

30.03.2026 Poniedziałek

31.03.2026 Wtorek

01.04.2026 Środa

02.04.2026 Czwartek

03.04.2026 Piątek

## Śniadanie

**Chleb żytni razowy** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

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

**Dobra”** 20 g

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

**Ser edamski tłusty** 20 g

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

**Ogórek kiszony** 30 g

Składniki: mleko „lacie” (mleko)

**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 ml

Składniki: mleko „lacie” (mleko)

## Obiad

**Zupa koperkowa z ziemniakami**

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, porcja rosółowa, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**CHILLI CON CARNE** 170 g

Składniki: ryż biały, wieprzowina łopatką, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30% fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, papryka czerwona, cebula

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Kisiel z jabłkiem** 150 g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku

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

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

## Śniadanie

**Chleb żytni razowy** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

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

**Pomidor** 30 g

Składniki: papryka czerwona, oliwa, czosnek, sok ze

**Poledwica sopočka „Kraina Wędlin”**

20 g

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

**Herbata rumiankowa** 150 ml

Składniki: woda, herbata rumiankowa

## Obiad

**Zupa buraczkowa** 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, mięso z ud kurczaka, ze skórą, marchew, pietruszka, korzeń, por, wieprzowina zeberka, seler korzeniowy, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

**Potrąwka z kurczaka** 130 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z mleka), marchew, por, brokuły, groszek zielony, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

**Kasza pęczak na sytko** 90 g

Składniki: kasza jagrzmienna, pęczak, woda, oliwa, sól biała

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Banan** 120 g

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 10 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), pieprz, sól biała, czosnek suszony

**Pasta z pieczonej papryki** 30 g

Składniki: papryka czerwona, oliwa, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 ml

Składniki: mleko „lacie” (mleko)

## Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 200 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, wieprzowina zeberka, śmietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z białym serem i brzoskwinią** 200 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), ser twarogowy półtłusty („poimle”, mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), śmietana 12% (z mleka)

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Chleb pszenno-żytki** 30 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

Składniki: „bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka

**Szynka konserwowa 100% „Dolina Dobra”** 20 g

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

**Ogórek** 30 g

## Śniadanie

**Chleb żytni jasny** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

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

**Ser edamski tłusty** 20 g

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

**Owsianka na mleku** 200 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), płatki owsiane

**Rzodkiewka** 30 g

Składniki: rzodkiewka, sól biała, pieprz

**Herbata owocowa** 150 g

## Obiad

**Krem z białych warzyw** 200 ml

Składniki: ziemniaki, woda, kalafior, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), śmietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym** 80 g

Składniki: wieprzowina łopatką, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka pszenna, typ 500, bulki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól), cebula, jajka kurze całe, olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z czerwonej kapusty** 80 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, zółta jaj kurzych (7,0%))

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Chia z jogurtem naturalnym****„Bieluch” i pulpa mango** 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), mango, chia, nasiona (szawlisa hiszpańska)

## Śniadanie

**Chleb żytni jasny** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

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

**Jajko gotowane** 60 g

Składniki: jajka kurze całe

**Pomidor** 15 g

Składniki: pomidor, sól biała, pieprz

**Ogórek kiszony** 15 g

Składniki: ogórek kiszony, sól biała, pieprz

**Kakao z mlekiem** 150 ml

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

## Obiad

**Żurek z ziemniakami na białej kiełbasie** 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kiełbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Filet rybny panierowany** 80 g

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

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z kapusty kiszonej** 80 g

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

**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Babka cytrynowa** 60 g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jajka kurze całe, sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia (substancje spulchniające (fosforany, węglany sodu), mąka pszenna)

Dietetyk

Śniadanie I!  
**Gruszka** 40 g

Energia: 1035 kcal  
Białko 44,8 g  
Tłuszcz 36,8 g  
Węglowodany 125,5 g

Śniadanie I!  
**Marchew** 30 g

Energia 1080 kcal  
Białko 45,4 g  
Tłuszcz 40,5 g  
Węglowodany 126,7 g

Śniadanie II  
**Jabłko** 30 g

Energia: 1004 kcal  
Białko 47,6 g  
Tłuszcz 36,1 g  
Węglowodany 140,2 g

Śniadanie II  
**Papryka czerwona** 30 g

Energia: 1103 kcal  
Białko 49,8 g  
Tłuszcz 45,1 g  
Węglowodany 115,5 g

Śniadanie II  
**Pomarańcza** 40 g

Energia: 1067 kcal  
Białko 45,4 g  
Tłuszcz 43,6 g  
Węglowodany 115,3 g

Agata Piasłowska

*Dietetyk Stowska*

06.04.2026 Poniedziałek

07.04.2026 Wtorek

08.04.2026 Środa

09.04.2026 Czwartek

10.04.2026 Piątek

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie

## Śniadanie

**Chleb pszenny** 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

Składniki: śmietana, serybki, woda, sól, cukier, ziele angielskie, liść laurowy, olej, sól biała, czosnek suszony

