

📅 17.03.2026 wtorek

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**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

**Banan** 120 g

## Obiad

**Zupa z soczewicą na ryżu mieszanym gotowana** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 76 g marchew, 25 g ryż biały, 22 g cebula, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 15 g passata pomidorowa (pomidory, sól morsk.), 15 g ryż brązowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g liść laurowy, 0,23 g czosnek, 0,1 g ziele angielskie, 0,1 g lubczyk suszony**Mięso z ud kurczaka duszone** 80 g

Składniki: 100 ml woda, 100 g udko trybowane bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

**Surówka z gotowanego buraka, jabłka i ogórka kiszzonego na zimno** 250 g

Składniki: 250 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

**Ziemniaki gotowane** 200 g

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

**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

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

## Kolacja

**Makaron durum 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%)**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Jajecznica ze szczypiorkiem przygotowana na suchej patelni** 100 gSkładniki: 113 g **jaja** kurze całe, 5 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 1 g szczypiorek**Sałata zielona** 50 g

Składniki: 50 g sałata

## 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:	2167 kcal	Białko:	97,8 g	Tłuszcz:	58,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,9 g
Węglowodany:	305,6 g	w tym cukry:	0,6 g	Błonnik:	25,5 g	Sód/sól:	3472,7 mg/8,7 g

📅 18.03.2026 Środa

## 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

### Kakao gotowane 250 g

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

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 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))

### 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)

### Rzodkiewka 70 g

## Obiad

### Krupnik na kaszy jęczmiennej gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g lubczyk suszony

### Schab smażony w jajku 100 g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 28 g **jaja** kurze całe, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

### Marchew z groszkiem gotowana 200 g

Składniki: 300 g marchew, 20 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

## Kolacja

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

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

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### 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)

### 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)

## 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>	2200 kcal	<b>Białko:</b>	104,9 g	<b>Tłuszcz:</b>	53,8 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	18,1 g
<b>Węglowodany:</b>	310 g	<b>w tym cukry:</b>	0,7 g	<b>Błonnik:</b>	34,4 g	<b>Sód/sól:</b>	3531,2 mg/8,8 g

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **z mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Półdewiczanka 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, przeciwutleniające: e300, e301; barwnik: e120; substancja konserwująca: e250**Pomidor** 100 g

## Obiad

**Zupa selerowa z ziemniakami gotowana** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 138 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony**Łazanki z makaronem durum duszone** 350 gSkładniki: 200 ml woda, 100 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 86 g wieprzowina szynka surowa, 80 g makaron z mąki durum (mąka **z pszenicy** zwyczajnej, mąka **z pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

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

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

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

## Kolacja

**Kasza jęczmienna gotowana na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **z mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Pasta z tuńczyka i jajka** 55 gSkładniki: 30 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 28 g **jajka** kurze całe**Ogórki konserwowe** 100 gSkładniki: ogórki 60%, koper, ziele angielskie, liść laurowy, **gorczyca**, woda, ocet, cukier, sól.

## 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>	2094 kcal	<b>Białko:</b>	87,4 g	<b>Tłuszcz:</b>	57,9 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	14,6 g
<b>Węglowodany:</b>	295,1 g	<b>w tym cukry:</b>	0,4 g	<b>Błonnik:</b>	25,7 g	<b>Sód/sól:</b>	3641,3 mg/9,1 g

📅 20.03.2026 piątek

## 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%)

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### Ser mozzarella 60 g

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

### Pomidor 150 g

### Jabłko gotowane 180 g

Składniki: 270 g jabłko

## 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

### Jajko sadzone z dwóch stron smażone 50 g

Składniki: 56 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

### Mizeria z ogórków na jogurcie na surowo 120 g

Składniki: 128 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### 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**

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### Twarożek 90 g

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

### Sałata zielona 50 g

Składniki: 70 g sałata

## 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:	2074 kcal	Białko:	84,8 g	Tłuszcz:	52,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	20,3 g
Węglowodany:	305,6 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	25,3 g	Sód/sól:	2702,2 mg/6,6 g

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Ser żółty** 50 gSkładniki: **mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna**Ogórek** 100 g

## Obiad

**Krem z białych warzyw gotowany** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 85 g ziemniaki, 69 g **seler** korzeniowy, 65 g pietruszka, korzeń, 41 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**Ryba pieczona bez oleju** 100 gSkładniki: 120 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0,1 g tymianek**Surówka z marchewki i pora na surowo** 170 gSkładniki: 150 g marchew, 71 g por, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane** 200 g

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

**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

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

## Kolacja

**Mieszany ryż brązowy i paraboliczny gotowany na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g ryż brązowy**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Polędwica drobiowa z majerankiem** 50 gSkładniki: 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)**Sałata** 60 g

## Przekąska

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

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	1976 kcal	Białko:	89,8 g	Tłuszcz:	65,2 g	w tym kw. tł. nasycone:	20,2 g
Węglowodany:	249,5 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	25,2 g	Sód/sól:	3388,8 mg/8,5 g

## Śniadanie

### Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perlowa

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### Paprykarz 50 g

Składniki: 40% mięso **ryb** rozdrobnione [szprot (spratus spratus), **łosoś** (salmo salar)], woda, koncentrat pomidorowy, cebula, 8% ryż, sól, papryka ostra, ekstrakt papryki. (**ryba**)

### Banan 60 g

## 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

### Potrawka z kurczaka gotowana 100 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 100 ml woda, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 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)

