

📅 06.04.2026 poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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

Salata 30 g

Obiad

Zupa pietruszkowa z ryżem parabolicznym gotowana 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g natka pietruszki, 1 g koperek, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 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 gSkładniki: 200 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**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 drobny 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))**Ryba w warzywach duszona** 180 gSkładniki: 200 ml woda, 110 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 63 g marchew, 35 g **seler** korzeniowy, 32 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

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:	2154 kcal	Białko:	104,5 g	Tłuszcz:	57,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,4 g
Węglowodany:	296,2 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	25 g	Sód/sól:	3509,1 mg/8,7 g

📅 07.04.2026 wtorek

Śniadanie

Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g ryż biały

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 **zmleka** (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

Obiad

Krupnik na kaszy orkiszowej gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza **orkiszowa** (kasza **orkiszowa** 100%), 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

Kurczak duszony 80 g

Składniki: 100 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 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, 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 (błyskawiczne) 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))

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**), aromaaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

Cykoria z pomidorem na oleju 150 g

Składniki: 100 g pomidor, 50 g cykoria, 5 g olej rzepakowy

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:	2200 kcal	Białko:	98,1 g	Tłuszcz:	60,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	18,6 g
Węglowodany:	305,3 g	w tym cukry:	0,1 g	Błonnik:	26 g	Sód/sól:	3210,6 mg/8 g

📅 08.04.2026 Środa

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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, 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, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

Sałata 40 g

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 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

Makaron drobny z tuńczykiem duszony 260 g

Składniki: 100 ml woda, 80 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 60 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała

Buraczki gotowane 300 g

Składniki: 400 g burak, 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

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 g

Składniki: 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 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))

Jajecznicza przygotowana na suchej patelni 100 g

Składniki: 113 g **jaja** kurze całe, 5 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))

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:	2043 kcal	Białko:	92,6 g	Tłuszcz:	45,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,8 g
Węglowodany:	306,9 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	25,2 g	Sód/sól:	2983,4 mg/7,5 g

Śniadanie

Makaron durum drobny 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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Poleđwiczanka z warzywami 50 g

Składniki: 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 gotowane 100 g

Składniki: 191 g jabłko

Obiad

Krupnik na ryżu parabolicznym gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 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

Szynka duszona 80 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 1 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, 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 (błyskawiczne) 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))

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)

Salata 30 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:	2049 kcal	Białko:	90,8 g	Tłuszcz:	50,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,2 g
Węglowodany:	297,3 g	w tym cukry:	0,1 g	Błonnik:	25,4 g	Sód/sól:	3060,6 mg/7,6 g

📅 10.04.2026 piątek

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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 z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Poledwica drobiowa 50 g

Składniki: woda, filet z kurczaka 36 %, skrobia, skórki wieprzowe 5 %, białko **sojowe**, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

Sałata 60 g

Obiad

Krem z pietruszki i marchewki z makaronem durum drobnym gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 65 g pietruszka, korzeń, 63 g marchew, 61 g ziemniaki, 30 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.2 g kurkuma, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

Kurczak duszony 80 g

Składniki: 100 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Buraczki gotowane 300 g

Składniki: 400 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

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

Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g ryż biały

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**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

Pomidor 100 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:	1992 kcal	Białko:	88,9 g	Tłuszcz:	48,7 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,6 g
Węglowodany:	290,5 g	w tym cukry:	0,4 g	Błonnik:	25,1 g	Sód/sól:	3648,2 mg/9,2 g

📅 11.04.2026 sobota

Śniadanie

Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

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

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))

Polędwiczanka z warzywami 50 g

Składniki: 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

Pomidor 150 g

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 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, 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

Szynka gotowana 80 g

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

Marchew gotowana 170 g

Składniki: 220 g marchew, 20 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

Ryż paraboliczny gotowany 200 g

Składniki: 80 g ryż biały, 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 (błyskawiczne) 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))

Polędwica 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)

Salata 50 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:	1936 kcal	Białko:	83,3 g	Tłuszcz:	42,7 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,4 g
Węglowodany:	296,3 g	w tym cukry:	0,2 g	Błonnik:	25,5 g	Sód/sól:	3107,4 mg/7,7 g

📅 12.04.2026 niedziela

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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 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.

Jabłko pieczone z cynamonem 200 g

Składniki: 300 g jabłko, 1 g cynamon

Obiad

Rosół z makaronem durum drobnym 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 **sele**r korzeniowy, 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

Potrąwka bez zabelania z kurczaka z marchewką i cukinią gotowana 200 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 100 ml woda, 63 g marchew, 56 g cukinia, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

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

Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

Składniki: 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 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))

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

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:	1931 kcal	Białko:	87,6 g	Tłuszcz:	43 g	w tym kw. tł. nasycone:	18,4 g
Węglowodany:	289,1 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	25,4 g	Sód/sól:	3049,8 mg/7,5 g

📅 13.04.2026 poniedziałek

Śniadanie

Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g ryż biały

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, 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, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

Banan 120 g

Obiad

Zupa makaronowa z makaronem durum drobnym 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%), 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

Schab w warzywach duszony 250 g

Składniki: 150 g marchew, 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 100 ml woda, 100 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

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 (błyskawiczne) 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))

Twaróg 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)

Salata lodowa z olejem na surowo 100 g

Składniki: 100 g sałata lodowa, 10 g olej rzepakowy

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:	2086 kcal	Białko:	95,4 g	Tłuszcz:	51,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	13,9 g
Węglowodany:	300 g	w tym cukry:	0,4 g	Błonnik:	25,5 g	Sód/sól:	3135,1 mg/7,8 g

📅 14.04.2026 wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) 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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Polędwica 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)

Sałata 50 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 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

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

Buraczki gotowane 200 g

Składniki: 300 g burak, 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

Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

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

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))

Pasta koperkowa z tuńczyka 55 g

Składniki: 40 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 18 g **jaja** kurze całe, 1 g koperek

Pomidor 100 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:	2017 kcal	Białko:	92,7 g	Tłuszcz:	48,7 g	w tym kw. tł. nasycone:	13,1 g
Węglowodany:	296 g	w tym cukry:	0,1 g	Błonnik:	25,8 g	Sód/sól:	3365,3 mg/8,4 g

📅 15.04.2026 Środa

Śniadanie

Makaron durum drobny 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, 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

Sałata 30 g

Obiad

Zupa ziemniaczana gotowana 350 ml

Składniki: 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

Pulpety wieprzowe gotowane 100 g

Składniki: 200 ml woda, 96 g wieprzowina szynka surowa, 17 g **jaja** kurze całe, 15 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

Tarte warzywa duszone 100 g

Składniki: 150 ml woda, 69 g **seler** korzeniowy, 65 g pietruszka, korzeń, 63 g marchew, 10 g olej rzepakowy

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 (błyskawiczne) 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))

Polędwiczanka z warzywami 50 g

Składniki: 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

Surówka z pomidorów na surowo z olejem 100 g

Składniki: 104 g pomidor, 5 g olej rzepakowy

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:	2100 kcal	Białko:	92,6 g	Tłuszcz:	53,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,9 g
Węglowodany:	300 g	w tym cukry:	0,3 g	Błonnik:	32 g	Sód/sól:	3055,4 mg/7,6 g

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