**Ser gouda tusty** 20 gSkładniki: „mleko” **mleko**, sól, kultury bakterii, stabilizator chlorek wapnia**Ogórek kiszony** 30 gSkładniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „lactate” (**mleko**)), herbata czarna

## Obiad

**Zupa brokułowa** 200 mlSkładniki: woda, brokuły, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, udo z kurczaka, **seleń**, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Zapiekanka makaronowa z**szynką, **marchewką i kukurydzą** 180 gSkładniki: makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** żywej), **marchew**, ser edamski tusty („mleko” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), szynka konserwowa (mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wiesprzowe, przeciwdziałacz: askorbinian sodu, aromaty, regulator kwasowości: octany sodu, mączka wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu), cebula, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Chrupki kukurydziane** 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**Pomarańcza** 40 g

## Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 35 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

Składniki: śmietana, serybki, woda, sól, cukier, ziele angielskie, liść laurowy, olej, sól biała, czosnek suszony

**Parówka „Tarczyński” z keczupem** 40 g

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

**Papryka czerwona** 30 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „lactate” (**mleko**)), woda, cukier, kakao 16%, proszek

## Obiad

**Zupa wiosenna** 200 mlSkładniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seleń**, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony**Naleśniki z dżemem**

niskosłodzonym 180 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „lactate” (**mleko**)), dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), jajka kurze całe, olej rzepakowy**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 30 gSkładniki: „biały” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Chleb żytni jasny** 35 gSkładniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Szynka z indyka 100% „Dolina****Dobra”** 20 g

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

**Pomidor** 30 g

## Śniadanie

**Chleb pszemno-żytni** 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

Składniki: śmietana, serybki, woda, sól, cukier, ziele angielskie, liść laurowy, olej, sól biała, czosnek suszony, pieprz

**Zupa mleczna z ryżem** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „lactate” (**mleko**)), ryż biały**Rzodkiewka** 30 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „lactate” (**mleko**)), herbata zielona 150 g

## Obiad

**Rosół drobiowy z makaronem** 200 gSkładniki: woda, makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** żywej), porcja rosółowa, marchew, pietruszka, korzeń, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, **seleń**, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kurczak z rożna** 80 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Marchewka z groszkiem i masłem**

80 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), mąka **pszenna**, typ 500, masło ekstra (z **mleka**)**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Jogurt naturalny z tartym jabłkiem**

120 g

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

## Śniadanie

**Chleb żytni razowy** 35 gSkładniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Pasta rybna z tuńczyka i twarogu**

30 g

Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (ryba), ser twarogowy półtusty („polmlek”, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), sól biała, pieprz**Szynka z indyka 100% „Dolina****Dobra”** 20 g

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

**Pomidor** 30 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 mlSkładniki: **mleko** „lactate” (**mleko**)

## Obiad

**Krem z marchewki** 200 mlSkładniki: woda, **marchew**, ziemniaki, udo z kurczaka, chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pietruszka, korzeń, **seleń**, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kotlet jajeczny** 80 gSkładniki: jajka kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułka **pszenna** zwykła (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz**Surówka Coleslaw** 80 gSkładniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, zółta i jał kurzych (7,0%)), cytryna, sól biała, pieprz**Ziemniaki gotowane** 110 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „lactate” (**mleko**)), kasza manna (**grszanka**)**Woda** 150 ml

## Podwieczorek

**Kasza manna na mleku** 150 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „lactate” (**mleko**)), kasza manna (**grszanka**)**Mus brzoskwiński** 30 g

Składniki: brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości-kwas cytrynowy)

Agata Piastowska

Dietyk  
Piastowska

Śniadanie II

Energia: 0 kcal  
Białko 0 g  
Tłuszcz 0 g  
Węglowodany 0 g

Śniadanie II

**Jabłko** 40 g

Energia: 1039 kcal  
Białko 49,4 g  
Tłuszcz 37,5 g  
Węglowodany 119,8 g

Śniadanie II

**Gruszka** 40 g

Energia: 981 kcal  
Białko 33,1 g  
Tłuszcz 30,3 g  
Węglowodany 118,8 g

Śniadanie II

**Ogórek** 30 g

Energia: 1020 kcal  
Białko 50,9 g  
Tłuszcz 36 g  
Węglowodany 116,5 g

Śniadanie II

**Banan** 60 g

Energia: 1093 kcal  
Białko 51 g  
Tłuszcz 37,6 g  
Węglowodany 120,2 g

Agata Piąstowska  
Dietetykowska