

	Diety	Śniadanie 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
13.04.2026 poniedziałek kcal:2000 B: 95g W: 220g Wpr: 35g T:70 g SFA: 22g bł: 28g sól: 4-6g	P	Masło 10 g Chleb 100 g Jajecznica z 2 jaj Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa ogórkowa Kaszotto z warzywami i kurczakiem A:1,7,9	Jabłko	Masło 10 g Chleb 100 g Paszтет 50 g Ogórek 15g Sałata 15 g Herbata 250 ml A:1,7, 10
	C	Masło 10 g Chleb pełnoziarnisty 100 g Jajecznica z 2 jaj Szczypiorek Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym Kaszotto z kaszy jęczmiennej drobnej, duszony kurczak, warzywa gotowane bez ciężkich sosów A:1,7,9	Jabłko	Masło 5 g Chleb pełnoziarnisty 100 g Paszтет drobiowy 60 g Ogórek 50g Sałata 15 g Pomidor 50 g Herbata bez cukru 250 ml A:
	L	Masło 10 g Chleb 100 g Jajecznica na parze z 2 jaj Pomidor bez skórki Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym Kaszotto z kaszy jęczmiennej drobnej, duszony kurczak, warzywa gotowane bez ciężkich sosów A:1,7,9	Jabłko pieczone	Masło 10 g Chleb pszenny 100 g Paszтет drobiowy delikatny 60 g Ogórek obrany 30g Sałata 20 g Herbata bez cukru 250 ml A:
14.04.2026 wtorek kcal: 2000 B:100 g W: 230g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 27-29g sól:5-6g	P	Chleb pszenny 150g Masło 20g Biała kielbasa 70g Pomidor 20g musztarda Herbata 250 ml A:	Krem z cukinii Leczo warzywne z kielbasą A:7,9	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser żółty 30g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,6,7,10
	C	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10g Biała kielbasa 50g Pomidor 20g Sałata 50g Musztarda 5g Herbata bez cukru 250 ml A:1,6,7,10	Krem z cukinii na wywarze warzywnym bez tłuszczu , z jogurtem naturalnym Warzywa duszone: cukinie, papryka, marchew z indykiem bez ciężkich przypraw A:7,9	Banan	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 5g Ser żółty 20g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,6,7,10
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 15 g Biała kielbasa 50g Pomidor bez skórki 40 g A:1,6,7,10	Krem z cukinii na wywarze warzywnym bez tłuszczu , z jogurtem naturalnym Warzywa duszone: cukinie, papryka, marchew z indykiem bez ciężkich przypraw A:7,9	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser twaróg półtłusty 40g Sałata 30g Wędlina 30g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,6,7,10

15.04.2026 Środa kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr:42 g T:70 g SFA:24 g bł: 28g sól:5-6g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Wędlina 60g Ogórek 30 g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa koperkowa Kartacze z mięsem okraszone cebulką A: 7,9	Mandarynka	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Paszтет 50g Żurawina 10 g A: 1,3,7,9
	C	Chleb graham 70 g Masło 10g Wędlina drobiowa 60 g Ogórek 50g Sałata 30 g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7	Zupa koperkowa na wywarze drobiowym bez tłuszczu Kartacze z mięsem wersja dietetyczna : chude mięso drób, gotowanie nie podsmażone z cebulką duszoną A:7,9	Mandarynka	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10 g Paszтет 50 g Żurawina bez cukru 30 g A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 10 g Wędlina drobiowa 60g Ogórek bez skórki 40 g Herbata be cukru 250 ml A:1,7	Zupa koperkowa na wywarze drobiowym bez tłuszczu Kartacze z mięsem wersja dietetyczna : chude mięso drób, gotowanie nie podsmażone z cebulką duszoną A:7,9	Mandarynka 2	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy pieczony delikatny 40 g Pomidor bez skórki 30 g A: 1,3,7,9

