

Poniedziałek 13.04.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny, mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 40g

Masło -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g

Szynka wiejska -mięso wieprzowe (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 35g

sałata-10g,**pomidor**-20g,**ogórek zielony**- 20g

Mix owoców

Zupa mleczna: kasza manna na mleku - **mleko 2%** , kasza manna , może zawierać **gluten**– 250g

Napój: Herbata z cytryną- woda, herbata, cytryna- 250 ml.

***alergeny**

WO - 383 kcal

ok. 24% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami- woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Kurczak w suszonych pomidorach - **filet kurczaka** 90g, pomidorki suszone 20g, sól 5g,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, serek śmietankowy 15g , śmietana 36% 10g - 150g

Makaron penne – 150g

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO - 735 kcal

ok. 37% dziennego zapotrzebowania

B ~39 g | W ~66 g | T ~27

Podwieczorek:

Kanapka: **masło** -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g, **bułka angielska**- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** – 40g

Domowa nutella – masło, kakao o obniżonej zawartości cukru – 5g

Napój: Mleko – **mleko 2%**, 150 ml.

Banan- 50g

***alergeny**

WO - 275 kcal

ok. 17% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 14.04.2026

Kanapka: chleb żytni 100% ,mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja-** 40g

masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat- 5g

frankfurterki – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g

papryka czerwona – 10g, pomidorki koktajlowe-
10g

Jabłko – 45g

Napój: Kawa Inka z mlekiem –**mleko2%** kawa zbożowa- 250 ml.
mleko 2%

***alergeny**

WO - 334 kcal

ok. 21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią- woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler 20g**, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna 15g** – 330g

Makaron z truskawkami i polewą jogurtową – mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Herbata owocowa – woda, herbata owocowa – 230g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO - 725 kcal

ok. 36% dziennego zapotrzebowania

B ~30 g | W ~84 g | T ~19

Podwieczorek:

Koktajl malinowy z jogurtu greckiego - Woda: 76,5 g

białko: 3,8 g, tłuszcz: 0,8 g, węglowodany: 18 g, błonnik pokarmowy: 0,2 g,
cholesterol: 9 mg, maliny , cukier 2g- 50g

Papryka paski – 15g

Ciasteczko zbożowe - **mąka** pszenna, **mąka** pełnoziarnista, **płatki** owsiane, **płatki** orkiszowe, otręby – 35g

***alergeny**

WO - 196 kcal

ok. 12% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 15.04.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól,
drożdże, **jaja**- 40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-
karoten, aromat- 5g

szynka drobiowa – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki
roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty,
przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu 25g

sałata – 10g, **pomidor** – 10g, **papryka czerwona** 10g

Mix owoców – 45g

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier,
witaminy -150g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.
mleko 2%

***alergeny**

WO - 323 kcal

ok. 20% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z pomidorowa z makaronem- woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe
20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g,
pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - (330g)

Kotlet schabowy – schab wieprzowy 90g , **mąka pszenna** 10g ,olej rzepakowy 5g ,
panierka: **bułka tarta**, **jaja**, **mąka pszenna** 10g , przyprawy 5g -120g

Ziemniaki - 200g

Kapusta zasmażana - kapusta kiszona120g, słonina 10g, boczek 15g, przyprawy 5g -
150g

Smoothie / Woda

*alergeny

WO – 714 kcal

ok. 36% dziennego zapotrzebowania

B ~48 g | W ~71 g | T ~24

Podwieczorek:

Jogurt naturalny - mleko pasteryzowane, **kultury bakterii** mlekowych- 1szt.

Chrupki kukurydziane - **Mąka** kukurydziana, woda, olej roślinny, sól – 25g

Mandarynka 1 szt.

*alergeny

WO - 215 kcal

ok. 13% dziennego zapotrzebowania na energię

Czwartek 16.04.2026

Śniadanie:

Kanapka: angelka pszenna- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

masło-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 3g

pasztet drobiowy- mięso drobiowe , warzywa, **tłuszcz**, jajka, **bułka tarta**, przyprawy- 40g

sałata 10g, **ogórek kiszony** 10g

Mix warzyw

Napój: Kakao z mlekiem – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości cukru –250 ml.

*alergeny

WO - 355 kcal

ok. 22% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z soczewicy z ziemniakami- woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, ziemniaki 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Chili concanre – mięso mielone 80g, papryka mrożona 20g, fasola czerwona 20g, kukurydza 20g, woda 10g – 150g

Ryż – 100g

*alergeny

WO- 670 kcal

ok. 33% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~42 g | W ~70 g | T ~18 g

Podwieczorek:

Kanapka: pieczywo chrupkie- mąka pełnoziarnista, woda, sól, drożdże – 40g, serek

śmietankowy- mleko pasteryzowane, śmietanka, sól, białka mleka – 35g

papryka żółta 10g, rzodkiewka 10g

Napój: Herbata z cytryną i miodem – woda, herbata, cytryna, miód – 250g

*alergeny

WO - 210 kcal

ok. 13% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 17.04.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska - mąka pszenna, mleko, masło woda, sól, drożdże, cukier – 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g

Kabanosy – mięso wieprzowe 80%, przyprawy- 35g

Papryka czerwona 15g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane z mlekiem – mleko 2% , płatki kukurydziane – 120g

Napój: Kawa Inka z mlekiem – mleko 2% kawa zbożowa- 250 ml.

*alergeny

WO - 360 kcal

ok. 22% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa pieczarkowa z makaronem - woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, pieczarki 10g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler 20g, makaron razowy: mąka pełnoziarnista z pszenicy twardej durum 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, śmietana 12% 15g -330g

Filet z ryby w panierce po grecku filet z miruny, mąka pszenna typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, włoszczyzna paski, koncentrat pomidorowy 30%, -180 g

Ziemniaki z wody-(200g)

Herbata malinowa

Dodatki energetyczne

*alergeny

WO- 760 kcal

ok. 38% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~78 g | T ~24

Podwieczorek:

Kanapka: bułka kajzerka - mąka **pszenna, mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier
– 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten,
aromat – 3g

powidła truskawkowe – truskawki 80%, cukier, sok z cytryny

Marchew słupki – 15g

Napój: Mleko -**mleko2%** - 150 ml.

*alergeny

WO - 250 kcal

ok. 16% dziennego zapotrzebowania na energię