

02.04.2026 – CZWARTEK

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g **(1, 7)**
- Herbata – 250 ml

Kanapki: **(1, 6, 7, 9, 10)**

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szynka konserwowa – 50 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g **(1, 7, 9)**
- Gulasz wieprzowy z ziemniakami: **(1, 9)**
 - mięso wieprzowe – 120 g
 - ziemniaki – 250 g
 - sos – 50 g
- Surówka z kiszanej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: **(1, 6, 7, 9, 10)**

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2015 kcal**, białko: **84 g**, węglowodany: **260 g** (cukry proste **58 g**), tłuszcz: **76 g** (nasycone **25 g**), błonnik: **31 g**, sód: **2040 mg**

03.04.2026 – PIĄTEK

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 4, 7)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Pasta z ryby (makreli) – 80 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Ryba pieczona (miruna) z ryżem: (4)
 - filet z ryby – 120 g
 - ryż biały – 200 g
- Surówka z marchewki – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- ser żółty – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1990 kcal**, białko: **82 g**, węglowodany: **268 g** (cukry proste **61 g**), tłuszcz: **70 g** (nasycone **22 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1980 mg**

04.04.2026 – SOBOTA

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mortadela – 50 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- Kurczak pieczony (filet) z kaszą gryczaną:
 - filet z kurczaka – 120 g
 - kasza gryczana – 100 g
- Surówka z buraczków – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1985 kcal**, białko: **81 g**, węglowodany: **262 g** (cukry proste **59 g**), tłuszczy: **71 g** (nasycone **22 g**), błonnik: **32 g**, sód: **2010 mg**

05.04.2026 – NIEDZIELA WIELKANOCNA

Śniadanie (Wielkanocne)

- Żurek z białą kiełbasą i jajkiem – 400 g **(1, 3, 6, 7, 9, 10)**
 - (kiełbasa 60g, jajko 1szt)
- Herbata – 250 ml
- Talerz świąteczny:
 - Chleb pszenny – 100 g
 - Masło – 15 g
 - Jajka faszerowane z pieczarkami – 100 g (2 szt) **(3, 7)**
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, groszek, marchewka, jajko, majonez) – 150 g **(3, 10)**

Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g **(1, 3, 9)**
- Pieczeń wieprzowa (karkówka) z czosnkiem i przyprawami – 150 g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem – 250 g

Deser: Sernik z kajmakiem – 100 g **(1, 3, 7, 8)**

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

- Nóżki wieprzowe w galarecie z jajkiem i groszkiem – 250 g **(3, 9)**
- Jajka w majonezie ze szczypiorkiem – 100 g **(3, 10)**

Deser: Babka piaskowa – 80 g **(1, 3, 7)**

- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2250 kcal**, białko: **98 g**, węglowodany: **245 g** (cukry proste **75 g**), tłuszcz: **102 g** (nasycone **38 g**), błonnik: **28 g**, sód: **2300 mg**

06.04.2026 – PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

Śniadanie

- Żurek z białą kielbasą – 400 g (**1, 6, 9, 10**)
- Herbata – 250 ml

Kanapki świąteczne:

- Chleb pszenny – 100 g
- Masło – 15 g
- Jajka w majonezie ze szczypiorkiem – 100 g (**3, 10**)

Salatka królewska (szynka, groszek, jajko, majonez, ser żółty) – 150 g (**3, 6, 7, 10**)

Obiad

- Barszcz biały z ziemniakami – 400 g (**1, 7, 9**)
- Pieczona szynka wieprzowa w sosie własnym – 140 g
- Ziemniaki gotowane – 250 g

Deser: Babka piaskowa – 100 g (**1, 3, 7**)

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

- Salatka jarzynowa tradycyjna – 200 g (**3, 10**)
- Pieczeń wieprzowa na zimno (plastry) – 80 g
- Sernik z kajmakiem – 80 g (**1, 3, 7, 8**)
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2180 kcal**, białko: **95 g**, węglowodany: **238 g** (cukry proste **72 g**), tłuszczy: **96 g** (nasycone **35 g**), błonnik: **27 g**, sód: **2250 mg**

07.04.2026 – WTOREK

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szyńka konserwowa – 50 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem – 400 g (7, 9)
- Kotlet mielony z ziemniakami: (1, 3)
 - mięso wieprzowe – 90 g
 - ziemniaki – 250 g
- Marchewka gotowana – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- twarożek – 100 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka - 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2005 kcal**, białko: **83 g**, węglowodany: **268 g** (cukry proste **62 g**), tłuszcz: **72 g** (nasycone **23 g**), błonnik: **32 g**, sód: **1990 mg**

