

📅 07.03.2026 sobota

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****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, polirycynooleinian 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** 100 g**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)

## Obiad

**Krupnik na ryżu mieszanym gotowany** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g ryż brązowy, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 0.5 g sól biała, 0.5 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g lubczyk suszony**Ziemniaki gotowane** 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

**Szynka gotowana** 80 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 1 g sól biała

**Surówka z marchewki i jabłka na surowo** 150 g

Składniki: 151 g marchew, 38 g jabłko, 10 g olej rzepakowy

**Surówka z selera na surowo** 120 gSkładniki: 138 g **seler** korzeniowy, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

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

## Kolacja

**Makaron durum gotowany na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)**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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Ser mozzarella** 60 gSkładniki: **mleko**, sól, kwas: kwas cytrynowy.**Salata** 30 g**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## Przekąska

**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**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.

<b>Energia:</b>	2050 kcal	<b>Białko:</b>	93,4 g	<b>Tłuszcz:</b>	56,6 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	20,2 g
<b>Węglowodany:</b>	280,9 g	<b>w tym cukry:</b>	0,6 g	<b>Błonnik:</b>	28,9 g	<b>Sód/sól:</b>	3169,6 mg/7,7 g

📅 08.03.2026 niedziela

## Śniadanie

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

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

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### Twarożek 90 g

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

### Banan 120 g

### Kakao gotowane 250 g

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

## Obiad

### Rosół z makaronem durum gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 14 g **seler** korzeniowy, 14 g por, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.5 g kurkuma, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

### Kurczak pieczony bez oleju 100 g

Składniki: 144 g podudzie z kurczaka ze skórą, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.2 g przyprawa do kurczaka (sól, papryka słodka mielona, glutaminian monosodowy e621, wzmacniacz smaku, czosnek granulowany/składnik zawiera dwutlenek siarki/curry-kmin rzymski, koper włoski, kozieradka, **gorczyca**, kolendra, chilli, kurkuma, liść laurowy, czosnek, goździki, anyż, sól/chilli, imbir mielony, pieprz czarny mielony, cebula mielona, majeranek, bazylija, lubczyk liść)

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

### Surówka z białej kapusty na surowo 170 g

Składniki: 200 g kapusta biała, 25 g marchew, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

### Surówka z pomidorów na surowo 170 g

Składniki: 155 g pomidor, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

## Kolacja

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

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

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### Kiełbasa żywiecka 50 g

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

### Salata zielona 30 g

Składniki: 30 g sałata

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## Przekąska

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### 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.

Energia:	2317 kcal	Białko:	106,5 g	Tłuszcz:	71,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	21,2 g
Węglowodany:	300,5 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	26,2 g	Sód/sól:	3182,8 mg/7,9 g

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 40 g płatki **owsiane****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))**Polędwiczanka z warzywami** 50 gSkładniki: 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**Jabłko** 150 g**Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

## Obiad

**Zupa z soczewicą i ziemniakami gotowana** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 63 g marchew, 22 g cebula, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony**Spaghetti duszone** 300 gSkładniki: 200 ml woda, 107 g wieprzowina szynka surowa, 80 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 35 g passata pomidorowa (pomidory, sól morsk.), 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek, 0.1 g zioła prowansalskie**Salata lodowa z olejem na surowo** 100 g

Składniki: 100 g sałata lodowa, 5 g olej rzepakowy

**Surówka z marchewki i selera na surowo** 160 gSkładniki: 151 g marchew, 41 g **seler** korzeniowy, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy**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, 30 g kasza **jęczmienna**, perlowa**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 jajka** 55 gSkładniki: 30 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 28 g **jaja** kurze całe**Ogórek** 100 g**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## Przekąska

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

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2290 kcal	<b>Białko:</b>	99,4 g	<b>Tłuszcz:</b>	61,2 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	15,5 g
<b>Węglowodany:</b>	325,8 g	<b>w tym cukry:</b>	0,5 g	<b>Błonnik:</b>	27,4 g	<b>Sód/sól:</b>	2617,7 mg/6,4 g

## Śniadanie

**Makaron durum gotowany na mleku** 350 g

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

**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)

**Rzodkiewka** 50 g**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%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

## Obiad

**Zupa koperkowa z ryżem mieszanym gotowana** 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g ryż brązowy, 5 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

**Schab duszony** 80 g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

**Sos chrzanowy gotowany** 100 g

Składniki: 100 ml woda, 10 g chrzan (korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, sól, **mleko** w proszku, substancja konserwująca – pirosiarczyn sodu), 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

