

JADŁOSPIS SPORZĄDZIŁ: MAGISTER DIETETYKI: MARTA WOŁUJEWICZ

ŚRODA 01.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne (1)- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, sałata, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, pomidor- 90g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>B, Z (PD), Z: zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1) Zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast sera- szynka z piersi kurczaka- 50g</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna miękka (15g) C: zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50g) chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru W: dodatkowo szynka drobiowa(1,6,9,10) 50g</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g (7), koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami i fasolką szparagową (400ml) (bulion drobiowy (9) 230ml, ziemniaki-100g, marchew- 50g, fasolka szparagowa-40 g, por-20g, pietruszka (korzeń)- 20 g, cebula-15g, koperek- 5 g, masło (7)- 5g, śmietana 18%- 20ml)</p> <p>Chili con carne duszone z ryżem (200g) i surówką coleslaw Mięso mielone z indyka- 100g, pomidory krojone- 75g, kukurydza- 30g, fasola czerwona- 30g, cebula- 20g, olej rzepakowy- 5g, czosnek- 3g, ryż biały- 200g, surówka: kapusta biała- 100g, marchew- 25g, cebula- 10g, jogurt naturalny-10g, majonez lekki- 5g</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: zupa zabieleną mlekiem sojowym</p> <p>L, L(W,T), W: zupa bez cebuli i pora Zamiast chili con carne gulasz z udkami kurczaka: trybowane udko z kurczaka bez skóry- 100g, marchew- pół średniej (22g), olej rzepakowy- 5g, pomidory krojone- 50g, bulion warzywny (9)- 100ml, mąka (1)- 8g, natka pietruszki- 5g, zamiast masła do zupy olej rzepakowy, zupa zabieleną mlekiem Zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>C: ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru.</p>		<p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</p> <p>Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>W,DZ: Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</p> <p>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2246,9kcal, białko:99,8g, tłuszcze:73,1g, węglowodany:352,0g, błonnik:41,2g, cukry:53g, sól:2433mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,8g

CZWARTEK 02.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane (1) - 50g)</p> <p>Chleb, masło, kielbaski drobiowe, ketchup, pomidor, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbaski drobiowe (1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- 65g, sałata- 35g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD): Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ</p> <p>L,,L(W,T): płatki jęczmienne, CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast kielbasek- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru</p>	<p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem (400ml) (Zupa szczawiowa: porcja rosółowa, szczaw, marchew, pietruszka, seler(9), por, śmietana 18% (7) (300ml), pół jajka(3) (25g) i 1 mały ziemniak (75g))</p> <p>Gulasz węgierski duszony z kaszą gryczaną (200g) i buraczkami (150g) (łopatka wieprzowa-100g, bulion(9)-100ml,papryka- 50g, cebula- 20g, marchew- 20g,koncentrat pomidorowy- 10g, natka pietruszki- 5g olej rzepakowy- 10g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>DZ: Pierogi z twarogiem i jagodami- 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g , surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (150g)</p> <p>Pierogi: mąka pszenna (1), woda, jajka (3), sól, olej rzepakowy, twaróg półtłusty (7), cukier, śmietanka (7), jagody</p> <p>B: zupa bez dodatku śmietany</p> <p>L,L(W,T): Zamiast zupy szczawiowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g) Zamiast gulaszu szynka wieprzowa (100g) w delikatnym sosie pomidorowym: szynka wieprzowa (100g), bulion warzywny- 100ml, przecier pomidorowy- 50ml, pietruszka- 5g, olej rzepakowy- 5g, kasza jęczmienna perłowa</p> <p>C: zamiast buraczków ogórek kiszony Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- 100g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g Zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), zamiast polędwicy szynka z piersi kurczaka</p> <p>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowe 30g polędwicy sopockiej</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2234kcal, białko:99g, tłuszcz:72,9g, węglowodany:324g, błonnik:31,0g, cukry:60g, sól:1602mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28g

PIATEK 03.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i musem jabłkowym (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: zamiast twarożku -szynka drobiowa(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T);: chleb pszenno- żytni (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T); zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zamiast płatków jęczmiennych- płatki owsiane (1) (50g), bez musu jabłkowego chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: 100g serka grani więcej</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl jagodowy: kefir (7)- 150g , jagody- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) bulion drobiowy (9)- 250g, marchew- 45g, ziemniaki- 30g, śmietana 18% (7)- 20ml, cebula- 25g, masło (7)- 5g, koperek- 15g, lane ciasto- 30g (jajko (3) -10g, mąka pszenna (1)- 15g, woda- 5g)</p> <p>Dorsz zapiekany z porem i warzywami w sosie jogurtowym (240g) z ziemniakami (350g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g) (dorsz(4)- 100g, por 30g, marchew 30g, cukinia 30g, jogurt naturalny 2% (7) 50g, papryka czerwona 30 g, olej rzepakowy 15 g ,ziemniaki, kapusta, marchew, olej rzepakowy)</p> <p>Kompot- 250ml Z: dorsz w panierce: dorsz(4)- 100g, mąka(1)- 8g, bułka tarta (1)- 8g, jajko (3)- 20g, olej rzepakowy- 10g, Z, L, L (W,T), W: zupa bez cebuli, dorsz z brokułami zamiast pora, zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>B: zamiast śmietanki (w zupie i do dorsza)- napój sojowy wzbogacany w wapń (6) (30ml), zamiast jogurtu naturalnego olej rzepakowy- łyżka (10g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Jajka na twardo podawane z pieczywem, papryką i sałatą (chleb pszenno- żytni(1)- 150g, jajka (3)- 2 x 50g, papryka- 50g, sałata- 10g, masło(7)- 15g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNO- ŻYTNIO- 150g papryka sparzona bez skórki (90g), 1 jajko, dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) - 50g</p> <p>L(W,T): zamiast masła MARGARYNA ROŚLINNA, MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIO- RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: Dodatkowo 30g szynki drobiowej (1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
 Energia: 2201 kcal, białko: 98,5g, tłuszcz: 75,2g, węglowodany: 277,1g, błonnik: 35,5g, cukry: 54g, sól: 2076mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 22,8g

