

Jadłospis Dieta łatwostrawna (D02) 26.04-05.05.2026

📅 26.04.2026 niedziela

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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%), cykorcia, 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))

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

Pomidor 130 g

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 138 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

Risotto z ryżem parabolicznym z kurczakiem i warzywami duszone 400 g

Składniki: 200 ml woda, 129 g pietruszka, korzeń, 126 g marchew, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 80 g ryż biały, 5 g olej rzepakowy, 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 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 drobny 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%)

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))

Ser mozzarella 60 g

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

Sałata 60 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:	1961 kcal	Białko:	90 g	Tłuszcz:	44,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	18,1 g
Węglowodany:	290,3 g	w tym cukry:	59,09 g	Błonnik:	26,3 g	Sód/sól:	2544,4 mg/6,2 g

📅 27.04.2026 poniedziałek

Śniadanie

Makaron zacierka gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron zacierka (mąka **pszenna**, **jaja** 4,5%, woda, kurkuma - przyprawa)

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), 15 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian 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)

Pomidor 100 g

Obiad

Krupnik na kaszy jęczmiennej gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 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

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

Buraczki gotowane 180 g

Składniki: 250 g burak, 15 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

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 (błyskawiczne) 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), 15 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Sałata 50 g

Polędwica drobiowa 50 g

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

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:	2086 kcal	Białko:	98,1 g	Tłuszcz:	46,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	18,1 g
Węglowodany:	307,8 g	w tym cukry:	69,62 g	Błonnik:	25,3 g	Sód/sól:	3251,2 mg/8,1 g

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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))**Kiełbasa żywiecka** 50 gSkładniki: mięso wieprzowe (69%), woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne: bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: e451, e450, e452, substancja zagęszczająca : e407, emulgatory: e471, e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniające: e301, e316, glukoza, wzmacniacz smaku: e62, przyprawy (zawierają **gorczycę**), armoaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.**Pomidor** 100 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym gotowana 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 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**Kurczak duszony** 80 g

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

Marchew gotowana 100 gSkładniki: 189 g marchew, 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**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 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))**Pasta koperkowa z tuńczyka** 55 gSkładniki: 40 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 18 g **jaja** kurze całe, 1 g koperek**Sałata** 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:	2025 kcal	Białko:	92,8 g	Tłuszcz:	53,4 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,3 g
Węglowodany:	284,7 g	w tym cukry:	56,89 g	Błonnik:	25,9 g	Sód/sól:	3393,5 mg/8,5 g

📅 29.04.2026 Środa

Śniadanie

Makaron durum drobny 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))

Polędwiczanka 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

Banan 120 g

Obiad

Krupnik na ryżu parabolicznym gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 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

Kurczak w szpinaku duszony 100 g

Składniki: 150 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 48 g szpinak, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

Buraczki gotowane 200 g

Składniki: 400 g burak, 15 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

Ryż paraboliczny gotowany 200 g

Składniki: 80 g ryż biały, 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 (błyskawiczne) 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 70 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:	2239 kcal	Białko:	98,1 g	Tłuszcz:	49,5 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,2 g
Węglowodany:	340,5 g	w tym cukry:	97,72 g	Błonnik:	25 g	Sód/sól:	2722,4 mg/6,7 g

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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), 15 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))**Marmolada** 30 g

Składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat, koncentrat soku z czarnej marchwi

Szynka pieprzowa 20 g

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

Jabłko pieczone z cynamonem 100 g

Składniki: 191 g jabłko, 1 g cynamon

Obiad

Zupa makaronowa z makaronem durum drobnym gotowana 350 mlSkładniki: 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, 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**Ryba pieczona bez oleju** 100 gSkładniki: 120 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0,1 g tymianek**Tarte warzywa duszone** 100 gSkładniki: 150 ml woda, 69 g **seler** korzeniowy, 65 g pietruszka, korzeń, 63 g marchew, 10 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

Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g ryż biały**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))**Pasta z kurczaka** 50 gSkładniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)**Salata** 70 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:	2080 kcal	Białko:	90,8 g	Tłuszcz:	50,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	11,6 g
Węglowodany:	304,5 g	w tym cukry:	107,9 g	Błonnik:	26,6 g	Sód/sól:	2826,4 mg/7,1 g

📅 01.05.2026 piątek

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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Pomidor 180 g

Półdewica 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)

Obiad

Zupa pietruszkowa z ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g natka pietruszki, 1 g koperek, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

Szynka duszona 80 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Buraczki gotowane 200 g

Składniki: 400 g burak, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian 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

Makaron durum gotowany 200 g

Składniki: 80 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 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 (błyskawiczne) 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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Jajecznicza przygotowana na suchej patelni 100 g

Składniki: 113 g **jaja** kurze całe, 5 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Salata 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:	2167 kcal	Białko:	98,7 g	Tłuszcz:	54,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,7 g
Węglowodany:	310,4 g	w tym cukry:	77,9 g	Błonnik:	25 g	Sód/sól:	2905,5 mg/7,2 g

📅 02.05.2026 sobota

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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.

Salata 60 g

Obiad

Krem z brokuła gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 70 g brokuły, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g olej rzepakowy, 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 wieprzowy gotowany 100 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

Marchew gotowana 150 g

Składniki: 300 g marchew, 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

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 drobny 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%)

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))

Polędwica drobiowa 50 g

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

Jabłko gotowane 100 g

Składniki: 191 g jabłko

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:	2057 kcal	Białko:	87,5 g	Tłuszcz:	63,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	20,8 g
Węglowodany:	275,8 g	w tym cukry:	75,49 g	Błonnik:	26,1 g	Sód/sól:	3210,1 mg/8 g

📅 03.05.2026 niedziela

Śniadanie

Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g ryż biały

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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (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, maltodektryna, aromaty, przeciwutleniacz (e316), majeranek 0,15%, substancja konserwująca (e250)

Pomidor 150 g

Obiad

Rosół z makaronem durum drobnym 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, 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

Kurczak pieczony w lubczyku bez oleju 100 g

Składniki: 144 g podudzie z kurczaka ze skórą, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0,2 g lubczyk suszony

Marchew z groszkiem gotowana 130 g

Składniki: 220 g marchew, 20 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian 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

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 (błyskawiczne) 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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Sałata 80 g

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 **gorczyce**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

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:	2060 kcal	Białko:	94,4 g	Tłuszcz:	59,5 g	w tym kw. tł. nasycone:	18,1 g
Węglowodany:	277,5 g	w tym cukry:	60,55 g	Błonnik:	25,2 g	Sód/sól:	3689,4 mg/9,3 g

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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))**Twarożek** 90 gSkładniki: 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

Grycikowa gotowana 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza manna (**pszenica**), 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**Szynka duszona** 80 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Buraczki gotowane 130 gSkładniki: 250 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**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 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perlowa**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))**Pasta z tuńczyka i twarogu** 60 gSkładniki: 30 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 30 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego)**Salata** 80 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:	2110 kcal	Białko:	102,8 g	Tłuszcz:	49,4 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,6 g
Węglowodany:	304 g	w tym cukry:	89,5 g	Błonnik:	25,2 g	Sód/sól:	2847,7 mg/7,1 g

📅 05.05.2026 wtorek

Śniadanie

Makaron durum drobny 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))

Pomidor 150 g

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

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

Schab w warzywach duszony 200 g

Składniki: 126 g marchew, 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 100 ml woda, 65 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

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 orkiszowa gotowana 200 g

Składniki: 80 g kasza **orkiszowa** (kasza **orkiszowa** 100%), 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 (błyskawiczne) 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))

Półędwica drobiowa 50 g

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

Sałata 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:	2080 kcal	Białko:	97 g	Tłuszcz:	47,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,1 g
Węglowodany:	304,7 g	w tym cukry:	74,88 g	Błonnik:	25,5 g	Sód/sól:	3136,8 mg/7,9 g

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