**Ziemniaki gotowane** 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

**Surówka z gotowanego buraka, jabłka i ogórka kiszzonego na zimno** 200 g

Składniki: 200 g burak, 64 g jabłko, 40 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

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

## Kolacja

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

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

**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))

**Twaróg półtłusty krajanka** 70 g

Składniki: **mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego

**Pomidor** 150 g**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## 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:	2077 kcal	Białko:	96,7 g	Tłuszcz:	47,8 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,1 g
Węglowodany:	304,9 g	w tym cukry:	1,3 g	Błonnik:	25,9 g	Sód/sól:	3445,3 mg/8,6 g

📅 11.03.2026 Środa

## Śniadanie

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

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

### 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 zielona 30 g

Składniki: 30 g sałata

### Ser żółty 40 g

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

### 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)

### Gruszka 150 g

## Obiad

### Krem z kalafiora gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 69 g kalafior, 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

### Kotlet drobiowy z pietruszką smażony 120 g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 34 g cebula, 28 g **jaja** kurze całe, 15 g płatki **owsiane**, 10 g olej rzepakowy, 5 g musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, naturalny aromat), 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

### Surówka z selera i jabłka na surowo 170 g

Składniki: 166 g **seler** korzeniowy, 38 g jabłko, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

## Kolacja

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

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

### 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))

### Poędwica drobiowa z majerankiem 50 g

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

### Sałatka jarzynowa (gotowane i surowe warzywa) łatwostrawna na jogurcie 100 g

Składniki: 37 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 17 g **jaja** kurze całe, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 14 g **seler** korzeniowy, 13 g jabłko, 13 g pietruszka, korzeń, 10 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól)

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## Przekąska

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

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

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2158 kcal	<b>Białko:</b>	95,7 g	<b>Tłuszcz:</b>	66,5 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	20 g
<b>Węglowodany:</b>	283,4 g	<b>w tym cukry:</b>	0,7 g	<b>Błonnik:</b>	28,7 g	<b>Sód/sól:</b>	3582,5 mg/8,8 g

## Śniadanie

**Kasza jęczmienna gotowana na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa**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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Paprykarz** 50 gSkładniki: 40% mięso **ryb** rozdrobnione [szprot (spratus spratus), **łosoś** (salmo salar)], woda, koncentrat pomidorowy, cebula, 8% ryż, sól, papryka ostra, ekstrakt papryki. (**ryba**)**Cykoria** 40 g**Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

## Obiad

**Zupa ziemniaczana gotowana** 350 mlSkładniki: 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**Kurczak po tajsu duszony** 100 gSkładniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 100 ml woda, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 15 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 10 g olej rzepakowy, 5 g sos **sojowy**, 1 g sól biała, 0.2 g kurkuma, 0.2 g papryka słodka, 0.2 g imbir suszony mielony**Surówka z czerwonej kapusty na surowo** 150 g

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

**Ryż mieszany gotowany** 200 g

Składniki: 50 g ryż biały, 30 g ryż brązowy, 0.5 g sól biała

**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

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

## Kolacja

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 40 g płatki **owsiane****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, polirycynooleinian 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** 150 g**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## 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:	2161 kcal	Białko:	89,1 g	Tłuszcz:	56,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	13,2 g
Węglowodany:	314,4 g	w tym cukry:	2,8 g	Błonnik:	26,3 g	Sód/sól:	3148,7 mg/7,8 g

📅 13.03.2026 piątek

## Śniadanie

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

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

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### Pasta jajeczna 70 g

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

### Banan 120 g

### 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)

## Obiad

### Zupa pomidorowa z ryżem mieszanym gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 25 g passata pomidorowa (pomidory, sól morską.), 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g ryż brązowy, 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 smażona 100 g

Składniki: 120 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

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

Składniki: 126 g marchew, 71 g por, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy

### Surówka z kapusty kiszzonej na surowo 140 g

Składniki: 80 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 50 g marchew, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

## Kolacja

### Makaron durum gotowany na mleku 350 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%)

### 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)

### Sałata zielona 30 g

Składniki: 30 g sałata

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## 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:	2111 kcal	Białko:	96,5 g	Tłuszcz:	55,4 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,3 g
Węglowodany:	296 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	27,7 g	Sód/sól:	3299,6 mg/8,2 g