SOBOTA 04.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (mleko 2% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 30g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: pomidor sparzony bez skórki (50g)</p> <p>B: Zupa z zacierkami (50g) na chudym bulionie drobiowo- warzywnym (9) (250ml), zamiast mozzarelli polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g pomidor sparzony bez skórki (90g), mozzarella o niskiej zawartości tłuszczu (ligt) Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g</p> <p>C: chleb żytni razowy (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50G) W: Dodatkowe 30g mozzarelli</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7)- 150g z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7)- 150g z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (400 ml) (bulion drobiowy (9)- 250ml, ziemniaki - 100g, marchew - 50g, pietruszka (korzeń) - 30g, kasza jęczmienna (1) - 30g, seler - 20g, por- 20g, cebula - 15g, masło (7) - 5g, natka pietruszki - 5g)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany w jasnym sosie pieczarkowym z ryżem (300g) i surówką z marchwi (150g) (pierś z kurczaka- 100g, olej rzepakowy-10g, pieczarki- 3 x 20g, cebula- 10g, sos: mleko 1,5%- 50ml (7), mąka- 8g (1), żółtko- 8g (3), marchew- 150g, olej rzepakowy- 10g, sok z cytryny- 1g, ryż biały)</p> <p>Kompot owocowy- 300ml</p> <p>Z: bułki na parze (150g) (mąka pszenna (1), mleko (7), masło (7), jajko (3), drożdże, cukier) z sosem pieczarkowym (100g)</p> <p>B: sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki)</p> <p>L,L(W,T): krupnik bez pora i cebuli Zamiast surówki pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g), sos bez pieczarek, w zamian natka pietruszki- 10g C: Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Kanapki z szynką drobiową sałata, papryką i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, , szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata- 30g, papryka- 60g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD),B: papryka sparzona bez skórki</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g papryka sparzona bez skórki, bez szczypiorku</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 25g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2227kcal, białko:96,5g, tłuszcze:73,2g, węglowodany:308g, błonnik:26,5g, cukry:56g, sól:2165mg, kwasy tłuszczowe nasycone:31,8g

NIEDZIELA 05.04.2026 I dzień Świąt Wielkanocnych

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Żurek (300ml) (boczek, bulion drobiowy(9), żur-zakwas, śmietana(7), jaja(3), kielbasa (1,6,9,10))</p> <p>Chleb, masło, biała kielbasa, chrzan, ćwikła, jajka na twardo, majonez, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez (3,10)- - 30g, pomidor- 100g, biała kielbasa (1,6,9,10) -100g, chrzan- 15g, ćwikła-15g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L,L(W,T): Lekkostrawny barszcz biały (bulion drobiowy - 150ml, marchew- 30g , seler (9)- 30g, pietruszka- 20g, natka pietruszki- 5g, koperek- 5g) , 1 jajko (3), 15g masła (7), pomidor sparzony bez skórki, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 60g), zamiast chrzanu i ćwikły gotowane buraczki z dodatkiem jabłka</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr (7)- 150g, jogurt naturalny (7) (150g) z gruszką (50g), cynamonem i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7) (150g) z gruszką, cynamonem (50g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, przecier pomidorowy, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), sałatka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez(3,10))</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>ZOL: zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g) L,L(W,T): rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g) C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p> <p>W: zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g)</p>	<p>P: Sernik- 100g</p> <p>L,L(W,T): Zamiast sernika ciasto drożdżowe z kruszonką</p> <p>B: ciasto drożdżowe przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka</p> <p>C: Sernik przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g</p> <p>W: sernik- 150g</p>	<p>Salatka jarzynowa z polędwicą drobiową i pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica drobiowa (1,6,9,10)- 50g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD),B: sałatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L,L(W,T): sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p>L(W,T): Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: DODATKOWO 25G POŁĘDWICY DROBIOWEJ(1,6,9,10)</p>

Energia: 2553 kcal, białko: 124.7 g, tłuszcze: 116.6 g, węglowodany: 258 g, błonnik: 26.8 g, cukry:33g, sól: 5111 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 40.7 g

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

PONIEDZIAŁEK 06.04.2026 II dzień Świąt Wielkanocnych

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 2% (7)- 200ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, szynka gotowana, ćwikła, sałata, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa gotowana (1,6,9,10)- 60g, ćwikła- 30g, papryka- 90g, sałata-20g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z(PD),B, Z: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ (6)- 250ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g), SZYNKA DROBIOWA (1,6,9,10)- 60g, zamiast chrzanu i ćwikły gotowane buraczki z dodatkiem jabłka</p> <p>L(W,T); ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna bez musu Herbata bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl wiśniowy: kefir (7)- 150g, wiśnie- 50g, płatki owsiane (1)- 20g</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p>Lekka zupa gulaszowa- porcja (400g) (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p>Schab w sosie z suszonymi śliwkami z pieczonymi ziemniakami (250g) i gotowaną fasolką szparagową (150g) (schab, suszone śliwki, cebula, czosnek, masło (7), oliwa, bulion warzywny (9), mąka ziemniaczana, mąka pszenna (1), śmietanka kremówka (7))</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: sos na napój sojowy (6) (zamiast śmietanki) L, L (W,T) zamiast zupy gulaszowej zupa selerowa (seler ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 2% (7) - 20ml, bulion drobiowy (9) 200ml, mąka pszenna (1) 10g, sól, pieprz) Zamiast schabu pulpeciki drobiowe (tuszka z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, (mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g, koperek- 5g) ZIEMNIAKI W POSTACI PUREE Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO (5g)</p> <p>L(W,T) sos z dodatkiem margaryny (zamiast masła) C: zamiast suszonych śliwek- suszone pomidory w takiej samej proporcji kompot bez cukru</p>	<p>P: szarlotka (100g)</p> <p>C: szarlotka owsiana (100g)</p>	<p>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g Herbata- 300ml</p> <p>B: CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora,</p> <p>L: CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora</p> <p>L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</p> <p>W: Galaretki drobiowe- PODWÓJNA PORCJA (2 x 150g) Chleb pszenno- żytni (1)- 100g</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwinowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2498kcal, białko:134,2g, tłuszcze:70,4g, węglowodany:336,1g, błonnik:36,9g, cukry:88g, sól:2759mg, kwasy tłuszczowe nasycone:29,8g

WTOREK 07.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 2% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p>Chleb, masło, twaróg ogórkowo- zielony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, twaróg półtłusty (7)- 75g, jogurt naturalny (7) - 25g, ogórek- 80g koperek- 3g, pietruszka- 5g, roszponka- 10g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p>Z(PD),B; Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml, zamiast twarożku jajka na twardo- 2 sztuki (2 x 50g), masło- 2 łyżeczki (2 x 5g), ogórek- 50g, szczypiorek- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T); ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) Herbata bez cukru</p>	<p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata 10g, papryka- 30g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata- 10g, papryka- 30g</p>	<p>Barszcz czerwony (400ml) (składniki: wywar mięsny drobiowy(9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew- 15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, , śmietana18% (7)- 20g, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Jajka sadzone, ziemniaki z koperkiem, kefir, fasolka szparagowa (kefir (7)- 250ml jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), olej rzepakowy- 10g, , ziemniaki- 250g, fasolka szparagowa- 145g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: barszcz bez śmietany Bez kefiru</p> <p>L, L(W,T): zamiast jajek udko trybowane bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 2% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g))</p> <p>L(W,T): zamiast masła olej rzepakowy- 5g</p> <p>C: Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Pieczewo, masło, kielbasa, pomidor, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 65g, sałata-35g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>Z(PD),B: Pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L,L(W,T), DZ: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g L,L(W,T):CHLEB PSZENNY (1)- 150g Pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 75g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2243kcal, białko:96,5g, tłuszcze:71,2g, węglowodany:300g, błonnik:30g, cukry:58g, sól:1929mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,2g