### Surówka z czerwonej kapusty na surowo 150 g

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

### Ziemniaki gotowane 200 g

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

### Marchew gotowana 100 g

Składniki: 189 g marchew, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### 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**

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### 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 **gorczycę**), armoaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

### Salata zielona 30 g

Składniki: 30 g sałata

## 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>	2069 kcal	<b>Białko:</b>	80,1 g	<b>Tłuszcz:</b>	59,5 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	16,8 g
<b>Węglowodany:</b>	292,8 g	<b>w tym cukry:</b>	0,4 g	<b>Błonnik:</b>	26,4 g	<b>Sód/sól:</b>	3412,9 mg/8,5 g

📅 23.03.2026 poniedziałek

## Śniadanie

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

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

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (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)

### Rzodkiewka 100 g

## Obiad

### Krupnik na ryżu mieszanym gotowany 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 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

### Klops pieczony bez oleju 100 g

Składniki: 100 ml woda, 75 g wieprzowina szynka surowa, 22 g cebula, 17 g **jaja** kurze całe, 10 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 5 g skrobia ziemniaczana, 1 g sól biała, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

### Sos musztardowy gotowany 100 g

Składniki: 100 ml woda, 10 g musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, naturalny aromat), 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### Ćwikła z chrzanem z buraków gotowanych na zimno 110 g

Składniki: 188 g burak, 10 g chrzan (korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, sól, **mleko** w proszku, substancja konserwująca – pirosiarczyn sodu)

### Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

## Kolacja

### Makaron durum gotowany na mleku 350 g

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

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **zmleka** (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)

### Ser żółty 30 g

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

### 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)

## 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:	2061 kcal	Białko:	95 g	Tłuszcz:	45,5 g	w tym kw. tł. nasycone:	19,3 g
Węglowodany:	307,9 g	w tym cukry:	2 g	Błonnik:	26,4 g	Sód/sól:	3723,1 mg/9,1 g

## Śniadanie

**Mieszany ryż brązowy i paraboliczny gotowany na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g ryż brązowy**Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**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

**Salata zielona** 30 g

Składniki: 30 g sałata

## Obiad

**Zupa fasolowa z makaronem durum gotowana** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 22 g cebula, 20 g fasola biała, 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**Bitki z kurczaka z marchewką duszone** 150 gSkładniki: 200 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 63 g marchew, 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0.1 g zioła prowansalskie**Surówka z selera i jabłka na surowo** 170 gSkładniki: 166 g **seler** korzeniowy, 38 g jabłko, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane** 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

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

## Kolacja

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Twarożek** 90 gSkładniki: 70 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)**Pomidor** 100 g

## Przekąska

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

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

<b>Energia:</b>	2055 kcal	<b>Białko:</b>	102,4 g	<b>Tłuszcz:</b>	47,2 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	13,6 g
<b>Węglowodany:</b>	293,6 g	<b>w tym cukry:</b>	0,6 g	<b>Błonnik:</b>	29,8 g	<b>Sód/sól:</b>	3077,3 mg/7,6 g

## Śniadanie

**Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%), cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **z mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Dip z soczewicy** 100 g

Składniki: 40 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g olej rzepakowy, 0.23 g czosnek, 0.2 g kurkuma

**Salata** 30 g

## Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana** 350 mlSkładniki: 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**Kurczak tikka masala pieczony bez oleju** 100 gSkładniki: 100 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 g passata pomidorowa (pomidory, sól morską.), 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek, 0.2 g imbir suszony mielony, 0.2 g papryka słodka, 0.2 g papryka ostra, 0.2 g cynamon, 0.1 g przyprawa garam masala (kmin rzymski, pieprz czarny, nasiona kolendry 9%, goździki, gałka muszkatolowa 4%, kardamon, cynamon, chilli, liść laurowy)**Surówka z kapusty pekińskiej na surowo** 150 gSkładniki: 73 g kapusta pekińska, 38 g marchew, 22 g cebula, 20 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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

**Kasza jęczmienna gotowana na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, mak, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 30 g chleb graham (mąka **pszenna** razowa, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, olej, kwas askorbinowy e-300, enzymy piekarnicze), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło **z mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Pasta z miruny gotowana** 60 gSkładniki: 80 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 5 g olej rzepakowy**Jabłko gotowane** 100 g

Składniki: 191 g jabłko

## 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>	2209 kcal	<b>Białko:</b>	99,6 g	<b>Tłuszcz:</b>	55,3 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	11,9 g
<b>Węglowodany:</b>	318,4 g	<b>w tym cukry:</b>	0,5 g	<b>Błonnik:</b>	30,1 g	<b>Sód/sól:</b>	2725,1 mg/6,6 g

📅 26.03.2026 czwartek

## 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%)

### Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### Jajko gotowane 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

### Sałata 30 g

## Obiad

### Barszcz biały z tłuczonymi ziemniakami gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 25 g barszcz biały **pszenno-żytni** (woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, czosnek, przyprawy, substancja konserwująca: sorbinian potasu), 22 g cebula, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,23 g czosnek, 0,2 g majeranek, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

### Szynka duszona 80 g

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

### Buraczki gotowane 100 g

Składniki: 188 g burak, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### Kasza bulgur gotowana 200 g

Składniki: 80 g kasza bulgur (**pszenica**), 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 g

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

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

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

### 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 **gorczycę**), armoaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

### Pomidor 150 g

## Przekąska

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

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

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2039 kcal	Białko:	91,3 g	Tłuszcz:	56,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	17,5 g
Węglowodany:	281,5 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	28,7 g	Sód/sól:	2894 mg/7,2 g

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