16.04.2026 Czwartek kcal: 2000 B: 98g W: 240g Wpr: 45g T: 68g SFA:23 g bł: 27-29g sól:5-6g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Dżem 25g Ser żółty 30g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa brukselkowa Makaron bolognese z miksem sałat A:1,7,9	Śliwka	Chleb 100g Masło 10 g Twarożek 60g Rzodkiewka 15g Sałata 10 g A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10g Dżem bez cukru 50 g Ser żółty 30g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7	Zupa brukselkowa na wywarze warzywnym bez śmietanki Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z indyka, sos pomidorowy bez dodatku cukru, bez smażenia na dużej ilości tłuszczu, sałata z lekkim dressingiem z oliwy, cytryny A:1,7,9	Śliwka	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10 g Twarożek półtłusty 60 g Rzodkiewka 15g Sałata 10 g A:1,7
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Dżem 15 g Ser twaróg 40 g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa brukselkowa na wywarze warzywnym bez śmietanki Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z indyka, sos pomidorowy bez dodatku cukru, bez smażenia na dużej ilości tłuszczu, sałata z lekkim dressingiem z oliwy, cytryny A:1,7,9	Śliwka	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Twarożek półtłusty 60g Gotowana marchewka 40g A:1,7

17.04.2026 piątek kcal: 2000 B: 97g W: 235g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 28g sól:5-6g	P	Chleb pszenny 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa 50g Wędliny 25g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa kartoflanka Pulpety z dorsza z puree ziemniaczanym z brokułami i sosem koperkowym A:1,4,7,9	Banan	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Jajko 1 szt Ogórek zielony 30g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10 g Sałatka jarzynowa lekka 50g Wędlina drobiowa 30g Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7	Zupa kartoflanka na wywarze warzywnym, bez śmietany, bez zasmażki Pulpety z drosza gotowane na parze z puree ziemniaczanym z dodatkiem mleka 2%, brokuły gotowane na miętko z sosem koperkowym na jogurcie A:1,4,7,9	Banan	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10 g Jajko gotowane 1 szt Ogórek zielony 50g Herbata niesłodzona 250ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa bez majonezu 50g Wędlina drobiowa 30g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa kartoflanka na wywarze warzywnym, bez śmietany, bez zasmażki Pulpety z drosza gotowane na parze z puree ziemniaczanym z dodatkiem mleka 2%, brokuły gotowane na miękko z sosem koperkowym na jogurcie A:1,4,7,9	Banan	Chleb pszenny 70 g Masło 5 g Jajko na miękko 1szt Ogórek bez skórki 30 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,3,7
18.04.2026 sobota kcal: 2005 B: 95g W: 240g Wpr: 42g T: 68g SFA:22 g bł: 28g sól: 5-6g	P	Chleb 100g Masło 10g Paszтет 50g Ogórek kiszony 30g Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa Pierogi ruskie z okrasą A:1,7,9	Jabłko	Chleb 100 g Masło 10g Serek topiony 25g Papryka 30g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy 40g Ogórek świeży 50g Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7,9	Zupa pomidorowa na wywarze z warzyw bez śmietany na jogurcie 2% Pierogi ruskie -farsz z twarogu półtłustego z cebulką duszoną A:1,7,9	Jabłko	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10g Ser twarogowy półtłusty 40g Papryka 50g Herbata 250 ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 10g Paszтет drobiowy pieczony delikatny 40g Pomidor bez skórki 40h Herbata 250 ml A:1,3,7,9	Zupa pomidorowa na wywarze z warzyw bez śmietany na jogurcie 2% Pierogi ruskie -farsz z twarogu półtłustego z cebulką duszoną A:1,7,9	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 80 g Masło 10g Ser twarogowy chudy 40g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,7

19.04.2026 niedziela kcal: 2000 B: 90g T:75g W: 240g Wp: 30g SFA:22 g bł:25 g sól:5,5 g	p	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Mix sałat 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół z makaronem Udko z kurczaka z ziemniakami i surówką z marchewki A:1,9	Gruszka	Chleb 100 g Masło 10g Ser żółty 20 g Wędlina 20g Pomidor 20g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10g Pasta jajeczna lekka 60g Mix sałat 30g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół -wywar odtłuszczony z makaronem pełnoziarnistym Udko z kurczaka pieczone z ziemniakami gotowanymi i gotowaną marchewką A: 1,9	Gruszka	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10g Ser żółty 20 g Wędlina drobiowa 30g Pomidor 40g Herbata 250 ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 100g Masło 10g Pasta jajeczna lekka 60g Sałata delikatna 20 g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół -wywar odtłuszczony z makaronem pełnoziarnistym Udko z kurczaka pieczone z ziemniakami gotowanymi i gotowaną marchewką A: 1,9	Gruszka	Chleb pszenny100 g Masło 10g Ser twarogowy półtłusty 40 g Wędlina drobiowa gotowana 30g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,7

* 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