00	*1
	- ser	25g	- 89,00 / 6,25 / 0,55 / 6,75	*7
	- chleb pszenno -żytni	100g	- 203,00 / 5,00 / 44,00 / 0,10	*1
	- margaryna kanapkowa	10g	- 35,00 / 0,05 / 0,15 / 3,90	
	- ogórek konserwowy	50g	- 13,50 / 0,20 / 2,70 / ----	
	- herbata	250ml	- ---- / ---- / ---- / ----	

Razem: 2976,70 / 111,66 / 422,06 / 96,17

Kalorie/ białko / węglowodany/ tłuszcze/ alergeny

## Jadłospis – czwartek - 19.03.2026 r. - Tydzień 1

Śniadanie	- zupa mleczna -zacierka	250 ml	- 270,00 /	11,40 /	45,50 /	4,85	*1*3*7
	- ser biały, twarożek – 2 plastry	100g	- 128,00 /	20,00 /	3,80 /	4,00	*7
	- pasztet drobiowy	50g	- 100,50 /	6,50 /	3,00 /	7,00	*1*3*6*10
	- margaryna kanapkowa	25g	- 87,50 /	0,13 /	0,38 /	9,75	
	- chleb pszenno -żytni	150g	- 304,50 /	7,50 /	66,00 /	1,50	*1
	- dżem	20g	- 31,20 /	0,08 /	7,60 /	0,02	
	- pomidor	50g	- 9,50 /	0,45 /	2,05 /	0,10	
	- kawa zbożowa	200ml	- 16,00 /	---- /	4,00 /	----	
II Śniadanie	- banan	150g	- 133,50 /	1,65 /	34,20 /	0,30	
Obiad	- zupa -barszcz czerwony	400ml	- 148,00 /	4,00 /	24,00 /	4,00	*1*9
	- klopsiki w sosie koperkowym	150g	- 340,50 /	28,20 /	19,95 /	16,65	*1*7
	- surówka z kapusty pekińskiej	150g	- 84,00 /	1,35 /	9,45 /	4,35	
	- ziemniaki gotowane	200g	- 174,00 /	3,80 /	40,00 /	0,02	
	- woda z sokiem	250ml	- 106,50 /	----- /	26,50 /	----	
Podwieczorek	- budyń	200ml	- 200,00 /	4,00 /	40,00 /	2,00	
Kolacja	- fasolka po bretońsku	200g	- 112,00 /	14,00 /	10,00 /	4,00	
	- ser	25g	- 89,00 /	6,25 /	0,55 /	6,75	*7
	- chleb pszenno -żytni	100g	- 203,00 /	5,00 /	44,00 /	0,10	*1
	- margaryna kanapkowa	10g	- 35,00 /	0,05 /	0,15 /	3,90	
	- sałata	20g	- 2,60 /	0,26 /	0,44 /	0,06	
	- herbata	250ml	- ---- /	---- /	---- /	----	

Razem: 2575,30 / 114,62 / 381,57 / 69,35  
 Kalorie/ białko / węglowodany/ tłuszcze/ alergeny

## Jadłospis – piątek - 20.03.2026 r. - Tydzień 1

Śniadanie	- zupa mleczna -kasza jaglana	250 ml	- 289,00 / 11,50 / 46,45 / 6,10	*1*7
	- pasta rybna z makreli	100g	- 166,00 / 15,60 / 3,70 / 10,00	
	- ser	50g	- 178,00 / 12,50 / 1,10 / 13,50	*7
	- margaryna kanapkowa	25g	- 87,50 / 0,13 / 0,38 / 9,75	
	- chleb pszenno -żytni	150g	- 304,50 / 7,50 / 66,00 / 1,50	*1
	- dżem	20g	- 31,20 / 0,08 / 7,60 / 0,02	
	- ogórek kiszony	50g	- 5,50 / 0,15 / 1,15 / 0,10	
	- kawa zbożowa	200ml	- 16,00 / ---- / 4,00 / ----	
II Śniadanie	- jabłko	150g	- 69,00 / 0,75 / 30,00 / 0,45	
Obiad	- zupa jarzynowa	400ml	- 116,00 / 12,00 / 4,00 / 6,40	*1*7*9
	- jajka sadzone	150g	- 196,00 / 13,60 / 0,80 / 14,80	*3
	- ogórek kiszony	100g	- 11,00 / 0,30 / 2,30 / 0,20	
	- ziemniaki gotowane	200g	- 174,00 / 3,80 / 40,00 / 0,02	
	- kompot	250ml	- 110,00 / 2,25 / 19,25 / 0,75	
Podwieczorek	- kisiel owocowy	200ml	- 112,00 / ---- / 28,00 / ----	
Kolacja	- łazanki z kisz.kapustą i grzyb.	200g	- 272,00 / 6,80 / 37,80 / 9,60	*1*3
	- ser topiony	25g	- 85,50 / 1,50 / 1,03 / 8,55	*7
	- chleb pszenno -żytni	100g	- 203,00 / 5,00 / 44,00 / 0,10	
	- margaryna kanapkowa	10g	- 35,00 / 0,05 / 0,15 / 3,90	
	- pomidor	50g	- 9,50 / 0,45 / 2,05 / 0,10	
	- herbata	250ml	- ---- / ---- / ---- / ----	

