

bezmleczna

📅 01.06.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb żytni razowy 25 g**Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g**Szynka wieprzowa, gotowana** 15 g**Papryka czerwona** 15 g**Herbata owocowa** 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300 mlSkładniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, por, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Duszona na parze potrawka z piersi z kurczaka w sosie marchewkowym** 100 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, cebula, woda, pietruszka, korzeń**Makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**)** 80 g**Kompot owocowy** 100 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Chlebek bananowy, niskosłodzony - wypiek własny 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 450, banan, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, sól biała, soda oczyszczona**Owoc** 50 g**Kompot owocowy** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 812 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
26,5 g	24,3 g	118,1 g

📅 02.06.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 25 g**Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g**Szynka z indyka** 15 g**Rzodkiewka** 15 g**Herbata owocowa** 150 g

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300 mlSkładniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kotlet mielony wieprzowy** 40 gSkładniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz**Kasza jęczmienna, wiejska** 80 g**Surówka z pora, marchwi i jabłka** 50 g

Składniki: por, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Woda z cytryną 100 ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Ryż zapiekany z jabłkami 50 g

Składniki: jabłko, ryż biały, olej rzepakowy, cynamon, sól biała

Owoc 50 g**Woda z cytryną** 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 659 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21,7 g	19,8 g	93,5 g

📅 03.06.2026 **Środa**

Śniadanie

Bułka tradycyjna z masłem roślinnym, wędliną z kurczaka i pomidorem. 90 gSkładniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło roślinne delma extra - bez konserwantów**Herbata owocowa** 100 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa wiosenna 300 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pyzy z mięsem wieprzowym** 100 gSkładniki: pyzy z mięsem wieprzowym (**pszenica**), olej rzepakowy**Kompot owocowy** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Pizza bezmleczna, szynką i czerwoną papryką 80 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, papryka czerwona, przecier pomidorowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek**Owoc** 50 g**Kompot owocowy** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 610 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22,9 g	19,5 g	61,5 g

📅 04.06.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

📅 05.06.2026 **Piątek**

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

bezmleczna

📅 **08.06.2026** **Poniedziałek****Śniadanie****Bułki kajzerki (pszenica)** 25 g**Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g**Polędwica z piersi kurczaka** 15 g**Pomidor** 15 g**Herbata owocowa** 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad**Rosół drobiowy z makaronem** 300 gSkładniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Gulasz wieprzowo - warzywny** 40 gSkładniki: wieprzowina łopatką, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, czosnek, sól biała, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz**Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana** 50 g**Surówka z marchewki i jabłka** 50 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy. 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**Szpinakowa muffinka z mąką z amarantusa, niskosłodzone - wypiek własny** 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 450, mąka z amarantusa, szpinak, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)**Owoc** 50 g**Kompot owocowy** 100 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 691 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
25,7 g	25,2 g	86,5 g

📅 **09.06.2026** **Wtorek****Śniadanie****Chleb żytni razowy** 25 g**Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g**Szynka wieprzowa, gotowana** 15 g**Papryka czerwona** 15 g**Herbata owocowa** 100 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad**Barszcz ukraiński z ziemniakami** 300 mlSkładniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, marchew, kapusta biała, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**Kotlet pożarski** 60 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, sól biała, pieprz**Ryż biały gotowany.** 100 g

Składniki: ryż biały, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 50 g

Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, marchew, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek**Sałatka owocowa z pestkami i makaronem** 60 gSkładniki: makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), banan, jabłko, kiwi, winogrona, słonecznik, nasiona, dynia, pestki, łuskane, cytryna**Wafle ryżowe** 30 g**Woda z cytryną** 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 936 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
35 g	29,7 g	123,8 g

📅 **10.06.2026** **Środa****Śniadanie****Bułka grahamka z masłem roślinnym** 30 gSkładniki: bułki **pszenne** grahamki, masło roślinne delma extra - bez konserwantów**Pasta z czerwonej soczewicy z marchewką** 20 g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, gotowana w wodzie, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

Herbata owocowa 150 g**Obiad****Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem** 300 mlSkładniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pierogi z truskawkami (pszenica)** 100 g**Kompot owocowy** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**Placuszki marchewkowo - ziemniaczane** 50 gSkładniki: ziemniaki, późne, marchew, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie**Owoc** 50 g**Kompot owocowy** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 769 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
17,3 g	34,4 g	93,1 g

📅 **11.06.2026** **Czwartek****Śniadanie****Chleb pszenno-żytni** 25 g**Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g**Polędwica sopočka** 15 g**Ogórek** 15 g**Herbata owocowa** 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad**Zupa grochowa z grzankami** 300 mlSkładniki: woda, groch, nasiona suche, bułki **pszenne** zwykłe, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony**Krem z białych warzyw z grzankami** 300 mlSkładniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek**Farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym** 100 gSkładniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula**Woda z pomarańczą** 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek**Gofry a mąką kokosową, niskosłodzone - wypiek własny** 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, mąka kokosowa, proszek do pieczenia (**pszenica**)**Owoc** 50 g**Woda z pomarańczą** 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 945 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,8 g	32 g	119,6 g

📅 **12.06.2026** **Piątek****Śniadanie****Bułka Tradycyjna (pszenica)** 25 g**Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g**Szczypiorek** 10 g**Szynka z indyka** 15 g**Herbata owocowa** 150 g**Obiad****Krupnik z kaszą jęczmienną** 300 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Fiel z miruny z sosem cytrynowym** 50 gSkładniki: filet z **miruny** mrożonej, olej rzepakowy, cytryna, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz**Ziemniaki, gotowane w wodzie** 100 g**Kapusta kiszona** 50 g**Kompot owocowy** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**Domowa szarlotka z jabłkami - niskosłodzona** 60 gSkładniki: jabłko, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana**Marchewka súpki** 50 g

Składniki: marchew

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 628 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21,4 g	19,8 g	81,7 g