ŚRODA 08.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna: owsianka z truskawkami (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 60g, truskawki- 50g)</p> <p>Chleb, kanapkowy serek śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, roszonka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 5g, roszonka- 35g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń kanapki bez sera, w zamian masło- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g L,L(W,T): Truskawki przetarte, w postaci musu CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA (50g) (alergeny: 6,9,10) i masło (15g) Zamiast płatków owsianych płatki jaglane</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: chleb żytni pełnoziarnisty W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka- 50g</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl wiśniowy: kefir (7)- 150g, wiśnie- 50g, płatki owsiane (1)- 20g</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną i kurczakiem (400ml) Bulion drobiowy (9)- 200ml, pierś z kurczaka- 80g, marchew- 50g, pietruszka- 30g, seler (9)- 20g, kasza jęczmienna (1) - 40g, ziemniaki- 60g, koperek-5g, olej rzepakowy-5g</p> <p>Kotlet mielony pieczony z ziemniakami i marchewką z groszkiem (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- 20g, ziemniaki- 250g, marchewka z groszkiem 145g, masło (7)- 5g) Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g) B, Z, Z(PD): Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) L, L(W,T): zamiast kotleta potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 2% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g)) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g), marchewka bez groszku L(W,T): marchewka z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast masła C: kompot bez dodatku cukru, zamiast marchewki sam groszek W: marchewka bez groszku</p>		<p>Pasztet drobiowy, chleb, papryka i sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, pasztet drobiowy (3)- 50g, masło (7)- 15g, sałata- 35g, papryka- 60g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD), B: papryka sparzona bez skórki- 50g</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, zamiast pasztetu szynka z kurczaka (50g), L,L(W,T): papryka sparzona bez skórki- 50g, zamiast masła margaryna roślinna</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru</p> <p>W: Pasztet drobiowy porcja 100g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2257kcal, białko:86,0g, tłuszcze:72,9g, węglowodany:330,7g, błonnik:29,4g, cukry:52g, sól:1470mg, kwasy tłuszczowe na sycone:25,2g

CZWARTEK 09.04.2026

ŚNIADANIE.	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 2% (7)- 200ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, pomidor- 100g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p>B: Zupa mleczna zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) wzbogacany w wapń, z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1)(1) (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Chleb pszenno- żytni (1) - 100g Dodatkowo: SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g</p>	<p>C: (2 DODATKI): serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g), jogurt naturalny (7) - 150g</p> <p>W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem (400ml) (bulion warzywny(9) 200ml, ziemniaki 100g, marchew 40g, por 25g, cebula 20g, śmietana 18% (7)- 20ml, olej rzepakowy 5g, koperek świeży 2g)</p> <p>Spaghetti bolognese z makaronem 200g, sos 320g (wieprzowina, łopatka- 100g, cebula- 25g, czosnek- 5g, pieczarka- 3 x 20g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), olej rzepakowy- 15g, pomidory krojone- 100g, natka pietruszki- 10g, makaron(1))</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: zupa zabieleną mlekiem sojowym (6)</p> <p>L,L(W,T): ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g)</p> <p>Spaghetti bolognese w wersji lekkostrawnej (marchew- pół średniej (45g), pomidory krojone- 100g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), filet z kurczaka- 100g, natka pietruszki- 10g, olej rzepakowy- 10g)</p> <p>C: Spaghetti z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) (200g) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</p> <p>Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makreła wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>W,DZ: Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</p> <p>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia: 2300kcal, białko:97,5g, tłuszcze:73,2g, węglowodany:324g, błonnik:33,4g, cukry:48g, sód:2507mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,0g

PIĄTEK 10.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem i truskawkami (mleko 2% (7)- 250ml, ryż biały- 50g, truskawki mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- 5g, sałata- 10g, ogórek- 50g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>ZOL (cały), DZ: zamiast jajek na twardo jajecznicą, podawana z pomidorem i sałata Z(PD),B: Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPN- 250ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) BEZ MAJONEZU, 1 JAJKO (3), DODATKOWO SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g Zamiast ogórka pomidor sparzony, bez skórki (50g) Truskawki przetarte w postaci musu</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: Zupa mleczna z ryżem brązowym z truskawkami, bez dodatku cukru CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) Herbata bez cukru</p> <p>W: DODATKOWO SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g</p>	<p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, kanapka z mozzarellą i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, mozzarella (7)- 40g, roszponka- 10g, pomidor- 40g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z mozzarellą i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, mozzarella (7)- 40g, roszponka- 10g, pomidor- 40g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem - 400g (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana(7) 18%- 20ml, bulion drobiowy(9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, ryż biały- 100g)</p> <p>Dorsz smażony, panierowany z ziemniakami (250g) i kapustą kiszoną (150g) (dorsz(4)- 100g, olej rzepakowy-20g, bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, kapusta kiszona- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany</p> <p>DZ: paluszki rybne- 100g</p> <p>L,L(W,T): zamiast kapusty kiszonej fasolka szparagowa z dodatkiem oleju rzepakowego (5g), ryba pieczona z oliwą z oliwek (5g) i ziołami</p> <p>C: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (1) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , pomidor- 50g, ogórek- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD),B: salatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L,L(W,T): salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p>L(W,T): Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: dodatkowo 25g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p>

Energia:2230kcal, białko:97,0g, tłuszcze:67,0g, węglowodany:323g, błonnik:33,2g, cukry:62g, sód:2044mg, kwasy tłuszczowe nasycone:19,0g

Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki

SOBOTA 11.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (mleko 2% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, sałata, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata- 50g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p>B: Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBOWO- WARZYWNYM (9) (250ml)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G) W: Dodatkowe 30g szynki</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W:(1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml) (bulion drobiowy (9), ziemniaki, kalafior, cebula, marchew, śmietana (7)- 18%- 20ml, olej rzepakowy, masło (7), koperek, szczypiorek)</p> <p>Udło z kurczaka gotowane w jasnym sosie z ryżem (250g) i surówką z marchwi (150g) (udło z kurczaka- 120g, mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z, DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym (naleśniki:jaja, mleko, mąka- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- 100g , jogurt naturalny jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p>B: Zupa kalafiorowa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6) Sos przygotowany na bazie NAPOJU SOJOWEGO (6) wzbogacanego w wapń L,L(W,T), W; ZAMIAST SURÓWKI marchew gotowana- 150g, zupa bez cebuli</p> <p>L(W,T): udło bez skóry, sos i zupa bez dodatku masła - w zamian margaryna miękka (5g), C: sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1), ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: PODWÓJNA PORCJA KURCZAKA</p>		<p>Chleb, ser topiony, masło, sałata lodowa, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, ser topiony (7)- 50g, sałata lodowa- 30g, papryka- 70g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>B, DZ: ZAMIAST SERKA TOPIONEGO - SZYNKA DROBOWA (1,6,9,10)- (50g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g L,L(W,T): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SERKA TOPIONEGO- SEREK GRANI (7)- 150g z koperkiem (5g)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowo- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- - 50g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2230kcal, białko:97,0g, tłuszcze:67,0g, węglowodany:323g, błonnik:33,2g, cukry:62g, sól:2044mg, kwasy tłuszczowe nasycone:19,0g

