

📅 09.03.2026 Poniedziałek

📅 10.03.2026 Wtorek

📅 11.03.2026 Środa

📅 12.03.2026 Czwartek

📅 13.03.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: serek naturalny (twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych)

Szynka kanapkowa „Dolina Dobra” 20 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, sól biała

Pomidor 30 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 ml

Składniki: mleko „Jaciate” (mleko)

Śniadanie

Chleb pszenno-graham 35 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Kasza manna na mleku** 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „Jaciate” (mleko)), kasza manna (pszenica)

Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra” 20 g

Składniki: mięso z pierśi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Ogórek 30 g**Herbata miętowa** 150 g

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g**Parówką „Tarczyński” z keczupem** 40 g

Składniki: szynka z kurczaka (p. bez kości), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), woda, sól biała, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony, majeranek, papryka słodka

Kakao 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „Jaciate” (mleko)), kakao 16%, proszek

Papryka czerwona 30 g

Śniadanie

Chleb pszenno-żyty 35 g

Składniki: mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „Jaciate” (mleko)), płatki jaglane

Szynka swojska „Sokolów” 20 g

Składniki: schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda, sól biała, czosnek suszony

Pomidor 30 g**Herbata z pokrzywy** 150 ml

Składniki: woda, herbata z pokrzywy z gruszką (liść pokrzywy, owoc gruszki, herbata zielona, owoc jabłka, owoc dzikiej róży, cynamon)

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól

Masło ekstra (z mleka) 6 g

Składniki: makreła wędzona (ryba), ser twarogowy (półtusty („polimiek”), mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), sól biała, pieprz

Kiełbasa żywiecka „Kraikus” 20 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biała, czosnek suszony, pieprz

Bawarka 150 ml

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „Jaciate” (mleko)), herbata czarna

Ogórek kiszony 30 g**Obiad**

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z mleka), pietruszka korzeń, selet korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

CHILLI CON CARNE 180 g

Składniki: makaron pszenno-żyty bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), wieprzowina łopaska, mięso z ud kurczaka, bez skóry, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

Obiad

Krem z brokuła 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, porcja rosolowa, marchew, selet korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek niedźwiedzi suszony

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie koperkowym 80 g

Składniki: wieprzowina łopaska, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól.), śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, cebula, jajka kurze całe, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 70 g

Obiad

Zupa ogórkowa 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, wieprzowina zebrańska, skrzydło indyka, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, por, selet korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryz z jabłkami, jogurtem i cynamonem 170 g

Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (bieluch), mleko pszenno-żyte (mleko „Jaciate” (mleko)), syrop cukrowy, sól, cukier, woda, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, seler korzeniowy, por, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 200 ml

Składniki: woda, makaron pszenno-żyty bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, selet korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak z różną 80 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki 70 g

Składniki: marchew, ogórek (olej rzepakowy rafinowany, musztarda biała, ocet, jęczmień, sól, przyprawy), woda, sól biała, kurczyk (7,0%), pieprz

Obiad

Zupa z soczewicy i warzyw z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, udo z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, selet korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kotlet jajeczny 80 g

Składniki: jajka kurze całe, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól.), olej rzepakowy, natka pietruszki

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Ciesław 70 g

Składniki: biała biała, marchew, chrząst tani (korzeń), chrząst, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól, musztarda (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gliceryna, sól, przyprawy), woda, sól biała, kurczyk (7,0%), pieprz

Podwieczorek

Kisiel z jabłkiem 150 g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 30 g

Składniki: „bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka żywe kultury bakterii jogurtowych

Podwieczorek

Budyń waniliowy z sosem z wiśni 150 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „Jaciate” (mleko)), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanili (2%))

Podwieczorek

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu („miekovita” maślanka pasteryzowana, mleko, mleko w proszku odtłuszczone, kultury bakterii mlekowych), banan

