

	Diety	Śniadanie I 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
27.04.2026 Poniedziałek kcal: 2000 B:100 g W: 230g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 27-29g sól:5-6g	P	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Jajecznicza 2 jajka Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Krupnik Pierogi z kapustą i grzybami okraszone cebulką A: 1,3,7	Jabłko	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 60g Tuńczyk Jajko Cebula Kiszony ogórek Majonez Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,4,7,10
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Jajecznicza z 2 jaj Szczypiorek Herbata 250 ml A: 1,3,7	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną drobną Pierogi z kapustą i grzybami z duszoną cebulką A: 1,3,7	Jabłko	Chleb żytni razowy 100 g Pasta z tuńczyła Tuńczyk Jogurt naturalny Jajo gotowane Ogórek kiszony Sałata Herbata 250 ml A:1,3,4,7
	L	Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g Jajecznicza z 2 jaj na maśle Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną drobną Pierogi z kapustą i grzybami z duszoną cebulką A: 1,3,7	Jabłko pieczone	Pieczywo pszenne 100 g Pasta z tuńczyka Tuńczyk Jajko Jogurt naturalny Sałata Herbata 250 ml A: 1,3,4,7
28.04.2026 wtorek kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr:42 g T:70 g SFA:24 g bł: 28g sól:5-6g	P	Pieczywo pszenne 100g Masło 10 g Ser żółty 15 g Wędlina drobiowa 30g sałata 15g herbata 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa Naleśniki na słodko A: 1,3,7,9	Banan	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt Papryka 15 g Musztarda Herbata 250 m A:1,7,10
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 15 g Wędlina drobiowa 30 g Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym zabielana jogurtem naturalnym Naleśniki : z mąki pół na pół mąka pszenna i pełnoziarnista z twarogiem półtłustym z jogurtem naturalny, dosładzane ksylitolem A: 1,3,7	Banan	Chleb żytni razowy 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt Papryka 15g Musztarda Herbata 250 m A:1,7,10

	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10 g Ser twarogowy półtłusty 80 g Wędlna drobiowa 60g sałata herbata 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym zabiłana jogurtem naturalnym Naleśniki : z mąki pół na pół mąka pszena i pełnoziarnista z twarogiem półtłustym z jogurtem naturalnym, dosładzane ksylitolem A: 1,3,7	Banan	Chleb pszena 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt Sałata 20g Herbata 250 m A:1,7
29.04.2026 Środa kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr:42 g T:70 g SFA:24 g bł: 28g sól:5-6g	P	Pieczyno pszenno-żytnie 100g Masło 10g Wędlna drobiowa 60g Pomidor Herbata 250 ml A: 1,7	Zupa szczawiowa Warzywno risotto z kurczakiem A: 3,7,9	Mandarynka	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10 g Pasztec 50 g Żurawina 10g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	C	Pieczyno żytni razowy 100g Masło 10g Wędlna drobiowa 40g Pomidor 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Zupa szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym z jajkiem na twardo Filet z kurczaka duszony z ryżem brązowym z warzywami gotowanymi na parze A:3,7,9	Mandarynka	Chleb żytni razowy 100g Masło 10 g Pasztec 50 g Żurawina niesłodzona 10g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Wędlna drobiowa 40 g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Zupa szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym z jajkiem na twardo Filet z kurczaka duszony z ryżem z warzywami gotowanymi na parze A:3,7,9	Mandarynka	Chleb pszenne 100g Masło 10 g Pasztec drobiowy 50 g Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
30.04.2026 Czwartek kcal: 2000 B: 98g W: 240g Wpr: 45g T: 68g SFA:23 g bł: 27-29g sól:5-6g	p	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Twarożek ze śmietaną 50 g Rzodkiewka Cebula Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa cebulowa Gołąbki z ziemniakami i pomidorowym sosem A: 1,9	Kiwi	Pieczyno pszenne 100 g Masło 10 g Jajko 1 szt Ogórek zielony 30g Herbata 250 ml A: 1,3,7
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka Sałata 15g Herbata 250 ml A: 1,7	Zupa cebulowa na lekkim wywarze warzywnym Gołąbki drobiowe duszone z ziemniakami, sosem pomidorowym bez zasmażki A:1,9	Kiwi	Pieczyno żytnie razowe 100 g Masło 10 g Jajko 1 szt Ogórek zielony 30g Herbata 250 ml A: 1,3,7

