

21.09.2026 Poniedziałek



Śniadanie: Kanapka z szynką z kurczaka i zieloną sałatą, ogórek kiszony (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g sałata) **Kawa zbożowa na mleku** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień))

Przekąska: Marchewka 30g Jabłko 50 g Woda

Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami (180 ml woda, 75 g ziemniaki, 50 g szczaw konserwowy (szczaw, sól), 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie)

Spaghetti bolognese (57 g wieprzowina szynka surowa, 40 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 11 g koncentrat pomidorowy, 30%, 7 g olej rzepakowy, 4 g cebula **Banan** 80 g **Kompot**

Podwieczorek: Bułka grahamka z pastą z sera żółtego i rzodkiewki (30 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z mleka) **Herbata owocowa** 180ml

Energia: 941 kcal

Białko: 43,7 g

Tłuszcze: 31,5 g

Węglowodany: 115,1 g

22.09.2026 Wtorek



Śniadanie: Owsianka na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki owsiane) **Kanapka z serkiem śmietankowym z kleksem dżemu, Papryka słupki** (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g serek śmietankowy (z mleka) (serek śmietankowy, sól), 4 g masło ekstra (z mleka) Dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) **Herbata owocowa**

Przekąska: Śliwki 50 g Ogórek 30 g Woda

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem (180 ml woda, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g **Gulasz drobiowy** (60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 15 g marchew, 8 g śmietana 18% (z mleka), 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 3 g mąka pszenna, typ 450, 3 g seler korzeniowy, 2 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała **Buraczki duszone** (80 g burak, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz **Kompot**

Podwieczorek: Babeczki ryżowe z sosem truskawkowym- wyrób własny (50ml mleko owsiane, 35 g ryż biały, 20 g truskawki, mrożone, 3 g cukier trzcinowy) **Jabłko**, **Herbata zielona**

Energia: 967 kcal

Białko: 38,5 g

Tłuszcze: 28,4 g

Węglowodany: 132,4 g

23.09.2026 Środa



Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka, papryka czerwona (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g jaja kurze całe, 10 g tuńczyk w sosie własnym (tuńczyk, sól), 5 g masło ekstra (z mleka), 3 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna **Herbata czarna** (180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna).

Przekąska: Rzodkiewka 30 g Gruszka 50 g Woda

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem (133 ml woda, 67 g brokuły, mrożone, 33 g marchew, 27 g pietruszka, korzeń, 20 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 20 g seler korzeniowy, 20 g udo z kurczaka, 11 g por, 3 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą (120 g ziemniaki, 45 g kielbasa żywiecka, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 20 g cebula, 20 g papryka kolorowa, mrożona, 10 g ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia) 8 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 6 g natka pietruszki, 5 g olej rzepakowy, 3 g czosnek **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z hummusem i natką pietruszki. Pomidor (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g ciecierzycy konserwowa, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g natka pietruszki, 0 g czosnek **Jabłko** 50 g

Energia: 982 kcal

Białko: 39,5 g

Tłuszcze: 37,9 g

Węglowodany: 110,5 g

24.09.2026 Czwartek



Śniadanie: Kasza manna na mleku (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (pszenica)) Kanapka z pastą twarogowo-jajeczną, papryka (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g papryka czerwona, 10 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 g jaja kurze całe, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g koperek) Herbata owocowa

Przekąska: Melon 50 g Kalarepa 30 g Woda

Obiad: Zupa krem z soczewicy i dyni (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g marchew, 30g dynia, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Kluski leniwe z masłem (80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 g mąka pszenna, typ 450, 25 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 1 g cukier, 0 g sól biała **Kompot**

Podwieczorek: Kanapka z nutellą własnego wyrobu (40 g chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier), 20 g awokado, 7 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g miód pszczeli, 1 g kakao 16%, proszek **Herbata czarna z cytryną**

Energia: 979 kcal

Białko: 45,3 g

Tłuszcze: 28,6 g

Węglowodany: 129,7 g

25.09.2026 Piątek



Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i pomidore, sałata (40 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z mleka)) **Kakao** (180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Przekąska: Brzoskwinia 50 g Marchewka 30g Woda

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną (180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza jęczmienna perłowa, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 150 g Kotlet mielony z ryby (70 g dorsz świeży (ryba), 8 g jaja kurze całe, 5 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką** (48 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 29 g marchew, 11 g cebula, 4 g olej rzepakowy **Kompot**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z śliwką (40 g mąka pszenna, typ 450, 20 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 12 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 0.33 g drożdże piekarskie, prasowane **Mleko 180ml**

Energia: 964 kcal

Białko: 39,2 g

Tłuszcze: 31,4
g

Węglowodany: 124,3 g