

📅 06.04.2026 poniedziałek

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Szynka pieprzowa** 50 g

Składniki: mięso z indyka 91%, woda, sól, przyprawy (w tym: pieprz 0,3%), glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu

**Salata** 30 g

## Obiad

**Zupa ogórkowa z ryżem mieszanym gotowana** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g ryż brązowy, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony**Stroganow z szynki z warzywami duszony** 200 gSkładniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 63 g marchew, 56 g pieczarki świeże, 34 g cebula, 29 g papryka czerwona, 15 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0,23 g czosnek**Ziemniaki gotowane** 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1,5 g sól biała

**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

**Makaron durum gotowany na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Ryba w warzywach duszona** 180 gSkładniki: 200 ml woda, 110 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 63 g marchew, 35 g **seler** korzeniowy, 32 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

## Przekąska

**Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami)** 100 gSkładniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2113 kcal	<b>Białko:</b>	104,6 g	<b>Tłuszcz:</b>	54,3 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	13,2 g
<b>Węglowodany:</b>	291,8 g	<b>w tym cukry:</b>	0,6 g	<b>Błonnik:</b>	26,8 g	<b>Sód/sól:</b>	3780,3 mg/9,3 g

📅 07.04.2026 wtorek

## Śniadanie

### Mieszany ryż brązowy i paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g ryż brązowy

### Kakao gotowane 250 g

Składniki: 240 ml woda, 15 g kakao 16%, proszek, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Twarożek 90 g

Składniki: 70 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### Banan 120 g

## Obiad

### Krupnik na kaszy orkiszowej gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza **orkiszowa** (kasza **orkiszowa** 100%), 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g lubczyk suszony

### Kurczak duszony 80 g

Składniki: 100 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

### Sos koperkowy gotowany 110 g

Składniki: 100 ml woda, 12 g śmietana 12% (z **mleka**), 11 g koperek, 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### Surówka z pora, marchewki i jabłka na surowo 160 g

Składniki: 102 g jabłko, 57 g por, 25 g marchew, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

### Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Kiełbasa żywiecka 50 g

Składniki: mięso wieprzowe (69%), woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny: bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: e451, e450, e452, substancja zagęszczająca : e407, emulgatory: e471, e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze: e301, e316, glukoza, wzmacniacz smaku: e62, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

### Cykoria z pomidorem na oleju 150 g

Składniki: 100 g pomidor, 50 g cykoria, 5 g olej rzepakowy

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2247 kcal	<b>Białko:</b>	99,1 g	<b>Tłuszcz:</b>	63,3 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	18,7 g
<b>Węglowodany:</b>	308,7 g	<b>w tym cukry:</b>	0,3 g	<b>Błonnik:</b>	25 g	<b>Sód/sól:</b>	3107,3 mg/7,6 g

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Polędwica drobiowa** 50 gSkładniki: woda, filet z kurczaka 36 %, skrobia, skórki wieprzowe 5 %, białko **sojowe**, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)**Sałata** 30 g

## Obiad

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami gotowana** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 97 g kalafior, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony**Makaron z tuńczykiem i kukurydzą duszony** 300 gSkładniki: 100 ml woda, 80 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 60 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 34 g cebula, 30 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 1 g sól biała, 1 g natka pietruszki, 0.23 g czosnek**Surówka z czerwonej kapusty na surowo** 150 g

Składniki: 122 g kapusta czerwona, 38 g jabłko, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

**Buraczki gotowane** 100 gSkładniki: 188 g burak, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

**Kasza jęczmienna gotowana na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Jajecznica ze szczypiorkiem przygotowana na suchej patelni** 100 gSkładniki: 113 g **jaja** kurze całe, 5 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 1 g szczypiorek**Ogórek** 50 g

## Przekąska

**Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami)** 100 gSkładniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2128 kcal	Białko:	94,2 g	Tłuszcz:	51,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,3 g
Węglowodany:	311,9 g	w tym cukry:	0,7 g	Błonnik:	25,7 g	Sód/sól:	2980,2 mg/7,4 g

## Śniadanie

**Makaron durum gotowany na mleku** 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)

**Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

**Półdzwiczanka z warzywami** 50 g

Składniki: mięso wieprzowe (31%), woda, warzywa w zmiennych proporcjach 13 % [papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier], skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe 2,4 % [pieczarki, sól, ocet, cukier], sól, maltodekstryna, substancje zagęszczające: e407, e412; stabilizator: e451; błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości: e331; wzmacniacz smaku: e621; aromaty (zawierają **mleko**, soję), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze: e300, e301; barwnik: e120; substancja konserwująca: e250

**Surówka z pomidorów i ciecierzycy na surowo** 120 g

Składniki: 104 g pomidor, 25 g ciecierzycy, nasiona suche, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