01.05.2026 Piątek kcal: 2000 B: 97g W: 235g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 28g sól:5-6g	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Jajko Szczypiorek Majonez Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7,10	Barszcz ukraiński Panierowany filet rybny z ziemniakami i surówką z kiszanej kapusty A:1,3,4,9	Pomarańcza	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g Masło 10g Ser żółty 50 g Pomidor Herbata 250 ml A: 1,7
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 60 g Jogurt naturalny zamiast majonezu Szczypiorek Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Barszcz ukraiński na lekkim wywarze warzywnym Filet rybny pieczony z ziemniakami i surówką z kiszanej kapusty A: 1,3,4,9	Pomarańcza	Pieczyno żytni razowy 100 g Masło 10g Ser żółty 30 g Pomidor 30g Herbata 250 ml A: 1,7
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Szczypiorek Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Barszcz ukraiński na lekkim wywarze warzywnym Filet rybny pieczony z ziemniakami i surówką z kiszanej kapusty A: 1,3,4,9	Pomarańcza	Pieczyno pszenne 100 g Masło 10g Ser twarogowy półtłusty 50 g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250 ml A: 1,7
02.05.2026 Sobota kcal: 2000 B: 95g W: 240g Wpr: 42g T: 68g SFA:22 g bł: 28g sól: 5-6g	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Ser topiony 50g Papryka Herbata 250 ml A:1,7	Krem z marchewki z imbirem Łazanki z kielbaską A:1,3,9	Jabłko	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g Masło 10 g Paszтет 50g Ogórek kiszony 15g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	C	Pieczyno żytni razowy 100g Masło 10g Ser topiony 25 g Papryka 30g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z marchewki z imbirem na lekkim wywarze warzywnym Łazanki z makaronem pełnoziarnistym i duszonym mięsem drobiowym A:1,7,9	Jabłko	Pieczyno żytni razowy 100 g Masło 10 g Paszтет drobiowy 50g Ogórek zielony 15g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Twarożek półtłusty 30g Papryka 30g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z marchewki z imbirem na lekkim wywarze warzywnym Łazanki z makaronem pełnoziarnistym i duszonym mięsem drobiowym A:1,7,9	Jabłko pieczone	Pieczyno pszenne 100 g Masło 10 g Paszтет drobiowy 50g Sałata 20g Herbata 250 ml A:1,7,9,10

03.05.2026 Niedziela kcal:2000 B: 96g W: 235g Wpr: g40 T: 69g SFA: 23g bł: 27-29g sól: 5-6g	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 30g Pomidor 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Rosół z makaronem Schab Kowala z pieczarkami i serem z ziemniakami i surówką colesław A: 1,3,7,9,10	Gruszka	Pieczyno pszenno-żytnie 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa 50g Wędliny drobiowa 15 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9,10
	C	Pieczyno żytni razowy 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 30g Pomidor 30 g Herbata 250 ml A: 1,7	Rosół na lekkim wywarze drobiowym z makaronem Schab duszony z pieczarkami , ziemniaki i surówka z kapusty bez majonezu A:1,3,7,9	Gruszka	Pieczyno żytni razowy 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa z jogurtem 50g Wędliny drobiowa 15 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Wędlina drobiowa gotowana 30g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Rosół na lekkim wywarze drobiowym z makaronem Schab duszony z pieczarkami, ziemniaki i surówka z kapusty bez majonezu A:1,3,7,9	Gruszka 100 g	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa lekka z jogurtem naturalnym 50g Wędliny drobiowa 15 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9

* 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

