

## DZIEŃ 1 - 16.04.2026 – CZWARTEK

### Śniadanie

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

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

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 1 szt. (ok. 55 g)
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- Bitki wieprzowe: (1, 9)
  - szynka wieprzowa – 165 g,
  - ziemniaki – 300 g,
  - sos własny – 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 – 30 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 2025 kcal, białko: 96 g, węglowodany: 275 g (cukry proste: 52 g), tłuszcz: 65 g (nasycone: 21 g), błonnik: 28 g, sód: 1880 mg

## DZIEŃ 2 - 17.04.2026 – 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 mintaja – 40 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Kotlety z mintaja: (1, 3, 4)
  - mielony mintaj – 130 g,
  - ziemniaki – 300 g
- Surówka z białej kapusty – 250 g

**Obróbka:** gotowanie, smażenie

### Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- Ser żółty – 30 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 1985 kcal, białko: 84 g, węglowodany: 278 g (cukry proste: 58 g), tłuszcz: 65 g (nasycone: 19 g), błonnik: 31 g, sód: 1790 mg

## DZIEŃ 3 - 18.04.2026 – 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
- Szyńka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Barszcz czerwony z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Spaghetti Bolognese: (1, 9)
  - makaron pszenny – 330 g,
  - mięso mielone wieprzowe – 150 g,
  - sos pomidorowy – 100 g
- Kalafior gotowany – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- Parówki drobiowe – 100 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 2065 kcal, białko: 95 g, węglowodany: 285 g (cukry proste: 59 g), tłuszcz: 68 g (nasycone: 22 g), błonnik: 29 g, sód: 1950 mg

## DZIEŃ 4 - 19.04.2026 – NIEDZIELA

### 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
- Polędwica miodowa – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Pieczeń rzymska: (1, 3)
  - mięso mielone pieczone – 120 g
  - ziemniaki – 300 g,
  - sos – 110 g
- Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, pieczenie, duszenie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- szynka konserwowa – 30 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 1995 kcal, białko: 86 g, węglowodany: 279 g (cukry proste: 57 g), tłuszcz: 61 g (nasycone: 20 g), błonnik: 28 g, sód: 1890 mg

## DZIEŃ 5 - 20.04.2026 – PONIEDZIAŁEK

### 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
- Mortadela – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem – 400 g (1, 3, 7, 9)
- Gulasz wieprzowy: (1, 9)
  - mięso wieprzowe – 120 g
  - kasza gryczana – 140 g
  - sos – 100 g
- Ogórek kiszony – 100 g

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- twarożek z koperkiem – 100 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 1995 kcal, białko: 89 g, węglowodany: 278 g (cukry proste: 57 g), tłuszcz: 59 g (nasycone: 19 g), błonnik: 29 g, sód: 1890 mg

## DZIEŃ 6 - 21.04.2026 – WTOREK

### 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
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Kotlet schabowy:(1, 3, 7)
- schab – 120 g,
- ziemniaki – 300 g
- Surówka z kiszanej kapusty – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, smażenie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 30 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia: Energia:** 1970 kcal, **białko:** 86 g, **węglowodany:** 272 g (**cukry proste:** 54 g),  **tłuszcz:** 68 g (**nasycone:** 22 g), **błonnik:** 26 g, **sód:** 1940 mg

## DZIEŃ 7 - 22.04.2026 – ŚRODA

### 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
- Polędwica miodowa – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- Gulasz z indyka: (1, 9)
- mięso z indyka – 120 g
- kasza pęczak – 145 g
- sos – 110 g
- Buraczki na ciepło – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- jajko na twardo – 1 szt.
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia: Energia:** 2000 kcal, **białko:** 91 g, **węglowodany:** 288 g (**cukry proste:** 53 g), **tluszcz:** 55 g (**nasycone:** 18 g), **blonnik:** 30 g, **sód:** 1850 mg

## DZIEŃ 8 - 23.04.2026 – CZWARTEK

### 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
- Mortadela – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Leczo z kielbasą: (1, 6)
  - kielbasa – 120 g
  - ziemniaki – 300 g
  - warzywa w sosie – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- szynka konserwowa – 30 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia: Energia:** 2010 kcal, **białko:** 89 g, **węglowodany:** 278 g (**cukry proste:** 56 g), **tłuszcz:** 71 g (**nasycone:** 23 g), **błonnik:** 28 g, **sód:** 1950 mg

