

13.04.2026 Poniedziałek

14.04.2026 Wtorek

15.04.2026 Środa

16.04.2026 Czwartek

17.04.2026 Piątek

## Śniadanie

**Chleb pszenny graham 35 g**

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

**Masło ekstra (z mleka) 10 g**

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

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

**Serek śmietankowy 20 g**

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

**Ogórek kiszony 30 g**

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

## Obiad

**Zupa ziemniaczana 200 ml**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, seler, pietruszka, por, natka pietruszki, sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Spaghetti bolognese 170 g**

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy awiczyjnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), wieprzowina szynka surowa, olej rzepakowy, cebula

**Woda 150 ml**

Składniki: woda

## Podwieczorek

**Budyń waniliowy z sosem z wiśni 150 g**

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobiana ziemniaczana

## Śniadanie II

**Jabłko 30 g**Energia: 1029 kcal  
Białko 42,7 g  
Tłuszcz 38,2 g  
Węglowodany 123,2 g

## Śniadanie

**Chleb żytni razowy 35 g**

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, wysuszony zakwas żytni, sól

**Masło ekstra (z mleka) 5 g**

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

**Ser edamski tłusty 20 g**

Składniki: „mleko” mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

**Kiełbasa żywiecka „Krakus” 15 g**

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

**Pomidor 30 g**

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

**Kakao z mlekiem 150 ml**

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

## Obiad

**Zupa kalafiorowa 200 ml**

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

**Ryz z jabłkami, jogurtem i cynamonem 170 g**

Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych, woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), olej rzepakowy, cynamon

**Woda 150 ml**

Składniki: woda

## Podwieczorek

**Pieczywo chrupkie z humusem i natką pietruszką 35 g**

Składniki: chleb chrupki (mąka żytnia, pełnoziarnista mąka pszeniana, mąka pszeniana, odtuszczone mleko w proszku, ekstrakt siodu jęczmiennego, cukier, sól, tłuszcz roślinny, suchy zakwas), ocierzka konserwowa, masło ekstra (z mleka), natka pietruszki, czosnek

## Śniadanie II

**Gruszka 30 g**Energia: 1044 kcal  
Białko 31,7 g  
Tłuszcz 38,1 g  
Węglowodany 137,2 g

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni 35 g**

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

**Masło ekstra (z mleka) 5 g**

Składniki: ser twarogowy/półtłusty („polmleko”, mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), szczypiorek

**Zynka swojska „Sokołów” 20 g**

Składniki: schab wieczony (schab wieczony, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biały, czosnek suszony

**Ogórek 30 g**

Składniki: ogórek

**Herbata owocowa 150 ml**

Składniki: woda, herbata owocowa

## Obiad

**Zupa pomidorowa 200 ml**

Składniki: woda, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy awiczyjnej), marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy, 30%, seler (korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), natka pietruszki, sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kotlet z kurczaka w panierce 80 g**

Składniki: mięso z pierś kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), jajka kurze całe

**Ziemniaki gotowane 110 g**

Składniki: ziemniaki, sól biały

**Surówka z marchewki i jabłka 78 g**

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

**Woda 150 ml**

Składniki: woda

## Podwieczorek

**Kisiel z jagodami 150 g**

Składniki: woda, jagody mrożone, kisiel w proszku, cukier

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20 g**

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

## Śniadanie II

**Papryka czerwona 30 g**Energia: 997 kcal  
Białko 42,5 g  
Tłuszcz 37,1 g  
Węglowodany 116,2 g

## Śniadanie

**Chleb żytni razowy 35 g**

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

**Masło ekstra (z mleka) 10 g**

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

**Rzodkiewka 30 g**

Składniki: jajka kurze całe

**Szynka z indyka 100% „Dolina DoBRA” 15 g**

Składniki: mięso z pierś indyka, bez skóry, sól biały, czosnek, majeranek

**Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml**

Składniki: mleko „lactate” (mleko)

## Obiad

**Krem z groszku 200 ml**

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

**Paluszki rybne pieczone 80 g**

Składniki: paluszki gąbki mrożone (pszenica, ryba)

**Ziemniaki gotowane 110 g**

Składniki: ziemniaki, sól biały

**Surówka z kapusty kiszonej 80 g**

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), olej rzepakowy, cebula, sól biały, pieprz

**Woda 150 ml**

Składniki: woda

## Podwieczorek

**Jogurt z owocami 120 g**

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), truskawki, mrożone

## Śniadanie II

**Ogórek 30 g**Energia: 1047 kcal  
Białko 50,7 g  
Tłuszcz 37,4 g  
Węglowodany 115,2 g

20.04.2026 Poniedziałek

## Śniadanie

**Chleb pszenny** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra”** 20 g

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

**Ser gouda tłusty** 20 g

Składniki: „mleko” mleko, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

**Pomidor** 30 g

Składniki: mięso 3,2% tłuszczu 150 ml

Składniki: mleko „lacte” (mleko)

