

	Diety	Śniadanie I 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
09.03.2026 poniedziałek kcal: 2000 B:95 g W: 230 g Wp: 35 g T: 72g SFA: 28g bł: 22g sól:5,8 g	P	Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 20g Jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj pomidor 100 g Herbata 250ml A:1,3,7	Zupa ogórkowa 250ml Penne ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowo ziołowym 490g A:1,7,9	Jabłko	Chleb pszenno-żytni 100g masło 20g Dżem 25 g Ser żółty 40g herbata 250ml A: 1,7
	C	Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 20g Jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj pomidor 100 g Herbata 250ml A:1,3,7	Zupa ogórkowa zabelana jogurtem naturalnym 250ml Makaron pełnoziarnisty 80 g Pierś z kurczaka 120 g Szpinak 80 g Jogurt 40 g Oliwa 5g A:1,7,9	Jabłko	Chleb żytni razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 30g Sałata + pomidor 80g Herbata 250 ml bez cukru A: 1,7
	L	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Jajecznica z 2 jaj na maśle klarowanym Pomidor bez skórki 80g Herbata 250 ml A: 1,3,7	Zupa ogórkowa lekkostrawna 250 ml Makaron pszenny 80 g Pierś z kurczaka 120 g duszona Szpinak duszony 60 g Śmietanka 30 ml A: 1,7,9	Jabłko pieczone	Chleb pszenna 80g, masło 10 g, ser żółty 30 g, sałata masłowa 40 g Herbata 250 ml A:1,7
10.03.2026 wtorek kcal 2010 : B:102 g W:235 g Wp: 38g T:74 g SFA:29 g bł: 25g sól: 6,1g	P	Chleb pszenny 150g Masło 20g Twarożek półtłusty 120g Rzodkiewka, pomidor 150g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z cukinii 300 ml Śmietanka 30 ml Siekany kotlet 180g Ziemniaki 300g surówka colesław 150g A: 1,3,7,9,10	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser żółty 40g Sałata 50g Wędlina 50g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 100g Masło 15g Twarożek półtłusty 150 g Rzodkiewka, pomidor 150g Herbata bez cukru 250 lm A:1,7	Krem z cukinii 300 ml bez zagęszczania mąką Śmietanka 30 ml Kotlet siekany wieprzowy 180 g Kasza gryczana 120g Surówka colesław 150 g A:3,7,9,10	Banan	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10 g Ser żółty 50 g Wędlina drobiowa 70 g Sałata/ ogórek/pomidor 150g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 120 g Masło 15 g Twarożek półtłusty 120 g Pomidor bez skórki 120 g A:1,7	Krem z cukinii 300 ml bez zasmażki Śmietanka 18% 30 ml Pulpeciki z mięsa drobiowego gotowane na parze 180 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka gotowana 150g A: 1,3,7,9	Banan	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa 70 g Ser twarogowy półtłusty 60 g Sałata masłowa 50 g Herbata 250 ml A:1,7

11.03.2026 środa kcal: 2030 B: 97g W: 245g Wp:40 g T:76 g SFA: 27g bł:24 g sól: 6,3g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Pasta z tuńczyka Tuńczyk 80g Jajko 1 szt Cebula 20 g Ogórek kiszony 30 g Majonez 10 g Mix sałat 40 g Herbata 250 ml A:1,3,4,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Pierogi ruskie okraszone cebulką 300 g Cebulka 30 g A:1,7,9	Mandarynka	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет 80g Żurawina 20 g A: 1,3,7,9
	C	Chleb żytni razowy 70 g Mało 15g Pasta z tuńczyka Tuńczyk 100 g Jajko 1 szt Cebula 15g Ogórek kiszony 40 g Jogurt naturalny 20 g A: 1,3,4,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml Pierogi ruskie 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Cebulka podsmażana 20 g A: 1,7,9	Mandarynka 120g orzechy włoskie 20 g A:8	Chleb żytni razowy 60g Masło 10 g Paszтет 90 g Ogórek kiszony 50 g A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenny 90g Masło 10 g Pasta z tuńczyka : Tuńczyk 80g Jajko 10 szt Jogurt naturalny 20g Sałata masłowa 30g Herbata 250ml A: 1,3,4,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Pierogi ruskie 280 g Cebulka duszona 20g A: 1,7,9	Mandarynka 200 g Jogurt naturalny 150 g A: 7	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy 80g Sałata 30g A: 1,3,7,9