## DZIEŃ 9 - 24.04.2026 – PIĄTEK

### Śniadanie

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

Kanapki: (1, 7)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Twarożek z rzodkiewką – 100 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Mintaj pieczony z ryżem: (4)
  - filet z mintaja – 120 g
  - ryż biały – 260 g
  - sos cytrynowy na zasmażce - 100 g
- Surówka z marchewki – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, pieczenie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 30 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 2015 kcal, białko: 86 g, węglowodany: 308 g (cukry proste: 62 g), tłuszcz: 58 g (nasycone: 20 g), błonnik: 28 g, sód: 1810 mg

## DZIEŃ 10 - 25.04.2026 – SOBOTA

### 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
- Mielonka tyrolska – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem – 400 g (7, 9)
- Kotlet mielony: (1, 3)
- mięso wieprzowe – 120 g
- ziemniaki – 300 g
- sos - 60 g
- Marchewka z groszkiem na ciepło – 150 g (1)

**Obróbka:** gotowanie, smażenie, duszenie

Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- pasztet pieczony – 40 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 2000 kcal, białko: 88 g, węglowodany: 278 g (cukry proste: 58 g), tłuszcz: 65 g (nasycone: 21 g), błonnik: 29 g, sód: 1880 mg

## Dzień 11 - 26.04.2026 – NIEDZIELA

### 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
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Filet z kurczaka pieczony (1, 7)
  - filet – 120 g
  - ziemniaki – 300 g
  - sos własny - 120 g
- Mizeria z jogurtem – 150 g (7)

**Obróbka:** gotowanie, pieczenie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 30 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 2010 kcal, białko: 86 g, węglowodany: 295 g (cukry proste: 55 g), tłuszcz: 63 g (nasycone: 20 g), błonnik: 28 g, sód: 1880 mg

## DZIEŃ 12 - 27.04.2026 – PONIEDZIAŁEK

### 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
- Salami – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Makaron Bolognese: (1, 9)
  - makaron – 330 g
  - mięso mielone – 120 g
  - sos pomidorowy zagęszczany – 180 g
- Brokuł gotowany – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

- Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)
- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- mortadela – 40 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g
- Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 2015 kcal, białko: 88 g, węglowodany: 305 g (cukry proste: 59 g), tłuszcz: 62 g (nasycone: 21 g), błonnik: 29 g, sól: 1920 mg

## DZIEŃ 13 - 28.04.2026 – 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
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Kapuśniak z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Bitki wieprzowe (1, 9)
  - szynka wieprzowa – 125 g
  - kasza pęczak – 160 g
  - sos zagęszczany – 150 g
- Surówka z białej kapusty – 150 g

**Obróbka:** gotowanie, duszenie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- parówki drobiowe – 100 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 2030 kcal, białko: 92 g, węglowodany: 298 g (cukry proste: 52 g), tłuszcz: 65 g (nasycone: 20 g), błonnik: 31 g, sód: 1960 mg

## DZIEŃ 14 - 29.04.2026 – ŚRODA

### Śniadanie

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

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

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 1 szt.
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Kluski leniwe: 380 g
  - masło z bułką tartą – 60 g (1, 3, 7)
- Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

**Obróbka:** gotowanie

### Kolacja

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

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa – 40 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 2065 kcal, białko: 91 g, węglowodany: 298 g (cukry proste: 62 g), tłuszcz: 74 g (nasycone: 25 g), błonnik: 28 g, sód: 1860 mg

## DZIEŃ 15 - 30.04.2026 – CZWARTEK

### 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
- Szyńka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

### Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Schab pieczony: (1, 9)
  - schab wieprzowy – 120 g
  - ziemniaki – 300 g
  - sos własny – 150 g
- Ogórek kiszony – 100 g

**Obróbka:** gotowanie, pieczenie, duszenie

### Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- Ser żółty – 30 g
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka – 40 g

Herbata – 250 ml

**Podsumowanie dnia:** Energia: 1980 kcal, białko: 82 g, węglowodany: 285 g (cukry proste: 55 g), tłuszcz: 60 g (nasycone: 19 g), błonnik: 28 g, sód: 1880 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