08.04.2026 – ŚRODA

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mielonka tyrolska – 50
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Kapuśniak z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Makaron z sosem mięsnym (Bolognese): (1, 9)
 - makaron pszenny – 250 g
 - mięso mielone – 100 g
 - sos pomidorowy – 100 g
- Brokuł gotowany – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2020 kcal**, białko: **81 g**, węglowodany: **272 g** (cukry proste **60 g**), tłuszcz: **74 g** (nasycone **24 g**), błonnik: **31 g**, sód: **2050 mg**

09.04.2026 – CZWARTEK

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 3)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 110 g (2 szt)
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Schab pieczony w sosie własnym z ryżem: (1, 9)
 - schab wieprzowy – 120 g
 - ryż biały – 200 g
- Surówka z białej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2035 kcal**, białko: **88 g**, węglowodany: **265 g** (cukry proste **58 g**), tłuszcz: **76 g** (nasycone **25 g**), błonnik: **30 g**, sód: **2080 mg**

10.04.2026 – PIĄTEK

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szyńka konserwowa – 50 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- Kluski leniwe z masłem i bułką tartą: (1, 3, 7)
 - kluski leniwe – 300 g
 - masło z bułką – 10 g
- Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: gotowanie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- parówki drobiowe – 120 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1995 kcal**, białko: **79 g**, węglowodany: **275 g** (cukry proste **64 g**), tłuszcz: **70 g** (nasycone **23 g**), błonnik: **31 g**, sód: **1960 mg**

11.04.2026 – SOBOTA

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mielonka tyrolska – 50 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Filet z kurczaka pieczony z ziemniakami:
 - filet z kurczaka – 120 g
 - ziemniaki – 250 g
- Surówka z kiszanej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1995 kcal**, białko: **86 g**, węglowodany: **260 g** (cukry proste **58 g**), tłuszcz: **72 g** (nasycone **22 g**), błonnik: **31 g**, sód: **2010 mg**

12.04.2026 – NIEDZIELA

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 3, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 110 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Schabowy tradycyjny z ziemniakami: (1, 3, 7)
 - schab wieprzowy – 120 g
 - ziemniaki – 250 g
- Mizeria z jogurtem – 150 g (7)

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- szynka konserwowa – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2060 kcal**, białko: **88 g**, węglowodany: **255 g** (cukry proste **60 g**), tłuszcz: **82 g** (nasycone **27 g**), błonnik: **29 g**, sól: **1980 mg**

13.04.2026 – PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Salami – 60 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Gulasz z indyka z kaszą pęczak: (1, 9)
 - mięso z indyka – 120 g
 - kasza pęczak – 100 g
 - sos – 50 g
- Buraczki na ciepło – 150

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- mortadela – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1990 kcal**, białko: **82 g**, węglowodany: **265 g** (cukry proste **57 g**), tłuszczy: **72 g** (nasycone **23 g**), błonnik: **33 g**, sól: **2040 mg**

14.04.2026 – WTOREK

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szyńka konserwowa – 50 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Kapuśniak z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Ryż z filetem z kurczaka i warzywami: (9)
 - filet z kurczaka – 100 g
 - ryż – 200 g
 - marchew/groszek – 100 g
- Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- twarożek z rzodkiewką – 100 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1985 kcal**, białko: **81 g**, węglowodany: **270 g** (cukry proste **62 g**), tłuszcz: **68 g** (nasycone **21 g**), błonnik: **31 g**, sód: **1990 mg**

15.04.2026 – ŚRODA

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Polędwica miodowa – 50 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Makaron z serem twarogowym i śmietaną: (1, 7)
 - makaron pszenny – 250 g, twaróg – 100 g,
 - śmietana/cukier – 30 g
- Marchewka gotowana – 150 g

Obróbka: gotowanie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- pasztet pieczony – 60 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 220 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2025 kcal**, białko: **78 g**, węglowodany: **285 g** (cukry proste **68 g**), tłuszcz: **72 g** (nasycone **25 g**), błonnik: **28 g**, sól: **1960 mg**

Legenda Alergenów:

- 1 – Zboża zawierające gluten
- 2 – Skorupiaki
- 3 – Jaja
- 4 – Ryby
- 5 – Orzeszki ziemne
- 6 – Soja
- 7 – Mleko
- 8 – Orzechy
- 9 – Seler
- 10 – Gorczyca
- 11 – Sezam
- 12 – Dwutlenek siarki / siarczyny
- 13 – Łubin
- 14 – Mięczaki