NIEDZIELA 12.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 70g)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, papryka i roszonek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, roszonek- 10g, papryka- 90g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, Z (PD),B: papryka sparzona, bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy wzbogacony w wapń (alergeny:6)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) PAPRYKA SPARZONY BEZ SKÓRKI Zamiast płatków owsianych płatki ryżowe</p> <p>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1) 150g Herbata bez cukru W: dodatkowe 50g szynki</p>	<p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W:(1 DODATEK): skyr (7)- 150g</p>	<p>Rosół z makaronem (450ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy smażony z ziemniakami (300g) i sałatką z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, kukurydza, papryka, olej rzepakowy, ocet balsamiczny) Kompot owocowy- 250ml</p> <p>ZOL (CALY), DZ: ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml)</p> <p>L,L(W,T): Rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g (alergeny: 1,3) Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p> <p>C: Kompot owocowy bez dodatku cukru, Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Surówka bez kukurydzy</p> <p>W: zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p>		<p>Kanapki z serem żółtym, sałatą i pomidorem (chleb pszenno- żytni- 150g, ser gouda (7)- 50g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p>L,L(W,T): zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p>B: zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna miękka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g W: dodatkowe 50g szynki</p>

Energia:2225kcal, białko:109,0g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:295g, błonnik:25g, cukry:34g, sól:1911mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,0g

Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki

PONIEDZIAŁEK 13.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z,B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>L (W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: DODATKOWE 25G SZYNKI DROBIOWEJ</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z soczewicą- 400g (soczewica, przecier pomidorowy, bulion warzywny(9) cebula, czosnek, oliwa, natka pietruszki, ziemniaki)</p> <p>Kurczak curry smażony z ryżem i fasolką szparagową z sezamem (pierś z kurczaka- 100g mąka pszenna, typ 550 (1)- 10g, olej rzepakowy -10g, bulion warzywny(9)- 50ml, cebula- 10g, marchew- 20g, curry, w proszku- 3g, przyprawy, ryż-250g, fasolka szparagowa- 140g, olej rzepakowy- 5g, sezam (11)-5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml L,L(W,T), Z, Z(PD),B, W: zupa pomidorowa na bulionie na chudym mięsie (250ml) z makaronem(1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g)</p> <p>Zamiast kurczaka curry-KURCZAK W JASNYM SOSIE BAZYLIOWYM (mleko 2% (7)- 50ml, mąka(1)- 8g, bazylia- 5g)</p> <p>C: RYŻ BRĄZOWY (250g), kurczak curry przygotowany z MAKĄ PEŁNOZIARNISTĄ(1) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek kiszony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- 60g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Z(PD), B,Z: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>L,L(W,T): Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast ogórka pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2232kcal, białko:103,2g, tłuszcze:73,8g, węglowodany:311g, błonnik:37,6g, cukry:49g, sól:2324mg, kwasy tłuszczowe nasycone:27g

WTOREK 14.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 2% (7)- 250ml, ryż biały- 60g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek i szczypiorek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 100g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki B: zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacony w wapń L,L(W,T): chleb pszenno- żytni (1) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: zupa mleczna z z ryżem brązowym (25g suchego ryżu) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami i fasolką szparagową (bulion drobiowy (9) 250ml, ziemniaki-100g, marchew-50g, fasolka szparagowa-40 g, por-20g, pietruszka (korzeń)- 20 g, cebula-15g, koperek- 5 g, śmietana 18% (7)- 20ml)</p> <p>Gulasz duszony w sosie warzywnym z kaszą gryczaną (300g) i surówką z kapusty czerwonej (150g) (schab- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżka- 10g, przecier pomidorowy- 50g, pieczarki 2 x 20g, kasza gryczana, kapusta, jabłko, marchew, natka pietruszki, jogurt(7), majonez(3,10), cukier)</p> <p>Kompot jabłkowy - 250ml</p> <p>B: zupa zabieleną mlekiem sojowym (6)</p> <p>ZOL (CALY), DZ,B: zamiast kaszy gryczanej- kopytka (250g) (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) Z: zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) L, L(W,T), W: zupa bez cebuli i pora Zamiast schabu : filet z kurczaka- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, olej rzepakowy- łyżka (10g), przecier pomidorowy- 30g, woda- 100ml) Zamiast kaszy gryczanej- kopytka(1,3) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) C: Kompot bez dodatku cukru W: Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>		<p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</p> <p>Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 10g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>W,DZ: Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</p> <p>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2264kcal, białko:105,5g, tłuszcze:66,5g, węglowodany:340g, błonnik:34g, cukry:44g, sól:1524mg, kwasy tłuszczowe nasycone:23,0g

ŚRODA 15.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko 2% (7)- 250ml, płatki kukurydziane- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, szczypiorek, pomidor (90g) (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, szczypiorek- 10g, pomidor- 90g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>B, Z (PD), Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), bez szczypiorku Zamiast sera- szynka z piersi kurczaka- 50g</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50g) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: Dodatkowo SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)-</p>	<p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl śliwkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, śliwki- 50g, cynamon- szczypta</p> <p>W:(1 DODATEK): koktajl śliwkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, śliwki- 50g, cynamon- szczypta</p>	<p>Kapuśniak - 400ml (bulion drobiowy (9g) (250ml), kapusta kiszona (100g), ziemniaki (80g), marchew (40g), seler (9) (20g), pietruszka (20g), cebula (20g), olej rzepakowy (5g), liść laurowy (1g), ziele angielskie (1g)</p> <p>Strogonow wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną i buraczkami (szynka wieprzowa (120g), papryka czerwona (50g), pieczarki (40g), cebula (25g), ogórek kiszony (30g), przecier pomidorowy (30g), koncentrat pomidorowy (10g), śmietana 18% (7) (20ml), olej rzepakowy (10g), mąka pszenna (1) (5g), natka pietruszki (5g), kasza jęczmienna ugotowana (250g), buraki gotowane (130g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot- 250ml ZOL (CALY), DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarożkiem i musem jagodowym (naleśniki:jaja (3), mleko (7), mąka (1)- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty (7)- 100g , jogurt naturalny (7), jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p>L,L(W,T), W: zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml) Zamiast strogonowa szynka pieczona w sosie własnym, buraczki bez cebuli</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru, zamiast mąki pszennej- MĄKA PEŁNOZIARNISTA(1), zamiast buraczków ogórki kiszone</p> <p>W: 150g szynki</p>		<p>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszonek, ogórek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, roszonek- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowe 50g szynki drobiowej</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
 Energia:2363kcal, białko:93g, tłuszcze:69g, węglowodany:343g, błonnik:38g, cukry:43g, sód:3122mg, kwasy tłuszczowe nasycone:32,8g

