

	Diety	Śniadanie I 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
20.04.2026 poniedziałek kcal: 2000 B: 90g T:75g W: 240g Wp: 30g SFA:22 g bł:25 g sól:5,5 g	p	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 10g Jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj Herbata 250ml A:1,3,7	Zupa jarzynowa Kieszonka drobiowa faszerowana serem mozzarella i suszonym pomidorem z puree ziemniaczanym i wiosenną surówką z białej kapusty A:7,9	Jabłko	Chleb pszenno-żytni 100g masło 10g Dżem 25 g Ser żółty 30g herbata 250ml A: 1,7
	C	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 10g Jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj Herbata 250ml A:1,3,7	Lekka zupa jarzynowa Gotowany filet drobiowy z mozzarellą sosem jogurtowo-ziołowym z ziemniaczanym puree oraz delikatną surówką z białej kapusty i marchewki A: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 Herbata 250 ml A: 1,3,7	Lekka zupa jarzynowa Gotowany filet drobiowy z mozzarellą sosem jogurtowo-ziołowym z ziemniaczanym puree oraz delikatną surówką z białej kapusty i marchewki A:7,9	Jabłko pieczone	Chleb pszenna 80g, masło 10 g, ser żółty 30 g, sałata masłowa 40 g Herbata 250 ml A:1,7
21.04.2026 wtorek kcal: 2000 B: 97g W: 235g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 28g sól:5-6g	p	Chleb pszenny 100g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 60 g Pomidor 15g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z zielonego groszku Kartacze z mięsem i okrasą A:1,3,7,9	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser żółty 30g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 100 g Masło 10g Twarożek półtłusty 100 g Rzodkiewka, pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 lm A:1,7	Krem z zielonego groszku zabieleny jogurtem naturalnym Delikatne kluseczki ziemniaczane z mięsem drobiowym podane z duszoną cebulką i surówką z gotowanej marchewki i jabłka A:1,3,7,9	Banan	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10 g Ser żółty 30 g Wędlina drobiowa 15 g Sałata/ ogórek/pomidor 30g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Twarożek półtłusty 120 g Pomidor bez skórki 120 g A:1,7	Krem z zielonego groszku zabieleny jogurtem naturalnym Delikatne kluseczki ziemniaczane z mięsem drobiowym podane z duszoną cebulką i surówką z gotowanej marchewki i jabłka A:1,3,7,9	Banan	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa 15 g Ser twarogowy półtłusty 30 g Sałata masłowa 50 g Herbata 250 ml A:1,7

22.04.2026 środa kcal: 2000 B: 95g W: 240g Wpr: 42g T: 68g SFA:22 g bł: 28g sól: 5-6g	p	Chleb pszenny 100g Masło 10g Pasta z tuńczyka 60g Mix sałat 15 g Herbata 250 ml A:1,3,4,7	Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony z ziemniakami i buraczkami A:3,9	Mandarynka	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Paszтет 50g Żurawina 10 g A: 1,3,7,9
	C	Chleb żytni razowy 70 g Mało 15g Pasta z tuńczyka 60g Dodatek Jogurt naturalny 20 g A: 1,3,4,7	Lekka zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym Delikatny kotlet mielony z mięsa drobiowego bez panierki z gotowanymi ziemniakami i gotowanymi buraczkami A:3,9	Mandarynka	Chleb żytni razowy 100g Masło 10 g Paszтет 50 g Ogórek kiszony 30 g A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Pasta z tuńczyka : Jogurt naturalny 20g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml A: 1,3,4,7	Lekka zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym Delikatny kotlet mielony z mięsa drobiowego bez panierki z gotowanymi ziemniakami i gotowanymi buraczkami A:3,9	Mandarynka	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Paszтет drobiowy 50g Sałata 30g A: 1,3,7,9