Pasta z tuńczyka, jajka, ogórka kiszzonego i koperku 30 g

Składniki: ogórek kiszony, tuńczyk w oleju (olej), jajka kurze całe, majeranek (olej rzepakowy rafinowany, musztarda biała, ocet, jęczmień, sól, przyprawy), woda, sól biała, kurczyk (7,0%), pieprz

Rzodkiewka 30 g

Podwieczorek

Koktajl bananowy na maśle 150 ml

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu („miekovita” maślanka pasteryzowana, mleko, mleko w proszku odtłuszczone, kultury bakterii mlekowych), banan

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 65 g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, marchew, olej rzepakowy, jajka kurze całe, miód pszczoły

Agata Piesłowska

Dietetyczka

Śniadanie II
Gruszka 40 g

Energia: 984 kcal
Białko 41.1 g
Tłuszcze 36.6 g
Węglowodany 116.8 g

Śniadanie II
Seler naciowy 30 g

Energia: 1048 kcal
Białko 50.8 g
Tłuszcze 36.1 g
Węglowodany 124.1 g

Śniadanie II
Marchewka 30 g

Składnik: marchew

Energia: 1075 kcal
Białko 41.9 g
Tłuszcze 37.1 g
Węglowodany 135.8 g

Śniadanie II
Pomarańcza 40 g

Energia: 1029 kcal
Białko 46.5 g
Tłuszcze 39.1 g
Węglowodany 116.8 g

Śniadanie II
Jabłko 30 g

Energia: 1032 kcal
Białko 41.4 g
Tłuszcze 40.9 g
Węglowodany 116.2 g

Agencja Planety
Planety
Dietetyk

📅 16.03.2026 Poniedziałek

📅 17.03.2026 Wtorek

📅 18.03.2026 Środa

📅 19.03.2026 Czwartek

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez **podkreślenie**
📅 20.03.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: masło krowie, sól, kultura bakterii,

stabilizator: chlorek wapnia

Szynka konserwowa 100% „Dolina

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała,

czosnek suszony

Dobra" 20 g

Składniki: „łowicz”, woda, cukier, czarne porzeczki,

substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas

cytrynowy

Kawa zbożowa z mlekiem 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lactate” (

mleko), woda, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Ogórek kiszony 30 g

Składniki: ogórek kiszony

Obiad

Zupa ziemniaczana 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń,

kurczak, tuszka, śmietana 18% (z mleka), sełter

korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść

laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese 180 g

Składniki: makaron pszeniczny bezglutenowy (mąka z

pszenicy zwyczajnej), wieprzowina szynka surowa,

passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól),

koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

laurowy

Kasza jęczmienna na sypko 110 g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, perłowa, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 70 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy

rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczycza, sól

przyprawowy), woda, sól biała, pieprz, ziele angielskie,

liść laurowy

Podwieczorek

Krakersy (p. bezglutenowy) 10 g

Składniki: mąka pszenna, sól biała, olej rzepakowy,

sełter

Jabłko 50 g

Składniki: jabłko

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 100 ml

Składniki: mleko „lactate” (mleko)

Śniadanie II

Banan 40 g

Energia: 1043 kcal

Białko 44,4 g

Tłuszcz 38,2 g

Węglowodany 124,3 g

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny

wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: masło krowie, 2% tłuszczu (mleko „lactate” (

mleko), makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy

zwyczajnej)

Dżem z czarnych porzeczek,

niskosłodzony 20 g

Składniki: „łowicz”, woda, cukier, czarne porzeczki,

substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas

cytrynowy

Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Obiad

Zupa krem z szpinaku 198 ml

Składniki: woda, szpinak, mrożony, ziemniaki, porcja

rosolowa, marchew, pietruszka, korzeń, sełter

korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele

angielskie

Gulasz z kurczaka w sosie

pieczarkowym 90 g

Składniki: mięso z pierś kurczaka, bez skóry, pieczarki

świeże, śmietanka 30% (z mleka), cebula, olej rzepakowy,

mąka pszenna, typ 500, sól biała, pieprz, ziele angielskie,

liść laurowy

Kasza jęczmienna na sypko 110 g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, perłowa, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 70 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy

rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczycza, sól

przyprawowy), woda, sól biała, pieprz, ziele angielskie,

liść laurowy

Podwieczorek

Chia z jogurtem naturalnym

"Bieluch" i pulpą mango 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („Bieluch” mleko

(pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii

(jogurtowych), mango chia, nasiona (szklawka hiszpańska)

jogurtowych)

Śniadanie II

Ogórek 30 g

Energia: 1054 kcal

Białko 50,5 g

Tłuszcz 37,7 g

Węglowodany 121,3 g

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: masło krowie, 2% tłuszczu (mleko „lactate” (

mleko), makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy

zwyczajnej)

Szynka z indyka 100% „Dolina

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała,

czosnek, majeranek

Rzodkiewka 30 g

Składniki: woda, herbata rumiankowa

Obiad

Zupa warzywna 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokoly, marchew,

wieprzowina zębka, pietruszka, korzeń, śmietana 18%

(z mleka), sełter korzeniowy, por, natka pietruszki, sól

biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Placki ryżowe z sosem jogurtowo-

truskawkowym 150 g

Składniki: ryż biały, gotowany, mąka pszenna, typ 450,

mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)),

jogurt naturalny, 2% tłuszczu („Bieluch” mleko

(pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii

(jogurtowych), olej rzepakowy, truskawki, mrożona jaja

kurze całe

Podwieczorek

Pieczycwo chrupkie z hummusem i

natką pietruszką 30 g

Składniki: chleb chrupki (mąka żytnia, pszenoziarnista

mąka pszenna, mąka pszenna, odciśnięte mleko w

proszku, ekstrakt siodła jęczmiennego, cukier, sól, tłuszcz

roślinny, suchy zakwas), ciocierycza konserwowa, masło

ekstra (z mleka), natka pietruszki, czosnek

Śniadanie II

Papryka czerwona 30 g

Energia: 1081 kcal

Białko 33,8 g

Tłuszcz 39,9 g

Węglowodany 139,2 g

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól,

drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: masło krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (

mleko), placki ryżowe

Polędwica sopocka „Kraina Wędlin”

20 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso

wieprzowe z szynki, sól), sól biała, czosnek suszony,

pieprz

Pomidor 30 g

Składniki: pomidor

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, kurczak, tuszka,

marchew, pietruszka, korzeń, wieprzowina zębka,

fasola biała, nasiona suche, kapusta biała, sełter

korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść

laurowy

Gołąbki bez zawijania z szynki

wieprzowej w sosie pomidorowym

80 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, olej

rzepakowy, kapusta włoska, mąka pszenna, typ 500,

koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: ogórek kiszony

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Składniki: mleko „lactate” (mleko)

Banan 100 g

Energia: 1034 kcal

Białko 48,8 g

Tłuszcz 38 g

Węglowodany 118 g

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta 35 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól,

drożdże

Masło ekstra „Sokolów” 20 g

Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek,

ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała,

czosnek suszony

Jajko gotowane 60 g

Składniki: jajka kurze całe

Kakao 150 ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (

mleko), kakao 16%, proszek

Ogórek 30 g

Składniki: ogórek kiszony

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 200 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier

pomidorowy, sól), ryż biały, mięso z ud kurczaka, ze skóra,

marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń,

sełter korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%,

natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele

angielskie

Kotlet pieczony z dorsza 80 g

Składniki: dorsz świeży (ryba), bułki pszenne zwykłe

(mąka pszenna, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, jaja

kurze całe, cebula

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 70 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól),

cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem z

jagód 150 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (

mleko), kasza manna (szklawka), jagody mrożone

Śniadanie II

Pomarańcza 40 g

Energia: 1085 kcal

Białko 50,7 g

Tłuszcz 43 g

Węglowodany 115,1 g

Agata Piastowska

Śniadanie II

Pomarańcza 40 g

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól,

drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: masło krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (

mleko), placki ryżowe

Polędwica sopocka „Kraina Wędlin”

