

📅 **11.05.2026** **Poniedziałek**

### Śniadanie

#### Płatki kukurydziane na mleku g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

#### Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem g

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 30 g ser mozzarella (z **mleka**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

#### Herbata z cytryną ml

Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 ml herbata czarna

### Obiad

#### Kotlet schabowy g

Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

#### Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

#### Brokuły, gotowane w wodzie 50 g

#### Sok marchwiowy 100% 150 ml

### Podwieczorek

#### Banan 200 g

#### **Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 100 ml

Energia: 982 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,2 g	32,1 g	123,3 g

📅 **12.05.2026** **Wtorek**

### Śniadanie

#### Kasza manna na mleku g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

#### Kanapka z dżemem truskawkowym g

Składniki: 40 g chleb **pszemno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

#### Kiełbasa delikatesowa z kurczaka 20 g

#### Awokado 20 g

#### Pomidor 40 g

#### Herbata rumiankowa ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

### Obiad

#### Potrawka z kurczaka 150 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g groszek zielony, 10 g marchew, 10 g por, 10 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

#### Ryż biały, gotowany 25 g

#### Masło ekstra (z **mleka**) 4 g

#### Sok wielowarzywny 100% 100 ml

#### Chrupki kukurydziane 20 g

### Podwieczorek

#### Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) 150 g

#### Gruszka 100 g

Energia: 884 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,5 g	31,5 g	101,2 g

📅 **13.05.2026** **Środa**

### Śniadanie

#### Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwoną papryką g

Składniki: 50 g bułki kajzerki (**pszenica**), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

#### Kakao ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

### Obiad

#### Zupa jarzynowa z ziemniakami z mięsem drobiowym ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g brokuły, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

#### Sok pomidorowy 100% 150 ml

#### Banan 100 g

#### Bułka grahamka z masłem 30 g

Składniki: 25 g bułki **pszenne** grahamki, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

#### **Orzechy nerkowca** 10 g

### Podwieczorek

#### Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jabłko, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

#### Herbata owocowa ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Energia: 983 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
41,8 g	33,4 g	124,6 g

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

📅 **14.05.2026** **Czwartek**

### Śniadanie

#### Płatki kukurydziane na mleku g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

#### Chałka z serkiem śmietankowym g

Składniki: 40 g chałki **pszenne**, 20 g serek śmietankowy (z **mleka**)

#### Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

#### Awokado 20 g

#### Pomidor 40 g

#### Herbata miętowa, bez cukru ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

### Obiad

#### Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g ser mascarpone (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatolowa

#### Sok pomarańczowy 100% 200 ml

### Podwieczorek

#### Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 978 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,4 g	37,7 g	127,3 g

📅 **15.05.2026** **Piątek**

### Śniadanie

#### Zupa mleczna z ryżem g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

#### Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszemno-żytni**, 20 g ogórek kiszony, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 6 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

#### Herbata z cytryną i miodem ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

#### Pomidor 20 g

### Obiad

#### Dorsz pieczony g

Składniki: 75 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

#### Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 120 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

#### Surówka z kapusty kiszonej z marchewką g

Składniki: 35 g kapusta kiszona, 25 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier

#### Sok jabłkowy 100% 200 ml

#### Wafle ryżowe 30 g

### Podwieczorek

#### Jogurt grecki (z **mleka**) 150 g

#### Woda 150 ml

#### Marchew 30 g

Energia: 950 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,6 g	37,5 g	109,9 g