

## 21.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15g)	
Krem chrzanowy (15)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ryżem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja, mleko
Twaróg (40g)	
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2391 kcal

Białka: 107,87 g

Tłuszcze: 71,42 g

Tłuszcze nasycone: 19,94 g

Węglowodany: 330,45 g

w tym cukry: 97,66 g

Błonnik: 25,91 g

Sód: 1,87 g

## 22.04.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Salatka z ogórka konserwowego (150)	gorczyca
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Zapiekanka z ziemniaków (300)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja, seler, soja
Szynka z indyka (40)	
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2773 kcal

Białka: 106,67 g

Tłuszcze: 85,7 g

Tłuszcze nasycone: 31,47 g

Węglowodany: 414,3 g

w tym cukry: 99,77 g

Błonnik: 34,24 g

Sód: 3,53 g

## 23.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Marmolada (15)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2300 kcal

Białka: 100,65 g

Tłuszcze: 71,47 g

Tłuszcze nasycone: 19,22 g

Węglowodany: 318,21 g

w tym cukry: 99,96 g

Błonnik: 26,01 g

Sód: 2,17 g

## 24.04.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Rukola (10)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Ragout z soczewicy (120)	seler
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (300)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Łazanki z kapustą (350)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja, mleko
Ser żółty (40g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2868 kcal

Białka: 129,06 g

Tłuszcze: 70,16 g

Tłuszcze nasycone: 25,64 g

Węglowodany: 460,71 g

w tym cukry: 101,73 g

Błonnik: 51,55 g

Sód: 2,2 g

**25.04.2026**

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Sałatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

**Wartość energetyczna: 2698 kcal**  
**Białka: 95,25 g**  
**Tłuszcze: 84,72 g**  
**Tłuszcze nasycone: 19,68 g**  
**Węglowodany: 393,03 g**  
**w tym cukry: 113,98 g**  
**Błonnik: 33,98 g**  
**Sód: 3,21 g**

**26.04.2026**

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Musztarda (15g)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kakao (250)	mleko

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kotlet schabowy smażony (90g)	gluten, jaja, mleko
Sałatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1szt)	jaja
Sos włoski (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: jabłko (1)	

**Wartość energetyczna: 3054 kcal**  
**Białka: 122,91 g**  
**Tłuszcze: 116,37 g**  
**Tłuszcze nasycone: 20,68 g**  
**Węglowodany: 355,44 g**  
**w tym cukry: 103,92 g**  
**Błonnik: 30,83 g**  
**Sód: 3,37 g**

**27.04.2026**

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Fasolka po bretońsku (250)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

**Wartość energetyczna: 2371 kcal**  
**Białka: 106,26 g**  
**Tłuszcze: 63,74 g**  
**Tłuszcze nasycone: 20,43 g**  
**Węglowodany: 360,37 g**  
**w tym cukry: 86,4 g**  
**Błonnik: 35,21 g**  
**Sód: 3,19 g**

**28.04.2026**

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Kasza pęczak (150)	gluten
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Makaron ze szpinakiem (260)	gluten, mleko, seler
Kiełbasa drobiowa (40)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

**Wartość energetyczna: 2524 kcal**  
**Białka: 107,05 g**  
**Tłuszcze: 72,16 g**  
**Tłuszcze nasycone: 21,99 g**  
**Węglowodany: 367,46 g**  
**w tym cukry: 97,49 g**  
**Błonnik: 25,13 g**  
**Sód: 3,27 g**

**29.04.2026**

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z zacierką (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, jaja, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	gluten, gorczyca, seler
Surówka z kapusty pekińskiej III (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Sałatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

**Wartość energetyczna: 2410 kcal****Białka: 117,85 g****Tłuszcze: 81,69 g****Tłuszcze nasycone: 20,81 g****Węglowodany: 314,21 g****w tym cukry: 91,46 g****Błonnik: 25,68 g****Sód: 3,8 g****30.04.2026**

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rukola (10)	
Marmolada (15)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Żurek (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza gryczana (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Kiełbasa z rusztu (1)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Musztarda (15)	gorczyca
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

**Wartość energetyczna: 2726 kcal****Białka: 96,98 g****Tłuszcze: 105,65 g****Tłuszcze nasycone: 36,18 g****Węglowodany: 351,32 g****w tym cukry: 99,11 g****Błonnik: 34,22 g****Sód: 3,96 g**