📅 14.03.2026 sobota

## Śniadanie

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

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

### 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))

### Jajko gotowane 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

### Sałata 80 g

### 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)

### Mandarynki 60 g

## Obiad

### Zupa grochowa z makaronem durum gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 22 g cebula, 20 g groch, nasiona suche, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,23 g czosnek, 0,2 g majeranek, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

### Rumsztyk duszony z cebulą 130 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 56 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

### Surówka z pomidora i ogórka kiszzonego w sosie musztardowym na surowo 120 g

Składniki: 62 g pomidor, 30 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 22 g cebula, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, naturalny aromat)

### Ziemniaki gotowane 200 g

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

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

## Kolacja

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

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

### 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))

### Kiełbasa żywiecka 50 g

Składniki: 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, przeciwutleniacze: e301, e316, glukoza, wzmacniacz smaku: e62, przyprawy (zawierają **gorczyce**), aromaaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

### Salatka jarzynowa (gotowane i surowe warzywa) łatwostrawna na jogurcie 100 g

Składniki: 37 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 17 g **jaja** kurze całe, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 14 g **seler** korzeniowy, 13 g jabłko, 13 g pietruszka, korzeń, 10 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól)

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## Przekąska

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

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

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2087 kcal	<b>Białko:</b>	95,1 g	<b>Tłuszcz:</b>	54,4 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	17,1 g
<b>Węglowodany:</b>	294,4 g	<b>w tym cukry:</b>	0,6 g	<b>Błonnik:</b>	26,3 g	<b>Sód/sól:</b>	3624,4 mg/8,9 g

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****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))**Hummus z olejem rzepakowym** 50 g

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

**Ogórki konserwowe** 100 gSkładniki: ogórki 60%, koper, ziele angielskie, liść laurowy, **gorczyca**, woda, ocet, cukier, sól.**Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

## Obiad

**Zupa brokułowa z makaronem durum gotowana** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 97 g brokuły, 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%), 22 g cebula, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony**Pieczony filet z kurczaka w musztardzie** 100 gSkładniki: 120 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, naturalny aromat), 1 g sól biała**Ziemniaki gotowane** 200 g

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

**Surówka z marchewki i pietruszki na surowo** 170 gSkładniki: 151 g marchew, 39 g pietruszka, korzeń, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy**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**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 miruny gotowana** 60 gSkładniki: 80 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 5 g olej rzepakowy**Salata** 60 g**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## Przekąska

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

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2125 kcal	<b>Białko:</b>	103,8 g	<b>Tłuszcz:</b>	51 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	11,1 g
<b>Węglowodany:</b>	299,5 g	<b>w tym cukry:</b>	1,7 g	<b>Błonnik:</b>	29,6 g	<b>Sód/sól:</b>	3269,9 mg/8,1 g

📅 16.03.2026 poniedziałek

## Śniadanie

### Makaron durum gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 30 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)

### 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 70 g

Składniki: 50 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### Sałata 60 g

### 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%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

## Obiad

### Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 22 g cebula, 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

### Gulasz wieprzowy duszony 100 g

Składniki: 150 ml woda, 107 g wieprzowina szynka surowa, 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0,23 g czosnek, 0,1 g przyprawa do kurczaka (sól, papryka słodka mielona, glutaminian monosodowy e621, wzmacniacz smaku, czosnek granulowany/składnik zawiera dwutlenek siarki/curry-kmin rzymski, koper włoski, kozieradka, **gorczyca**, kolendra, chilli, kurkuma, liść laurowy, czosnek, goździki, anyż, sól/chilli, imbir mielony, pieprz czarny mielony, cebula mielona, majeranek, bazylija, lubczyk liść)

### Kasza orkiszowa gotowana 200 g

Składniki: 80 g kasza **orkiszowa** (kasza **orkiszowa** 100%), 0,5 g sól biała

### Surówka z selera, jabłka i kukurydzy na surowo 170 g

Składniki: 110 g **seler** korzeniowy, 64 g jabłko, 20 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, naturalny aromat)

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

## Kolacja

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

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

### 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))

### Kurczak w warzywach duszony 150 g

Składniki: 100 ml woda, 80 g pietruszka, korzeń, 80 g marchew, 60 g podudzie z kurczaka ze skórą, 15 g passata pomidorowa (pomidory, sól morską.)

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

## 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:	2113 kcal	Białko:	104 g	Tłuszcz:	49,2 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,5 g
Węglowodany:	299,8 g	w tym cukry:	0,6 g	Błonnik:	26 g	Sód/sól:	2805,1 mg/6,8 g

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