20 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso

wieprzowe z szynki, sól), sól biała, czosnek suszony,

pieprz

Pomidor 30 g

Składniki: pomidor

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, kurczak, tuszka,

marchew, pietruszka, korzeń, wieprzowina zębka,

fasola biała, nasiona suche, kapusta biała, sełter

korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść

laurowy

Gołąbki bez zawijania z szynki

wieprzowej w sosie pomidorowym

80 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, olej

rzepakowy, kapusta włoska, mąka pszenna, typ 500,

koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: ogórek kiszony

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Składniki: mleko „lactate” (mleko)

Banan 100 g

Energia: 1034 kcal

Białko 48,8 g

Tłuszcz 38 g

Węglowodany 118 g

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: serek naturalny (twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych)

Szynka kanapkowa „Dolina Dobra” 19 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), woda, sól biały

Pomidor 30 g**Kakao z mlekiem** 150 ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” i mleko), kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z mleka), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kielbasą i pieczarkami w sosie 180 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), kielbasa śląska (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka), ser edamski tusty (,mleko” mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator chlorek wapnia), koncentrat pomidorowy, 30%, pomidory w puszcze całe, pieczarki świeże, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól biały, pieprz

Podwieczorek

Gruszka 50 g**Chrupki kukurydziane** 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Śniadanie II

Jabłko 40 g

Energia: 1011 kcal

Białko 41,8 g
Tłuszcz 36,1 g
Węglowodany 124,2 g

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta 35 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra „Tarczyński” z keczupem 40 g

Składniki: szynka z kurczaka (p. bezglutenowy), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), woda, sól biały, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony majeranek, papryka słodka

Ogórek kiszony 30 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 ml

Składniki: mleko „lactate” (mleko)

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kasza jęczmienna, pertłowa, kielbasa podwawelska, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi Ukraińskie z okrasą 150 g

Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, typ 450, ser twarogowy półtłusty („poimiek”), mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, cebula, olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biały

Surówka wiosenna 70 g

Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek)

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Serek śmietankowy 20 g

Składniki: serek naturalny (twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych)

Papryka czerwona 30 g

Śniadanie II

Seler naciowy 30 g

Energia: 981 kcal

Białko 38,7 g
Tłuszcz 37,2 g
Węglowodany 115,1 g

Śniadanie

Chleb pszenno-graham 35 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” i mleko), ryż biały

Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra” 20 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sol biały, czosnek, majeranek

Ogórek 30 g**Herbata czarna** 150 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, cebula

Kasza gryczana, gotowana 110 g**Surówka z buraczków** 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Podwieczorek

Jogurt naturalny z tartym jabłkiem 120 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, białuch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), jabłko, cynamon

Żurawina suszona 15 g

Składniki: żurawina,

Śniadanie II

Pomarańcza 40 g

Energia: 1061 kcal

Białko 48,2 g
Tłuszcz 41,8 g
Węglowodany 115,8 g

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: jajka kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7 D%)), szczyptorek

Szynka swojska „Sokołów” 20 g

Składniki: schab wieńczony (schab wieprzowy, sol, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sol biały, czosnek suszony

Papryka czerwona 30 g**Bawarka** 150 ml

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lactate” i mleko), herbata czarna

Obiad

Krem z groszku 200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, chleb pszenno-żytni (mleko pszenne, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sol biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybane pieczone 80 g

Składniki: paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba), olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sol biały

Surówka z białej kapusty 70 g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, sol biały, pieprz

Podwieczorek

Budyń waniliowy z musem z malin 150 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” i mleko), maliny, mrożone, skrobia ziemniaczana

Śniadanie II

Gruszka 40 g

Energia: 1098 kcal

Białko 42,9 g
Tłuszcz 42,5 g
Węglowodany 120,5 g