CZWARTEK 16.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 2% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z,B, Z (PD): papryka sparzona bez skórki B: Zamість mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, papryka sparzona bez skórki</p> <p>L (W,T): zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) 50g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 25g szynki drobiowej</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p>Lekka zupa gulaszowa- porcja (400g) (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p>Makaron penne ze szpinakiem, kurczakiem, czosnkiem, pomidorem i mozzarellą makaron penne (1)- 200g, pierś z kurczaka- 100g, szpinak- 100g, pomidor- ¼ średniego (45g), olej rzepakowy- 10g, czosnek- ząbek (5g), mozzarella (7)- 30g, mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, żółtko (3) – 8g</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: spaghetti z dodatkiem napoju sojowego (6) zamiast mleka, bez mozzarelli</p> <p>L, L(W,T): zamiast zupy gulaszowej: zupa selerowa (seler (9) ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 2% (7) - 20ml, bulion drobiowy (9) 200ml, mąka pszenna (1) 10g, sól, pieprz)</p> <p>L, L(W,T): bez czosnku i mozzarelli, pomidor bez skórki</p> <p>C: makaron pełnoziarnisty (1) Kompot bez cukru</p>		<p>Kurczak w galarecie Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g , roszonek- 30g, ogórek- 50g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1) galaretka lekkostrawna- bez cebuli, groszku i pora</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Kurczak w galarecie- podwójna porcja (2 x 150g) Chleb pszenno- żytni (1)- 100g DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwiński niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g (alergeny: 1,7)</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2295kcal, białko:135,0g, tłuszcze:61,5g, węglowodany:283g, błonnik:31,5g, cukry:39g, sód:3539mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22,5g

PIATEK 17.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (kasza manna (1) na mleku 2% (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, kanapkowy serek śmietankowy, jajko na twardo, rzodkiewka, szczypiorek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, jajko na twardo (3) - sztuka (50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, DZ: jajecznica podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonek (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszonek- 20g</p> <p>Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacanym w wapń (6) i , bez serka, w zamian dodatkowe jajko (50g) i masło- 15g</p> <p>L,L(W,T): Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast serka- SZYNKA DROBIOWA (50g) (6,9,10) i masło (15g)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi</p> <p>W: Dodatkowe jajko (50g)</p>	<p>C: (2 DODATKI): kefir (7)- 200ml, jogurt naturalny (7) (150g) z jabłkiem(50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7) (150g) z jabłkiem (50g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) bulion drobiowy (9)- 250g, marchew- 45g, ziemniaki- 30g, cebula- 25g, masło (7)- 5g, koperek- 15g, lane ciasto- 30g (jajko (3) -10g, mąka pszenna (1)- 15g, woda- 5g)</p> <p>Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano- buraczane (250g) i kapusta kiszona (150g) (dorsz (4)- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam (11)- łyżeczka (5g), koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 250g, burak- 50g, kapusta kiszona)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>ZOL, DZ: pierogi ruskie (mąka pszenna (1), woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg (7), cebula, masło(7)) - 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g buraczki- 100g</p> <p>Z: pomidor bez skórki</p> <p>DZ, ZOL (z wyjątkiem podstawy), L,L(W,T), W, L,L(W,T): zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g, zupa bez cebuli</p> <p>C: Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane W CAŁOŚCI (bez buraka)</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- 5g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , pomidor- 50g, ogórek- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD),B: sałatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L,L(W,T): sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego, chleb pszenno</p> <p>L(W,T): Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: dodatkowo 25g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2210kcal, białko:100,8g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:301g, błonnik:30g, cukry:54g, sód:2576mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,0g

SOBOTA 18.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (350g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 40g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, B, Z (PD): pomidor sparzony, bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1) zamiast polędwicy szynka drobiowa (1,6,9,10) zamiast ogórka kiszonego pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zamiast zacierek -płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p>Zupa grochowa (400ml) (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy)</p> <p>Pyzy z mięsem drobiowym (6 sztuk po 55g), surówka z selera i jabłka (150g) (mięso drobiowe, cebula, masło(7), jaja(3), bułka tarta(1), ziemniaki, mąka pszenna(1), mąka ziemniaczana, surówka: jabłko (80g), seler korzeniowy (9) (50g), jogurt naturalny (7) 10g, majonez (3,10) (3g), sok z cytryny 3g)</p> <p>Kompot - 250ml</p> <p>B: surówka bez jogurtu</p> <p>L, L(W,T), W: zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml) pyzy z mięsem bez cebuli, zamiast surówki marchewka gotowana z dodatkiem masła</p> <p>C: Zamiast pyz -filet z kurczaka z sosem pieczarkowym (filet z kurczaka- 100g, pieczarki- 40g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), kasza pęczak(1)- 200g, surówka z selera i jabłka (150g) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Pasztet drobiowy, chleb, papryka i roszonek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, pasztet drobiowy (3)- 50g, masło (7)- 15g, roszonek- 30g, papryka- 60g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD), B: papryka sparzona bez skórki- 50g</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, zamiast pasztetu szynka z kurczaka (50g)</p> <p>L,L(W,T): papryka sparzona bez skórki- 50g, zamiast masła margaryna roślinna</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru</p> <p>W: Pasztet drobiowy porcja 100g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2240kcal, białko:82,5g, tłuszcze:68,5g, węglowodany:320g, błonnik:34,5g, cukry:53g, sól:2875mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,5g

NIEDZIELA 19.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i cynamonem (mleko 2% (7)- 250ml, kasza jaglana- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, pomidor- 60g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>Z(PD),B: ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy smażony z ziemniakami z koperkiem (300g), sałata ze śmietaną (7)(150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- 5g, bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, sałata- 125g, śmietana 18% (7)- 15g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: sałata bez śmietany, w zamian olej rzepakowy- łyżeczka (5g)</p> <p>L,L(W,T): rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Sałata z dodatkiem jogurtu naturalnego (7) C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p>		<p>Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło(7)- 15g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: ogórek bez skórki (100g)</p> <p>L,L(W,T),DZ: Twarożek zielony: twaróg półtusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10)</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p>C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru W: Pół porcji salatkii więcej</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2221kcal, białko:111,5g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:278g, błonnik:26g, cukry:42g, sód:2270mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,5g