## Obiad

**Krupnik na ryżu mieszanym gotowany** 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g ryż brązowy, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 0.5 g sól biała, 0.5 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g lubczyk suszony

**Szarpana wieprzowina pieczona bez oleju** 100 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 34 g cebula, 10 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 5 g musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, naturalny aromat), 1 g sól biała, 0.23 g czosnek, 0.2 g papryka słodka

**Surówka z gotowanego buraka, jabłka i ogórka kiszzonego na zimno** 160 g

Składniki: 100 g burak, 64 g jabłko, 40 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane** 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

**Twarożek** 90 g

Składniki: 70 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

**Salata** 30 g

## Przekąska

**Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami)** 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2094 kcal	<b>Białko:</b>	97,6 g	<b>Tłuszcz:</b>	48,6 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	15 g
<b>Węglowodany:</b>	303,8 g	<b>w tym cukry:</b>	1,9 g	<b>Błonnik:</b>	26,9 g	<b>Sód/sól:</b>	3438,8 mg/8,4 g

📅 10.04.2026 piątek

## Śniadanie

### Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Ser żółty 50 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna

### Salata 50 g

## Obiad

### Krem z pietruszki i marchewki z makaronem durum gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 65 g pietruszka, korzeń, 63 g marchew, 61 g ziemniaki, 30 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,2 g kurkuma, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

### Kapusta z grochem gotowana 200 g

Składniki: 200 ml woda, 120 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g groch, nasiona suche, 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0,1 g majeranek

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1,5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

### Mieszany ryż brązowy i paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g ryż brązowy

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Jajko gotowane 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

### Jabłko 80 g

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	1953 kcal	Białko:	77,3 g	Tłuszcz:	51,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	19,5 g
Węglowodany:	284,6 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	28,7 g	Sód/sól:	3633,9 mg/9,2 g

📅 11.04.2026 sobota

## Śniadanie

### Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Paprykarz 50 g

Składniki: 40% mięso **ryb** rozdrobnione [szprot (spratus spratus), **losos** (salmo salar)], woda, koncentrat pomidorowy, cebula, 8% ryż, sól, papryka ostra, ekstrakt papryki. (**ryba**)

### Pomidor 150 g

### Kiwi 100 g

## Obiad

### Zupa z soczewicą i ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 63 g marchew, 22 g cebula, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

### Gulasz z żołądków drobiowych duszony 100 g

Składniki: 150 ml woda, 100 g żołądki z kurczaka, 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0,23 g czosnek, 0,1 g przyprawa do kurczaka (sól, papryka słodka mielona, glutaminian monosodowy e621, wzmacniacz smaku, czosnek granulowany/składnik zawiera dwutlenek siarki/curry-kmin rzymski, koper włoski, kozieradka, **gorczyca**, kolendra, chilli, kurkuma, liść laurowy, czosnek, goździki, anyż, sól/chilli, imbir mielony, pieprz czarny mielony, cebula mielona, majeranek, bazylija, lubczyk liść)

### Surówka z ogórków konserwowych na surowo 150 g

Składniki: 100 g ogórki konserwowe (ogórki, woda, cukier, sól, ocet spirytusowy, koper zielony, **gorczyca**, ziele angielskie, pieprz czarny), 38 g marchew, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

### Ryż mieszany gotowany 200 g

Składniki: 50 g ryż biały, 30 g ryż brązowy, 0,5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

### Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g

Składniki: woda, filet z kurczaka 40%, skrobia, skórki wieprzowe 5%, mięso wieprzowe 2%, białko **sojowe**, sól, stabilizatory (e451, e262), substancje zagęszczające (e407, e425), wzmacniacz smaku (e621), glukoza, maltodekstryna, aromaty, przeciwutleniacz (e316), majeranek 0,15%, substancja konserwująca (e250)

### Salata 50 g

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2145 kcal	<b>Białko:</b>	82,8 g	<b>Tłuszcz:</b>	57 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	12,8 g
<b>Węglowodany:</b>	316,9 g	<b>w tym cukry:</b>	0,5 g	<b>Błonnik:</b>	25,1 g	<b>Sód/sól:</b>	3216 mg/8 g

📅 12.04.2026 niedziela

## Śniadanie

### Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **z mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Ser mozzarella 60 g

Składniki: **mleko**, sól, kwas: kwas cytrynowy.