## Obiad

**Zupa koperkowa z ziemniakami**

200 ml

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

**CHILLI CON CARNE** 170 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zryczajnej), wprzżowina łopatką, udo z kurczaka, koncentrat pomidorowy, 30%, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Krakersy (p. bezglutenowy)** 10 g**Serek typu "Fromage", naturalny**

10 g

Składniki: serek naturalny typu lacyaj, twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych

**Jabiko** 40 g

21.04.2026 Wtorek

## Śniadanie

**Chleb żytni jasny** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Kasza jaglana na mleku** 200 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacte” (mleko)), kasza jaglana

**Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony** 20 g

Składniki: „łowicz” woda, cukier, czarne porzeczki, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

**Ogórek** 30 g**Herbata rumiankowa** 150 ml

Składniki: woda, herbata rumiankowa

## Obiad

**Rosół drobiowy z makaronem** 200 ml

Składniki: woda, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zryczajnej), mięso z ud kurczaka, ze skórą, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Potrąwka z kurczaka w sosie ziołowym** 80 g

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, śmietanka 30% (z mleka), olej rzepakowy, cebula, marchew, mąka pszenna, typ 500, ziola prowansalskie, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Trio warzywne na parze** 80 g

Składniki: brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, marchew, mrożona, masło ekstra (z mleka)

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Wafle ryżowe** 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

**Papryka czerwona** 30 g**Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy** 20 g

Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

22.04.2026 Środa

## Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 35 g

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

**Masło ekstra „Tarczyński” z keczupem**

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

**Pomidor** 30 g**Kawa zbożowa na mleku** 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacte” (mleko)), kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

## Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 200 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, kurczak, uszka, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z mleka), seler 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, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacte” (mleko)), truskawki, mrożone, olej rzepakowy, jajka kurze całe

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Chleb żytni jasny** 30 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Ser mozzarella** 20 g

Składniki: „mleko” mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

**Rzodkiewka** 30 g

23.04.2026 Czwartek

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

Składniki: shtab wędonny (shtab wleprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

**Ogórek kiszony** 30 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacte” (mleko)), placki owiane

**Owsianka na mleku** 200 g**Herbata owocowa** 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

## Obiad

**Barszcz ukraiński z ziemniakami** 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, fasola biała, nasiona suche, kurczak, uszka, marchew, kapusta biała, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Pieczeń wieprzowa rzymska w sosie własnym** 80 g

Składniki: wieprzowina łopatką, bulki pszenne, zwojke (mąka pszenna, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, bulka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, cebula, jajka kurze całe

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z białej kapusty** 80 g

Składniki: kapusta biała, koperk, sól biała, pieprz

**Oliwa** 2 g**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Kasza manna na mleku z musem z jagód** 150 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacte” (mleko)), jagody mrożone, kasza manna (pszenica)

24.04.2026 Piątek

## Śniadanie

**Chleb pszenno-graham** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

Składniki: jajka kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%), szczyptorek szynkowa

**Szynka kanapkowa „Dolina Dobra”** 20 g

Składniki: mięso mielone wprzowe z szynki (mięso wprzowe z szynki, sól), woda, sól biała

**Papryka czerwona** 30 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 150 ml

Składniki: mleko „lacte” (mleko)

## Obiad

**Zupa Krem z pieczarek** 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, kurczak, uszka, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Filet rybny panierowany** 80 g

Składniki: dorsz świeży (ryba), bulka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe

**Ziemniaki gotowane** 130 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka Coleslaw** 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%), cytryna, sól biała, pieprz

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Ciasto marchewkowo-jogurtowe** 60 g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), jajka kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Agata Piastowska

Dietyk

Piastowska

Śniadanie II

**Gruszka** 30 g

Energia: 1081 kcal  
Białko 47,7 g  
Tłuszcz 37,9 g  
Węglowodany 132,1 g

Śniadanie I

**Banan** 60 g

Energia: 1068 kcal  
Białko 49,8 g  
Tłuszcz 37,4 g  
Węglowodany 128 g

Śniadanie II

**Ogórek** 30 g

Energia: 922 kcal  
Białko 46,5 g  
Tłuszcz 43 g  
Węglowodany 124,7 g

Śniadanie I

**Marchewka** 30 g

Składniki: marchew

Energia: 1104 kcal  
Białko 47,5 g  
Tłuszcz 37,6 g  
Węglowodany 132,8 g

Śniadanie II

**Jabiko** 30 g

Energia: 1009 kcal  
Białko 42,9 g  
Tłuszcz 36,5 g  
Węglowodany 119,3 g

Agata Piastowska

Dietetyk