23.04.2026 czwartek kcal:2000 B: 96g W: 235g Wpr: g40 T: 69g SFA: 23g bł: 27-29g sól: 5-6g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Wędlina 30g Ogórek zielony 20g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z młodego pora Śląski krupniok z ziemniakami i młodą kapustą zasmażaną z koprem A:1,7,9	Kiwi	Tosty francuskie w jajku 130g Mix sałat 20 g Pomidor 15g A:1,3,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10g Wędlina drobiowa 30g Ogórek zielony 20g Sałata 20g Herbata bez cukru 250 ml	Krem z młodego pora na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem naturalnym Delikatny fileć z indyka duszony z gotowanymi ziemniakami i młodą kapustą z koprem duszona bez zasmażki A:7,9	Kiwi	Omlet z 2 jaj z warzywami Jajka 2 szt Mix sałat 20g Pomidor 200 g Olej roślinny do smażenia 5g A:3
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Szyńka drobiowa gotowana 30g Pomidor bez skórki 30 g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z młodego pora na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem naturalnym Delikatny fileć z indyka duszony z gotowanymi ziemniakami i młodą kapustą z koprem duszona bez zasmażki A:7,9	Kiwi	Chleb pszenny 100 g Pasta z jajka Jajko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 20 g Mix sałat delikatnych 20 g Pomidor bez skórki 20g A:1,3,7

24.04.2026 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 60g Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Barszcz ukraiński Papryka faszerowana kuskusem i warzywami A:1,7,9	Pomarańcza	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Ser topiony 25g Pomidor 30g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pszenno-żytni 90g Masło 10 g Pasta jajeczna 60g Sałata 15 g Pomidor 15 g Herbata 250 ml A:1,3,7	Barszcz ukraiński lekki bez śmietany Papryka faszerowana ryżem i warzywami - duszona z sosem pomidorowym A: 9	Pomarańcza	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 10 g Ser topiony 25g Pomidor 30g Herbata niesłodzona 250ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 5g Pasta z gotowanego jajka z jogurtem naturalnym 60 g Sałata 30 g Pomidor bez skórki 15g Herbata 250 ml A: 1,3,7	Barszcz ukraiński lekki bez śmietany Papryka faszerowana ryżem i warzywami - duszona z sosem pomidorowym A: 9	Pomarańcza	Chleb pszenny 10 g Masło 10 g Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60g Pomidor bez skóry 30 g Herbata niesłodzona 250 ml
25.04.2026 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 Ser żółty 40g Wędlina 50g Sałata 20g Herbata 250 ml A: 1,6,7,9,10	Zupa Solferino Leczo warzywne z kiełbasą A:1,6,7,9	Jabłko	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Biała kiełbasa 70 g Cebulka 10 g Musztarda Herbata 250 ml A: 1,7,10
	C	Chleb ziarnisty 100 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Wędlina drobiowa 15 g Sałata 30g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,6,7,9,10	Zupa Solferino lekka na wywarze warzywnym bez śmietany Leczo warzywne z delikatnym mięsem drobiowym z ryżem A:9	Jabłko	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Biała kiełbasa gotowana 70g Cebula 10g Musztarda Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7,10
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Ser twarogowy półtłusty 30g Wędlina drobiowa gotowana 15g Sałata 30g Herbata 250 ml A: 1,6,7,9,10	Zupa Solferino lekka na wywarze warzywnym bez śmietany Leczo warzywne z delikatnym mięsem drobiowym z ryżem A:9	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Biała kiełbasa gotowana 70g musztarda Herbata 250 ml A: 1,7

26.04.2026 niedziela kcal: 2000 B:100 g W: 230g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 27-29g sól:5-6g	p	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 35g Sałata 20g Zielony ogórek 15g Herbata 250 ml A:1,7	Rosół z makaronem Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówka z marchewki A:1,3,7,9	Gruszka	Chleb pszenny 100g Masło 10g Bułka opiekana w jajku 130g Sałatka jarzynowa 50g Herbata 250 ml A:1,3,7,9,10
	C	Chleb pełnoziarnisty razowy 100 g Masło 10 g Wędlina drobiowa 35 g Sałata 20 g Zielony ogórek 15 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7	Rosół z ryżem Delikatny filet drobiowy pieczony z gotowanymi ziemniakami z surówką z marchewki z jabłkiem A:1,3,7,9	Gruszka	Chleb pełnoziarnisty razowy 100 g Masło 10 g Jajko gotowane 2 szt Sałatka jarzynowa 50 g Herbata niesłodzona 250 ml A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenny 100g Masło 10g Szynka drobiowa gotowana 35g Sałata 20 g Pomidor bez skórki 20g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7	Rosół z ryżem Delikatny filet drobiowy pieczony z gotowanymi ziemniakami z surówką z marchewki z jabłkiem A:1,3,7,9	Gruszka	Chleb pszenny 100g Masło 10g Jajko gotowane1 szt Pasta z gotowanej marchewki i ziemniaka 80 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