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (350g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, ogórek kiszony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- 20g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, Z (PD),B: ogórek kiszony bez skórki</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g zamiast ogórka - pomidor sparzony, bez skórki</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L(W,T); Zamiast masła-margaryna miękka (15g)</p> <p>C: chleb żytni razowy (1)- 150g herbata bez cukru, zamiast zacierek -płatki owsiane (1) (50g)</p> <p>W: Dodatkowe 25g szynki</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7)- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g)</p> <p>Potrąwka z kurczaka gotowana z groszkiem i marchewką z ryżem i surówką z białej kapusty (Udka z kurczaka-100g, bulion drobiowy- 50ml, marchewka-30g, groszek zielony-30g, cebula -20g, śmietana(7)- 20g, olej rzepakowy-15g, natka pietruszki 2g, ryż- 300g, surówka z białej kapusty- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6)</p> <p>ZOL, DZ: pierogi ruskie (mąka pszenna (1), woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg (7), cebula, masło(7)) - 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g buraczki- 100g</p> <p>L,L(W,T): zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g), zamiast surówki cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g Udka z kurczaka bez skóry, potrawka bez groszku i cebuli</p> <p>C: ryż brązowy Do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY(1)- 100g Kompot bez cukru</p>		<p>Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 50g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L(W,T), L: chleb pszenny (1)</p> <p>I(w,t): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>B: zamiast mozzarelli polędwica sopočka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</p> <p>W: Chleb pszenno- żytni (1)- 100g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2312kcal, białko:103,0g, tłuszcze:65,0g, węglowodany:327g, błonnik:28g, cukry:41g, sód:2634mg, kwasy tłuszczowe nasycone:25,5g

WTOREK 21.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (kasza manna (1) na mleku (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, roszonek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, jajka na twardo (3) - 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszonek- 30g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, DZ: jajecznicę podawaną z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonek (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszonek- 20g</p> <p>Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacającym w wapń (6)</p> <p>L,L(W,T): Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNY (1)- 150g, 1 jajko, dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1)</p> <p>W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p>	<p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszonek- 10g, ogórek- 30g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszonek- 10g, ogórek- 30g</p>	<p>Zupa grysikowa - 400ml (kasza manna (1)- 60g, marchew- 30g, seler(9)- 30g, pietruszka-30g, wywar mięsny drób(9)- 250ml, sól, pieprz ziołowy)</p> <p>Gulasz z czerwonej soczewicy duszony z dynią, papryką, cebulą i pieczarkami z ryżem i surówką z kapusty pekińskiej (150g) (dynia- 50g, pieczarki- 2 x 20g, papryka- 45g, przecier pomidorowy- 100ml, soczewica, nasiona suche- 50g, cebula- 20g, sos sojowy(6)- 10g, olej rzepakowy- 10g, ryż biały- 250g, kapusta pekińska (90 g), jabłko (40 g), koperek (10 g), jogurt naturalny (7) (10 g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: zamiast jogurtu majonez (1,3)- 10g</p> <p>L,L(W, T): gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 100g, dodatkowe 30g dyni, zamiast surówki zielona sałata z jogurtem naturalnym (7)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru Ryż brązowy</p> <p>W: Gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 150g, dodatkowe 30g dyni zamiast surówki zielona sałata z jogurtem naturalnym (7)</p>		<p>Kanapki z serem twarogowym wędzonym, sałatą i pomidorem (chleb pszenno- żytni- 150g, ser twarogowy wędzony (7)- 100g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>B: zamiast sera szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p>L,L(W,T): twaróg chudy- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g</p> <p>W: dodatkowo 50g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
 Energia:2296kcal, białko:96,0g, tłuszcze:69,2g, węglowodany:323g, błonnik:31,4g, cukry:58g, sód:3183mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,5g

ŚRODA 22.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane(1)- 70g, śliwki węgierki- 50g, cynamon - szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, pomidor i sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, pomidor- 80g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>B: Zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast śliwek gotowana gruszka bez skórki- 50g, zamiast płatków owsianych płatki jaglane</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: Owsianka bez śliwek Zamiast dżemu- pomidor (90g) i szczypiorek (10g) chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru W: dodatkowe 25g szynki</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny(7) - 150g, serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g)</p> <p>W:(1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem - 400g (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana(7) 18%- 20ml, bulion drobiowy(9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, makaron bezjajeczny z semoliny(1)- 100g)</p> <p>Gołąbki bez zawijania gotowane w sosie pieczarkowym podawane z ziemniakami z koperkiem i kalafiorom (150g) (gołąbek w sosie (szynka wieprzowa, ryż, jajka (3), kapusta, cebula, bulion warzywny (9), sos: mleko 2% (7), pieczarki, masło(7)) - sztuka 290g, ziemniaki- 300g, kalafior- 145g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany, sos na mleku sojowym wzbogacany w wapń (6)</p> <p>L, L (W.T): pulpeciki gotowane w jasnym sosie koperkowym: filet z kurczaka- 100g, bułka pszenna (1)- 20g, jajko (3)- 15g, olej rzepakowy- 5g, mleko 2% (7)-50ml, mąka (1)-8g, 5g, koperek- 5g</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1)</p> <p>W: 2 gołąbki, 200g ziemniaków</p>		<p>Kanapki z serem żółtym, sałata, ogórkiem i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 30g, ogórek- 70g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD),B: ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, zamiast ogórka, pomidor sparzony ze skórki, bez szczypiorku, w zamian sałata- 10g</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowo szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2293kcal, **białko:**101,0g, **tłuszcze:**63,5g, **węglowodany:**350g, **błonnik:**41,0g, **cukry:**54g, **sód:**2108mg, **kwasy tłuszczowe nasycone:**31,5g

CZWARTEK 23.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i malinami (Mleko 2% (7)- 250ml, kasza jaglana- 50g, maliny (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD),B: ogórek bez skórki</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka DROBIOWA(1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50G), bez cukru chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru W: dodatkowe 25g polędwicy</p>	<p>C: (2 DODATEKI): skyr (7)- 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): skyr (7)- 150g</p>	<p>Zupa z soczewicy (400ml) (soczewica czerwona, nasiona suche - 3 łyżki (3x15g.), cebula - 15g, papryka czerwona - 45g, czosnek - 0,5 ząbka (3g.), ziemniaki - 1 szt. (90g.), pomidory krojone- 100g, woda - 100g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Kotlet mielony pieczony z ziemniakami (250g) i buraczkami (150g) (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, buraczki- 100g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g)</p> <p>B, Z, Z(PD): Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L, L(W,T): Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml) Zamiast kotleta potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 2% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g)) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: KOMPOT BEZ DODATKU CUKRU, zamiast buraczków surówka z marchwi (150g)</p> <p>W: Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml)</p>		<p>Pasta z makreli i twarożku z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo (twaróg półtłusty(7)- (50g, makrela wędzona(4)- 50g, cebula- 20g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g), musztarda dijon (10)- łyżeczka (10g), jogurt grecki(7)- łyżka (25g)</p> <p>pomidor- pół średniego (90g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (100g)</p> <p>B: Pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarożku i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu</p> <p>L,L(W,T),DZ, W: Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10)</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p>C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru W: Pół porcji twarożku więcej</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia:2270kcal, białko:114,5g, tłuszcze:61,6g, węglowodany:337,6g, błonnik:38g, cukry:55g, sód:2553mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22g