Razem: 2470,70 / 93,96 / 339,76 / 85,84  
 Kalorie/ białko / węglowodany/ tłuszcze/ alergeny

## Jadłospis – sobota - 21.03.2026 r. - Tydzień 1

Śniadanie	- zupa mleczna z makaronem	250 ml	- 270,00 / 11,40 / 45,50 / 4,85	*1*3*7
	- wędlina - szynka	75g	- 129,00 / 12,00 / 1,74 / 8,25	*1*10*11
	- ser	50g	- 178,00 / 12,50 / 1,10 / 13,50	*7
	- margaryna kanapkowa	25g	- 87,50 / 0,13 / 0,38 / 9,75	
	- chleb pszenno -żytni	150g	- 304,50 / 7,50 / 66,00 / 1,50	*1
	- dżem	20g	- 31,20 / 0,08 / 7,60 / 0,02	
	- pomidor	50g	- 9,50 / 0,45 / 2,05 / 0,10	
	- kawa zbożowa	200ml	- 16,00 / ---- / 4,00 / ----	
II Śniadanie	- marchew	150g	- 61,50 / 1,35 / 14,40 / 0,30	
Obiad	- zupa - kapuśniak	400ml	- 148,00 / 12,00 / 4,00 / 6,40	*9
	- kotlet z piersi z kurczaka	150g	- 402,00 / 30,00 / 10,35 / 28,80	
	- surówka – buraki	150g	- 66,00 / 2,55 / 15,00 / 0,40	
	- ziemniaki gotowane	200g	- 174,00 / 3,80 / 40,00 / 0,02	
	- woda z sokiem	250ml	- 106,50 / ---- / 26,50 / ----	
Podwieczorek	- budyń	200ml	- 200,00 / 4,00 / 40,00 / 2,00	
Kolacja	- sałatka jarzynowa	200g	- 304,00 / 4,60 / 22,00 / 22,00	*3*9
	- wędlina - szynka	25g	- 43,00 / 4,00 / 0,58 / 2,75	*1*10*11
	- chleb pszenno -żytni	100g	- 203,00 / 5,00 / 44,00 / 0,10	*1
	- margaryna kanapkowa	10g	- 35,00 / 0,05 / 0,15 / 3,90	
	- pomidor	50g	- 9,50 / 0,45 / 2,05 / 0,10	
	- herbata	250ml	- ---- / ---- / ---- / ----	

Razem: 2778,20 / 111,86 / 347,40 / 104,74  
 Kalorie/ białko / węglowodany/ tłuszcze/ alergeny

## Jadłospis – niedziela - 22.03.2026 r. - Tydzień 1

### Śniadanie

- zupa mleczna -płatki kuk.	250 ml	- 399,50 / 15,85 / 64,40 / 8,15	*7
- jajecznica z 2 jaj	100g	- 149,00 / 10,00 / 1,60 / 11,00	*3
- wędlina - szynka	25g	- 43,00 / 4,00 / 0,58 / 2,75	*1*10*11
- margaryna kanapkowa	25g	- 87,50 / 0,13 / 0,38 / 9,75	
- chleb pszenno -żytni	150g	- 304,50 / 7,50 / 66,00 / 1,50	*1
- dżem	20g	- 31,20 / 0,08 / 7,60 / 0,02	
- pomidor	50g	- 9,50 / 0,45 / 2,05 / 0,10	
- kawa zbożowa	200ml	- 16,00 / ---- / 4,00 / ----	

### II Śniadanie

- gruszka	150g	- 87,00 / 0,60 / 18,60 / 0,15	
-----------	------	-------------------------------	--

### Obiad

- zupa – rosół z makaronem	400ml	- 45,00 / 2,00 / 11,20 / 0,40	*1*9
- karkówka pieczona w rękawie	150g	- 406,50 / 24,00 / ---- / 34,50	
- surówka- kapusta kiszona	150g	- 70,50 / 0,90 / 15,00 / 4,35	
- ziemniaki gotowane	200g	- 174,00 / 3,80 / 6,75 / 0,02	
- woda z sokiem	250ml	- 106,50 / ---- / 26,50 / ----	

### Podwieczorek

- kisiel owocowy	200ml	- 112,00 / ---- / 28,00 / ----	
------------------	-------	--------------------------------	--

### Kolacja

- ser	100g	- 356,00 / 25,00 / 2,20 / 27,00	*7
- wędlina - szynka	100g	- 172,00 / 16,00 / 2,30 / 11,00	*1*10*11
- chleb pszenno -żytni	100g	- 203,00 / 5,00 / 44,00 / 0,10	*1
- margaryna kanapkowa	25g	- 87,50 / 0,13 / 0,38 / 9,75	
- ogórek kiszony	100g	- 11,00 / 0,30 / 2,30 / 0,20	
- herbata	250ml	- ---- / ---- / ---- / ----	

Razem: 2871,20 / 115,74 / 303,84 / 120,74  
 Kalorie/ białko / węglowodany/ tłuszcze/ alergeny