12.03.2026 czwartek kcal: 2000 B: 90g T:75g W: 240g Wp: 30g SFA:22 g bł:25 g sól:5,5 g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Wędlina 80g Ogórek zielony 80g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa brukselkowa 350 ml Udko z kurczaka 200 g Ziemnaiki gotowane 300g Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej 120g Olej roślinny do surówki 10g A:7,9	Winogrono 100 g	Tosty francuskie w jajku : Chleb pszenny 100g Jajko 2 szt Mleko 50 ml Mix sałat 50 g Pomidor 120 A:1,3,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10g Wędlina drobiowa 90g Ogórek zielony 120g Sałata 40g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brukselkowa 350 ml Udko z kurczaka pieczone 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej 150 g Olej roślinny do surówki 10 g A:7,9	Kiwi 100 g	Omlet z 2 jaj z warzywami Jajka 2 szt Mix sałat 80g Pomidor 150 g Olej roślinny do smażenia 5g A:3
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa gotowana 80g Pomidor bez skórki 100 g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa brukselkowa 350ml bez zasmażki Udko z kurczaka pieczone bez skóry 200g Ziemniaki gotowane 250g Surówka z gotowanej marchewki z jabłka 120g Olej roślinny 5g A:7,9	Winogrono 100 g	Chleb pszenny 80 g Pasta z jajka Jajko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 20 g Mix sałat delikatnych 40 g Pomidor bez skórki 100g A:1,3,7

13.03.2026 piątek 13.03.2026 piątek kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 120g Sałata 30g Herbata 250 ml A:1,3,7	Krem z pieczonych warzyw 350 ml Knedle ze śliwką 300g masło 5g Cukier 10g A:1,3,7	Pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni 80g Masło 10g Ser topiony 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pszenno-żytni 90g Masło 10 g Pasta jajeczna 120g Sałata 30 g Pomidor 80 g Herbata 250 ml A:1,3,7	Krem z pieczonych warzyw zabelany naturalnym jogurtem 350 ml Knedle ze śliwką 250g Masło10g Jogurt naturalny 80g A:1,3,7	Pomarańcza 100g	Chleb pszenno-żytni 80 g Masło 10 g Ser topiony 50g Pomidor 120g Herbata niesłodzona 250ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 5g Pasta z gotowanego jajka z jogurtem naturalnym 100 g Sałata 30 g Pomidor bez skórki 80g Herbata 250 ml A: 1,3,7	Krem z pieczonych warzyw zabelony naturalnym jogurtem 350 ml Knedle ze śliwką gotowane 200g Masło 5 g Jogurt naturalny A:1,3,7	Pomarańcza 100g	Chleb pszenny 70 g Masło 5 g Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 80g Pomidor bez skórki 100 g Herbata niesłodzona 250 ml
14.03.2026 sobota 14.03.2026 sobota kcal: 2000 B: 90g W:260 g Wp:35 g T:65 g SFA: 20g bł:30 g sól: 5g	P	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 120 g Sałata30g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa pomidorowa 350 ml Kotlet drobiowy panierowany 150g Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g A: 1,3,7	Jabłko	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Biała kiełbasa 120 g Cebulka 30 g Musztarda 20 g Herbata 250 ml A: 1,7,10
	C	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna 120 g Sałata 30 g Herbata niesłodzona 250 ml A: 1,3,7	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym bez śmietany 350 ml Filet z kurczaka grillowany 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g A: brak	Jabłko	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Biała kiełbasa gotowana 120 g Cebula 20 g Musztarda 15 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7,10
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Pasta z jajka gotowanego z jogurtem naturalnym 120 g Sałata 30 g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa pomidorowa zabelana jogurtem 350 ml Filet z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 300 g Marchewka gotowana z masłem 120 g A: 7	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 90 g Masło 10 g Biała kiełbasa gotowana 120 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata 250 ml A: 1,7

15.03.2026 niedziela kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr: 35g T: 80g SFA: 25g bł: 28 g sól:6 g	p	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 60g Sałata 30g Zielony ogórek 80g Herbata 250 ml A:1,7	Rosół 350 ml Pieczeń wieprzowa 150g Kluski śląskie 250 g Modra kapusta 150 g A:1,3,7	Gruszka 100g	Chleb pszenny 90g Masło 10g Bułka opiekana w jajku 120g Sałatka jarzynowa 150g Herbata 250 ml A:1,3,7,9,10
	C	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Wędlina drobiowa 70 g Sałata 30 g Zielony ogórek 100 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7	Rosół z warzywami 350 ml bez makaronu Pieczeń wieprzowa pieczona 160 g Kluski śląskie 150 g Modra kapusta 150 g A: 3,7	Gruszka 100g	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Jajko gotowane 2 szt Sałatka jarzynowa 150 g Herbata niesłodzona 250 ml A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 5g Szynka drobiowa gotowana 70g Sałata 30 g Pomidor bez skórki 80g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7	Rosół z warzywami 350ml bez makaronu Pierś z kurczaka gotowana 150 g Puree ziemniaczane 150g Marchewka gotowana 150 g A:3,7	Gruszka 100g	Chleb pszenny 80g Masło 5g Jajko gotowane1 szt Pasta z gotowanej marchewki i ziemniaka 120 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,3,7

* P_ podstawowa
C_ z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
L_ lekkostrawna

Alergeny: 1_gluten, 2_soja, 6_mleko, 7_jaja, 8_ryby, 10_seler, 12_gorczyca.

Opracował: Jacek Maciaszek