PIATEK 24.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g)</p> <p>Chleb pszenno- żytni, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonek (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczypiorek- 10g, roszonek- 30g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: zamiast twarogu -szynka drobiowa(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T); zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zamiast płatków jęczmiennych- płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: 100g serka grani więcej</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7) (150g) z jagodami (50g) i płatkami owsianymi(1) (20g) i cynamonem</p> <p>W: (1 DODATEK): skyr (7) 150g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7))- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g)</p> <p>Ryba smażona w cieście naleśnikowym z ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty z marchewką (150g) (filet z mintaja (4) -100g, mąka pszenna (1)- 40g, jajko (3)- 50 g, woda gazowana – 100ml, olej rzepakowy- 10 g, ziemniaki gotowane – 250g surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem- 150g (kapusta- 100g, marchew- 40g, koper- 3g, olej rzepakowy-5g, sok z cytryny-2g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml Z: zamiast surówki kalafior gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L,L(W,T): ryba pieczona, zamiast zupy pieczarkowej- rosół na chudym mięsie (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast surówki kalafior gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) B: Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6) C: do zupy makaron pełnoziarnisty(1)- 100g Kompot bez cukru W: Zamiast kapusty kiszzonej kalafior gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) 150g filetu</p>		<p>Jajka na twardo, pieczywo, papryka, sałata, masło (chleb pszenno- żytni (1) (150g), jajka(3)- 2 x 50g, papryka (50g), sałata (10g), masło (7)- 15g) Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g Zamiast jajek serek grani(7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna, miękka- 15g</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: Dodatkowo 30g szynki drobiowej(1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2218kcal, białko:89,5g, tłuszcze:55,3g, węglowodany:358g, błonnik:38,8g, cukry:39g, sód:3189mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22,7g

SOBOTA 25.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem, jagodami i cynamonem (mleko 2% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, jagody mrożone- 50g,cukier-2,cynamon-szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z,B, Z (PD): papryka sparzona bez skórki B: Zamiaś mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, papryka sparzona bez skórki Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>L (W,T): zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>C: Zupa mleczna z ryżem brązowym (45g), chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru W: dodatkowe 25g szynki drobiowej</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p>Barszcz czerwony (400ml) (składniki: wywar mięsny drobiowy (9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, , śmietana18% (7)- 20ml, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Schab duszony z warzywami, kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty pekińskiej i koperku (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- 10g, fasolka szparagowa- 30g, pieczarki- sztuka (20g), papryka- 20g, bulion warzywny(9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, kasza gryczana- 250g, kapusta pekińska- 125g, cebula- 10g, koperek- 5g, majonez (3,10)- 10g, sok z cytryny-3g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml B,ZOL (cały), DZ: Zamiaś kaszy- KOPYTKA(ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) (250g), schab podany w formie gulaszu B: barszcz bez śmietany, sos na napoju sojowym (6) (zamiaś śmietanki) L, L (W,T) zupa bez dodatku śmietany zamiast kaszy –KOPYTKA(1,3) (250g) Zamiaś schabu indyk w wersji lekkostrawnej (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- 10g, papryka- 20g, marchew- pół średniej (22g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), bulion warzywny(9)- 50ml) L, L(W,T), Z, Z(PD): zamiast surówki brokuły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) C: Kompot bez dodatku cukru, Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) W: Zamiaś surówki brokuły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>		<p>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: zamiast kielbasy- szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Z(PD), B,Z: ogórek bez skórki</p> <p>L,L(W,T): Zamiaś kielbasy- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g chleb pszenny (1)- 150g Zamiaś ogórka pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W,T): Zamiaś masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiaś kielbasy- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2220kcal, białko:104,3g, tłuszcze:73,8g, węglowodany:310g, błonnik:38,1g, cukry:43g, sól:2324mg, kwasy tłuszczowe nasycone:27g

NIEDZIELA 26.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 2% (7)- 200ml, płatki owsiane (1)- 50g)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek kiszony- sztuka (60g) (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 10g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- sztuka (60g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, Z (PD),B: ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy wzbogacony w wapń (alergeny:6)</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenno (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka papryka sparzony bez skórki Zamiast płatków owsianych płatki ryżowe</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka c: chleb żytni razowy (1) 150g Herbata bez cukru W: dodatkowe 50g szynki</p>	<p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W:(1 DODATEK): skyr (7)- 150g</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy smażony z ziemniakami (300g) i surówką z jabłka, marchewki i selera (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- 5g, bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g , ziemniaki- 250g, marchew, jabłko, seler (9), sok z cytryny, olej rzepakowy)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>ZOL (CALY), DZ: ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml)</p> <p>L,L(W,T): Rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g (alergeny: 1,3) Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p> <p>C: Kompot owocowy bez dodatku cukru, Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Surówka bez kukurydzy</p> <p>W: zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p>		<p>Kanapki z serem żółtym, sałatą i pomidorem (chleb pszenno- żytni- 150g, ser gouda (7)- 40g, masło- 10g, pomidor- 60g, sałata- 40g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p>L,L(W,T): zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p>B: zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy (1)- 150g W: dodatkowe 50g szynki</p>

Energia:2294kcal, białko:109,0g, tłuszcze:67,0g, węglowodany:290g, błonnik:25g, cukry:35g, sól:1911mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,0g

Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki

PONIEDZIAŁEK 27.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne (1) - 50g)</p> <p>Chleb, masło, kielbaski drobiowe, ketchup, ogórek, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbaski drobiowe (1,6,9,10)- 70g, ketchup- łyżeczka (10g), ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD): Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ</p> <p>L,,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast kielbasek- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru</p>	<p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata- 10g, rzodkiewka- sztuka (15g)</p> <p>W:(1 DODATEK): jogurt owocowy- 150g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakiem (400ml) (ziemniak- 90g, włoszczyzna (9)- 30g, brokuły- 50g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), mąka pszenna(1)- 10g, śmietana 18%(7)- 20ml, bulion warzywny(9)- 200ml)</p> <p>Udka pieczone w marynacie jogurtowej z ryżem (300g) i surówką z kapusty pekińskiej (150g) (udko z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7) - 75g, czosnek- 5g, ryż - 300g, surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska-90g, marchewka- 30g, jabłko-15g, majonez (3,10)- 2g, natka pietruszki-0,5g, koperek-0,5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: Zamiast surówki - kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) B: Zupa brokułowa BEZ ŚMIETANKI Udka z kurczaka w marynacie z miodu (6g) i soku z cytryny (5g)</p> <p>L,,L(W,T): udka bez skóry, marynata jogurtowa bez czosnku Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g) C: ryż brązowy</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g)</p>		<p>Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło- 15g, chleb pszenno-żytni (1)- 150g)</p> <p>Herbata owocowa- 300ml</p> <p>L,L(W,T): Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10), chleb pszenno-żytni (1)</p> <p>C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 50g sałatki</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2235kcal, białko:94,5g, tłuszcze:70,0g, węglowodany:305g, błonnik:22g, cukry:41g, sód:4100mg, kwasy tłuszczowe nasycone:26,0g

