

 16.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kiełbasa krakowska sucha 20 g

Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego,blonnik **pszenny** bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Pomidor 30 g

Kawa inka na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Jabłko 15 g

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryż z truskawkami i śmietaną 150 g

Składniki: 80 g truskawki, 30 g ryż biały, 30 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g cukier

Mleko krowie, 2% tłuszczu 120 ml

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka), 4 g cukier

 17.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 6 g

Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką

30 g

Składniki: 22 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 4 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g rzodkiewka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata z cytryna 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g cukier, 2 ml herbata czarna, 2 g cytryna

Banan 15 g

Obiad

Zupa wiedeńska 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 15 g marchew, 10 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g kasza manna (**pszenica**), 2 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g curry

Łazanki z miesem kapustą kiszoną

179 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatką, 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g cebula, 35 g makaron **pszenny** czterojajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 7 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

 18.03.2026

Środa

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Paszтет mięsno warzywny 25 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g wieprzowina łopatką, 20 g **seler** korzeniowy, 6 g cebula, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Pomidor 20 g

Kawa inka na mleku 180 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** wyuczajnej), 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet jajeczny pieczony w sosie

chrzanowym 100 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 12 g śmietana 12% (z **mleka**), 3 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z białej kapusty Colesław

70 g

Składniki: 60 g kapusta biała, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 13 g marchew, 2 g koperek

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

 19.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 30 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ogórek 20 g

Papryka czerwona 20 g

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa krem z kalafiora z grzankami

250 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g kalafior, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g kurczak, tuszka, 15 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g marchew, 2 g ziola prowansalskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Filet z kurczaka panierowany 85 g

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Marchewka z groszkiem zasmażana

120 g

Składniki: 70 g marchew, 20 g groszek zielony, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g cukier, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

 20.03.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Jajecznicza na maśle ze

szczypiorkiem 65 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 5 g szczypiorek

Kakao na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 20 g ryż biały, 15 g ogórek kiszony, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba miruna panierowana 70 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 7 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z kapusty kiszonej z

marchewką 80 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

Podwieczorek

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 65 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 8 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia: 979 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.7 g	36.5 g	120.6 g

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 60 g

Składniki: 20 g marchew, 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 10 g cukier

Kakao 180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Energia: 986 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.1 g	39.6 g	114.4 g

Podwieczorek

Salatka owocowo- warzywna 110 g

Składniki: 100 g banan, 20 g jabłko, 11 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 10 g marchew, 10 g kiwi, 3 g cytryna, 2 g rodzynki, suszone, 1 g cukier

Energia: 1013 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.8 g	32.9 g	131.4 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny z jagodami 150 g

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30 g jagody mrożone, 5 g miód pszczeli

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 962 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
45.5 g	33.3 g	111.4 g

Podwieczorek

Twarożek straciatella 45 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 15 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Biszkopty lady fingers 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, emulgatory: e471, glukoza, substancje spulchniające: węglany amonu, węglany sodu, sól, barwnik: karoteny

Energia: 1002 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
44.1 g	34.4 g	121.1 g