### Jabłko pieczone z cynamonem 100 g

Składniki: 191 g jabłko, 1 g cynamon

## Obiad

### Rosół z makaronem durum gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 14 g **seler** korzeniowy, 14 g por, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,5 g kurkuma, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

### Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią gotowana 200 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 100 ml woda, 63 g marchew, 56 g cukinia, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0,1 g przyprawa do kurczaka (sól, papryka słodka mielona, glutaminian monosodowy e621, wzmacniacz smaku, czosnek granulowany/składnik zawiera dwutlenek siarki/curry-kmin rzymski, koper włoski, kozieradka, **gorczyca**, kolendra, chilli, kurkuma, liść laurowy, czosnek, goździki, anyż, sól/chilli, imbir mielony, pieprz czarny mielony, cebula mielona, majeranek, bazylia, lubczyk liść)

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1,5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

### Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **z mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Szynka pieprzowa 50 g

Składniki: mięso z indyka 91%, woda, sól, przyprawy (w tym: pieprz 0,3%), glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu

### Surówka z pomidorów i ciecierzycy na surowo 120 g

Składniki: 104 g pomidor, 25 g ciecierzycy, nasiona suche, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2037 kcal	Białko:	92,7 g	Tłuszcz:	49,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	19,3 g
Węglowodany:	293,3 g	w tym cukry:	0,7 g	Błonnik:	26,9 g	Sód/sól:	3072,4 mg/7,5 g

📅 13.04.2026 poniedziałek

## Śniadanie

### Mieszany ryż brązowy i paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g ryż brązowy

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%), cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Polędwica drobiowa 50 g

Składniki: woda, filet z kurczaka 36 %, skrobia, skórki wieprzowe 5 %, białko **sojowe**, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

### Banan 120 g

## Obiad

### Zupa pomidorowa z makaronem durum gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 25 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 22 g cebula, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

### Schab duszony w świeżej kapuście 250 g

Składniki: 232 g kapusta biała, 200 ml woda, 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 34 g cebula, 20 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 g olej rzepakowy, 1 g koperek, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

### Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Twarożek 90 g

Składniki: 70 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### Salata lodowa z olejem na surowo 100 g

Składniki: 100 g salata lodowa, 10 g olej rzepakowy

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2081 kcal	Białko:	97,5 g	Tłuszcz:	46,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	13,6 g
Węglowodany:	307,5 g	w tym cukry:	0,6 g	Błonnik:	25,4 g	Sód/sól:	3057,7 mg/7,6 g

📅 14.04.2026 wtorek

## Śniadanie

### Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Hummus z olejem rzepakowym 50 g

Składniki: 100 ml woda, 40 g ciecierzycy, nasiona suche, 10 g olej rzepakowy

### Salata 50 g

## Obiad

### Zupa koperkowa z ryżem mieszanym gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g ryż brązowy, 5 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

### Mięso z ud kurczaka duszone 80 g

Składniki: 100 ml woda, 100 g udko trybowane bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

### Surówka z marchewki i pietruszki na surowo 170 g

Składniki: 151 g marchew, 39 g pietruszka, korzeń, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1,5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

### Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Pasta z makreli wędzonej 75 g

Składniki: 79 g **makrele** wędzona (**ryba**), 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### Ogórek kiszony 50 g

Składniki: ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2212 kcal	Białko:	92,6 g	Tłuszcz:	66,5 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,3 g
Węglowodany:	300,3 g	w tym cukry:	0,4 g	Błonnik:	31,2 g	Sód/sól:	3801,5 mg/9,3 g

📅 15.04.2026 Środa

## Śniadanie

### Makaron durum gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Pasta jajeczna 70 g

Składniki: 56 g **jaja** kurze całe, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### Sałata 50 g

## Obiad

### Zupa ziemniaczana gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 244 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

### Pulpety wieprzowe gotowane 100 g

Składniki: 200 ml woda, 96 g wieprzowina szynka surowa, 17 g **jaja** kurze całe, 15 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 5 g skrobia ziemniaczana, 1 g sól biała

### Sos pieczarkowy gotowany 130 g

Składniki: 100 ml woda, 78 g pieczarki świeże, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### Buraczki gotowane 100 g

Składniki: 188 g burak, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### Kasza bulgur gotowana 200 g

Składniki: 80 g kasza bulgur (**pszenica**), 0.5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

## Kolacja

### Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

### Południczanka z warzywami 50 g

Składniki: mięso wieprzowe (31%), woda, warzywa w zmiennych proporcjach 13 % [papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier], skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe 2,4 % [pieczarki, sól, ocet, cukier], sól, maltodekstryna, substancje zagęszczające: e407, e412; stabilizator: e451; błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości: e331; wzmacniacz smaku: e621; aromaty (zawierają **mleko**, soję), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze: e300, e301; barwnik: e120; substancja konserwująca: e250

### Surówka z pomidorów na surowo 120 g

Składniki: 104 g pomidor, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen -  **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2134 kcal	Białko:	95 g	Tłuszcz:	50,4 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,4 g
Węglowodany:	313,7 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	31,1 g	Sód/sól:	2774 mg/6,9 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.