WTOREK 28.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p>Chleb, kanapkowy serek śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 4 łyżki (3 x 20g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, sałata- 35g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogaćany w wapń kanapki bez sera, w zamian masło- 15g, szynka z piersi kurczaka- 50g L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g) zamiast sera- szynka drobiowa (50g) (alergeny: 6,9,10) i masło (15g)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: chleb żytni pełnoziarnisty Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 2% (7)- szklanka (250ml), płatki owsiane (1)- 50g) W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka- 50g</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr- 150g, koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p>	<p>Żurek (350ml) z kielbasą (50g) i ziemniakiem (90g) (bulion drobiowy (9)- 200ml, żur-zakwas- 50ml, warzywa (marchew 20g, cebula 20g, seler 20g, pietruszka 15g), boczek- 10g, śmietana (7)- 20g) ziemniak- 90g, kielbasa (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Pieczone fileciki drobiowe w panierce kukurydzianej, ryż, pomidory ze śmietaną (pierś z kurczaka- 100g, płatki kukurydziane- 30g, jajko (3)- 25g, mleko (7)- 30ml, mąka pszenna (1)- 15g, olej rzepakowy- 5g, ryż 300g, pomidory- 125g, śmietana (7)- 15g, koperek- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: fileciki przygotowane z dodatkiem napoju sojowego (6) zamiast mleka, pomidory z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast śmietany, zupa bez śmietany</p> <p>L,L(W,T), W: Zamiast żurku ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9) Pomidory bez skórki, z dodatkiem jogurtu naturalnego (7) zamiast śmietany</p> <p>C: RYŻ BRĄZOWY Kompot bez dodatku cukru Fileciki w panierce z sezamu (11) (10g) i siemienia lnianego (10g)</p>		<p>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszponka, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, roszponka- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)-150g papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowe 50g szynki drobiowej</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2210kcal, białko:100,5g, tłuszcze:66,5g, węglowodany:308g, błonnik:23g, cukry:39g, sód:3499mg, kwasy tłuszczowe nasycone:25,5g

ŚRODA 29.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 2% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, maliny mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, pasta jajeczna z rzodkiewkami i szczypiorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- 10g, rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>ZOL (cały), DZ: zamiast jajek na twardo jajecznicza ze szczypiorkiem (3) podawana z pomidorem bez skórki (90g)</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): maliny przetarte, podane w postaci musu, chleb pszenny (1), zamiast pasty jajecznej - szynka drobiowa(1,6,9,10) (50g) i 1 jajko(3) na twardo (50g) pomidor sparzony bez skórki (90g) i sałata- 20g</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka C: chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru, zamiast kaszy płatki owsiane (50g) W: pół porcji pasty jajecznej więcej</p>	<p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z plastrem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego(7)- 50g, rozszponka- 10g, ogórek- 30g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z plastrem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego(7)- 50g, rozszponka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p>Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem (400g) (bulion warzywny (9)- 250 ml, cukinia- 150g, ziemniaki- 80g, marchew – 30g, cebula – 20g, śmietanka 18% (7)- 20ml, koperek- 5g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Łazanki (makaron łazankowy(1)- 200g, kapusta kiszona- 100g, cebula- 20g kielbasa wieprzowa(1,6,9,10)- 100g, olej rzepakowy- 5g, przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml B: Zupa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6)</p> <p>L,L(W,T), W: zupa bez dodatku cebuli</p> <p>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i gotowaną marchewką (145g) z olejem rzepakowym (5g) (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, marchewka(145g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i surówką z marchewki z chrzanem (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, surówka: marchew- 140g, chrzan- 10g)</p>		<p>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek, rozszponka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, rozszponka -35g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Z(PD), B,Z: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>L,L(W,T): Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast ogórka pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia:2317kcal, białko:96,0g, tłuszcze:57,9g, węglowodany:356g, błonnik:36g, cukry:49g, sód:1886mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,5g

CZWARTEK 30.04.2026

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (mleko 2% (7)- 200ml, kasza jaglana- 50g)</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 10g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- 100g)</p> <p>Herbata słodzona- 250ml</p> <p>Z: ogórek bez skórki (90g)</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy (6) wzbogaćony w wapń L, L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g), L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zamiast kaszy jaglanej- płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1) Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 50g polędwicy</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i pestkami dyni (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i pestkami dyni (5g)</p>	<p>Zupa botwinkowa (400g) (bulion drobiowy (9), ziemniaki, botwinka, sok z cytryny, śmietana 18% (7), koperek)</p> <p>Potrąwka z kurczaka gotowana z groszkiem i marchewką, ryż (250g), fasolka szparagowa z bułką tartą (150g) Udka z kurczaka-100g, bulion drobiowy- 50ml, marchewka-30g, groszek zielony-30g, cebula -20g, śmietana(7)- 20g, olej rzepakowy-10g, natka pietruszki 2g, ryż- 150g , fasolka szparagowa- 140g, masło (7) - 5g, bułka tarta (1)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6), potrawka przygotowana z dodatkiem śmietanki spjowej (6)</p> <p>L, L(W,T), W: Udka z kurczaka bez skóry, potrawka bez groszku i cebuli</p> <p>L(W,T):fasolka z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast masła C: ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Kanapki z dżemem i twarożkiem Chleb pszenno- żytni (1) (150g), twarożek półtłusty(7) (50g), dżem truskawkowy niskosłodzony (45g), masło(7) (15g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>B: Zamiast twarożku szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>C: Zamiast twarożku i dżemu- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g pomidor- 90g chleb żytni razowy (1) Herbata bez cukru</p> <p>W: Twarożek półtłusty(7)- porcja 100g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2230kcal, białko:86,5g, tłuszcze:70,5g, węglowodany:320g, błonnik:31,5g, cukry:55g, sód:2029mg, kwasy tłuszczowe nasycone:30,5g

Legenda diet : P - Podstawa, L- Łatwostrawna, B- Bezmleczna, L (W,T)- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa), C- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , Z- Zol przecierana, B, Z (PD)- Zol podstawowa, Dz- dziecięcy, W Bogatobiałkowa