

	Diety	Śniadanie 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
04.05.2026 poniedziałek kcal: 2000 B: 90g W:260 g Wp:35 g T:65 g SFA: 20g bł:30 g sól: 5g	P	Masło 10 g Chleb 100 g Jajecznicza z 2 jaj Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa ogórkowa z ryżem Pierś z kurczaka w kremowym sosie kurkowym z puree ziemniaczanym i miksem sałat z rzodkiewką 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 Jajecznicza z 2 jaj Szczypiorek Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7	Łagodna zupa ogórkowa z ryżem brązowym zabieleną jogurtem naturalnym Pierś z kurczaka duszona w lekkim sosie jogurtowo-kurkowym z puree ziemniaczanym z miksem sałat rzodkiewką A: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 Jajecznicza na parze z 2 jaj Pomidor bez skórki Herbata 250 ml A:1,3,7	Łagodna zupa ogórkowa z ryżem brązowym zabieleną jogurtem naturalnym Pierś z kurczaka duszona w lekkim sosie jogurtowo-kurkowym z puree ziemniaczanym z miksem sałat rzodkiewką A: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:
05.05.2026 wtorek kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb pszenny 100g Masło 20g Biała kiełbasa 70g Pomidor 20g musztarda Herbata 250 ml A:	Krem z pieczonej papryki Wątróbka drobiowa z cebulką i jabłkiem z puree ziemniaczanym i surówką z kiszonej kapusty A:1,7,8	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser żółty 30g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,6,7,10
	C	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10g Biała kiełbasa 50g Pomidor 20g Sałata 50g Musztarda 5g Herbata bez cukru 250 ml A:1,6,7,10	Krem z pieczonej papryki na wywarze warzywnym Wątróbka duszona drobiowa z delikatnie podduszoną cebulką i karmelizowanym jabłkiem z surówką z kiszonej kapusty bez cebuli 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 kiełbasa 50g Pomidor bez skórki 40 g A:1,6,7,10	Krem z pieczonej papryki na wywarze warzywnym Wątróbka duszona drobiowa z delikatnie podduszoną cebulką i karmelizowanym jabłkiem z surówką z kiszonej kapusty bez cebuli 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

06.05.2026 środa kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr: 35g T: 80g SFA: 25g bł: 28 g sól:6 g	P	Chleb pszenny 100g Masło 15g Wędlina 60g Ogórek 30 g Herbata 250 ml A:1,7	Krupnik staropolski na żeberku Pieczonka warzywna A:1,9	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	Krupnik na chudym wywarze drobiowym Lekka pieczonka warzywna z indykiem A:1,9	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	Krupnik na chudym wywarze drobiowym Lekka pieczonka warzywna z indykiem A:1,9	Mandarynka 2	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy pieczony delikatny 40 g Pomidor bez skórki 30 g A: 1,3,7,9

07.05.2026 czwartek kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb pszenny 100g Masło 15g Dżem 25g Ser żółty 30g Herbata 250 ml A:1,7	Aksamitny krem z brokułów Pierogi ruskie z okrasą 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	Lekki krem z brokułów z jogurtem naturalnym Pierogi ruskie z jogurtem 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	Lekki krem z brokułów z jogurtem naturalnym Pierogi ruskie z jogurtem A:1,7,9	Śliwka	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Twarożek półtłusty 60g Gotowana marchewka 40g A:1,7

08.05.2026 piątek kcal: 2000 B:95 g W: 230 g Wp: 35 g T: 72g SFA: 28g bł: 22g sól:5,8 g	P	Chleb pszenny 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa 50g Wędliny 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Barszcz ukraiński z fasolą Kotlety jajeczne ze szczypiorkiem z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki A:1,3,7	Banan	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Jajko 1 szt Ogórek zielony 30g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 100g Masło 10 g Sałatka jarzynowa lekka 50g Wędlina drobiowa 30g Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7	Barszcz ukraiński na wywarze drobiowym Kotlety jajeczne pieczone z puree ziemniaczanym bez masła z dodatkiem oliwy, surówka z marchewki bez cukru A:3,7,9	Banan	Chleb pełnoziarnisty 100 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	Barszcz ukraiński na wywarze drobiowym Kotlety jajeczne pieczone z puree ziemniaczanym bez masła z dodatkiem oliwy, surówka z marchewki bez cukru A:3,7,9	Banan	Chleb pszenny 100 g Masło 5 g Jajko na miękko 1szt Ogórek bez skórki 30 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,3,7
09.05.2026 sobota kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb 100g Masło 10g Paszтет 50g Ogórek kiszony 30g Herbata 250 ml	Pieczarkowa z makaronem łazanki Kotlet mielony z ziemniakami i smażonymi burakami A:1,7,9	Jabłko	Chleb 100 g Masło 10g Serek topiony 25g Papryka 30g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 100g Masło 10 g Paszтет drobiowy 40g Ogórek świeży 50g Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7,9	Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym z jogurtem naturalnym Kotlet mielony z indyka z ziemniakami z wody i buraczkami duszonymi A:1,3,7,9	Jabłko	Chleb pełnoziarnisty 100 g Masło 10g Ser twarogowy półtłusty 40g Papryka 50g Herbata 250 ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10g Paszтет drobiowy pieczony delikatny 40g Pomidor bez skórki 40h Herbata 250 ml A:1,3,7,9	Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym z jogurtem naturalnym Kotlet mielony z indyka z ziemniakami z wody i buraczkami duszonymi A:1,3,7,9	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 100 g Masło 10g Ser twarogowy chudy 40g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,7

10.05.2026 Niedziela kcal 2010 : B:102 g W:235 g Wp: 38g T:74 g SFA:29 g bł: 25g sól: 6,1g	P	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Mix sałat 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Domowy rosół z makaronem Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami i zasmażaną kapustą A:1,3,9	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 drobiowy z makaronem pełnoziarnistym lub drobnym Gotowany fileć drobiowy lub pieczony schab bez panierki Ziemniaki gotowane Marchewka gotowana lub delikatna surówka z gotowanych warzyw A: 1,3,9	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 drobiowy z makaronem pełnoziarnistym lub drobnym Gotowany fileć drobiowy lub pieczony schab bez panierki Ziemniaki gotowane Marchewka gotowana lub delikatna surówka z gotowanych warzyw A: 1,3,9	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

