

JADŁOSPIS Oddział Rehabilitacja Stacjonarna

Placówka: „Kaśmin” Dom Seniora Sp. z o.o.

Okres: 16.03.2026 – 31.03.2026

16.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szynka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szynka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szynka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 |

Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

17.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

18.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

19.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

20.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

21.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

22.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

23.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

24.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

25.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

26.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

27.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

28.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

29.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml
Kolacja	Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

30.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Kotlet jajeczny 120g (JAJ), Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5

31.03.2026

Podstawowa

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Podstawowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 75 | Węglowodany (g): 295 | Cukry proste (g): 60 | Błonnik (g): 28 | Sól (g): 5.2

Lekkostrawna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna: Wartość en. (kcal): 2150 | Białko (g): 88 | Tłuszcze (g): 70 | Węglowodany (g): 300 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 22 | Sól (g): 4.8

Bezmleczna

Posiłek	Skład / Gramatura / Alergeny
Śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym 250g (GLU PSZ) + Chleb 60g + Szyunka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml
Kolacja	Chleb 80g + Pasta jajeczna 70g (JAJ) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Bezmleczna: Wartość en. (kcal): 2180 | Białko (g): 90 | Tłuszcze (g): 76 | Węglowodany (g): 292 | Cukry proste (g): 58 | Błonnik (g): 27 | Sól (g): 5.0

Cukrzycowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Chleb razowy 60g + Szyńka drobiowa 50g + Warzywo 100g + Kawa zbożowa bez cukru 200ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) + Herbata bez cukru 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml (SEL), Kasza gryczana 200g, Klops drobiowy 100g, Surówka 150g, Kompot bez cukru 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc 150g + Herbata bez cukru 200ml Chleb razowy 60g + Twaróg półtłusty 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata bez cukru 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200ml (MLE)

Wartości odżywcze – Cukrzycowa: Wartość en. (kcal): 2200 | Białko (g): 100 | Tłuszcze (g): 85 | Węglowodany (g): 250 | Cukry proste (g): 40 | Błonnik (g): 35 | Sól (g): 5.0

Lekkostrawna z ogr. tłuszczu

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Lekkostrawna z ogr. tłuszczu: Wartość en. (kcal): 2050 | Białko (g): 85 | Tłuszcze (g): 55 | Węglowodany (g): 310 | Cukry proste (g): 50 | Błonnik (g): 23 | Sól (g): 4.5

Wysokobiałkowa

	Skład / Gramatura / Alergeny
Posiłek Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% 250g (GLU PSZ, MLE) + Chleb mieszany 60g + Szyńka drobiowa 40g + Pomidor 80g + Kawa zbożowa 200ml (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (SEL), Ziemniaki 250g, Klops drobiowy 120g, Surówka 150g, Kompot owocowy 200ml
Podwieczorek Kolacja	Owoc sezonowy 180g + Herbata 200ml Chleb 80g + Pasta twarogowa 70g (MLE) + Warzywo 100g + Herbata 200ml

Wartości odżywcze – Wysokobiałkowa: Wartość en. (kcal): 2350 | Białko (g): 120 | Tłuszcze (g): 82 | Węglowodany (g): 285 | Cukry proste (g): 55 | Błonnik (g): 26 | Sól (g): 5.5