



21.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Smalec z białej fasoli

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebula - duszenie.

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Zupa szpinakowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Kasza jęczmienna, pęczak

2/3 woreczka (70g)

Surówka z pora

1 porcja



- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Orzechy włoskie 3 sztuki (15g)

Sok warzywno-owocowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: 8

► Kolacja

Szynka z indyka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Salatka z brokułem 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł - gotowanie.

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu 3/4 szklanki (200ml)

Marchew 4 i 1/3 sztuki (200g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 2348 kcal Białko ogółem: 117.11 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	69.04 g	Węglowodany ogółem:	326.14 g
Glukoza:	10.03 g	Fruktoza:	11.2 g
Sacharoza:	10.9 g	Laktoza:	21.87 g
Błonnik pokarmowy:	47.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.12 g
Sód:	2725.02 mg	Sól:	3.08 g



22.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.

Duszenie.

Rosół z makaronem 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - 1/2 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g.

Gotowanie.



Gotowana marchewka

1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,7,9

► Podwieczorek

Banan

1 sztuka (120g)

Orzechy laskowe

1/2 garści (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.

Gotowanie, miksowanie.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,7,9

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

3/4 szklanki (200ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)



Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1864 kcal	Białko ogółem:	107.41 g
Tłuszcz:	59.26 g	Węglowodany ogółem:	231.01 g
Glukoza:	12.19 g	Fruktoza:	11.14 g
Sacharoza:	21.75 g	Laktoza:	16.26 g
Błonnik pokarmowy:	33.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.91 g
Sód:	2015.5 mg	Sól:	2.28 g



23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,11

► Obiad

żurek

1 porcja



- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ocet spirytusowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek na naturalnym zakwasie, karton Krakus Familijny - 1/8 porcji (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Kotlet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:****Kompot wieloowocowy**

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11

► Podwieczorek**Sok pomidorowy**1 i 1/3 szklanki
(330ml)**Orzechy nerkowca**

1/3 garści (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja**Salatka z ciecierzycą i warzywami**

1 porcja



- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (15g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (50g)



Sposób przygotowania:

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Białko ogółem:	121.87 g
Tłuszcz:	74.88 g	Węglowodany ogółem:	303.71 g
Glukoza:	10.95 g	Fruktoza:	13.07 g
Sacharoza:	12.45 g	Laktoza:	20.72 g
Błonnik pokarmowy:	45.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.9 g
Sód:	3775.18 mg	Sól:	6.44 g



24.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)



Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Owsianka na mleku 1 porcja

- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidorowa pasta z tuńczyka 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 1/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,4,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zraz z ogórkiem kiszonym 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie, gotowanie.

Mizeria 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:



Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Gruszka 1 sztuka (130g)

Dyń, pestki, łuskane 1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Kiełbasa żywiecka 12 i 1/2 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Mix sałat 1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Sałatka ze słonecznikiem 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki (200ml)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Białko ogółem:	113.64 g
Tłuszcz:	71.65 g	Węglowodany ogółem:	237.21 g
Glukoza:	8.2 g	Fruktoza:	13.89 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	9.79 g	Laktoza:	20.89 g
Błonnik pokarmowy:	34.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.11 g
Sód:	3721.93 mg	Sól:	3.57 g



25.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Kielbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 kromki (60g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Roszkponka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki gryczane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki gryczane - 3 i 1/4 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Salatka z kapustą pekińską	1 porcja
• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g) • Kapusta pekińska - 1 liść (50g) • Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g) • Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)	



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Jajko w sosie chrzanowym	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g) • Cebula - 1/5 sztuki (20g) • Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml) • Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g) • Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)	
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Brokułowa

1 porcja

- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,7,9

► Podwieczorek

Orzechy włoskie 3 sztuki (15g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Koper, świeży 1/2 łyżeczki (2g)

Szynka z indyka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki (200ml)

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)



Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	95.6 g
Tłuszcz:	68.16 g	Węglowodany ogółem:	273.75 g
Glukoza:	8.36 g	Fruktoza:	8.19 g
Sacharoza:	13.42 g	Laktoza:	21.37 g
Błonnik pokarmowy:	37.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.1 g
Sód:	2485.37 mg	Sól:	3.89 g



26.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta rybna

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (50g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ryba - gotowanie.

Ser twarogowy, chudy1/4 sztuki (50g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni2 kromki (60g)

Pomidor1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,4,6,7,9,10,11

► Obiad

Kasza gryczana2/3 woreczka (70g)

**Kompot wieloowocowy**

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Gospodarcza

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gulasz z indyka

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Smażenie, duszenie.

Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Podwieczorek

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Orzechy nerkowca

1/3 garści (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)



Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	120.23 g
Tłuszcz:	53.78 g	Węglowodany ogółem:	287.03 g
Glukoza:	12.17 g	Fruktoza:	14.43 g
Sacharoza:	12.19 g	Laktoza:	21.73 g
Błonnik pokarmowy:	40.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.83 g
Sód:	2976.8 mg	Sól:	4.44 g



27.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kasza jaglana na mleku	1 porcja
------------------------	----------

- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 kromki (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)



Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Krupnik 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba pieczona 1 porcja

- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,4,7,9

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Orzechy laskowe 1/2 garści (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)



Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidory z jogurtem	1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Białko ogółem:	105 g
Tłuszcz:	62.73 g	Węglowodany ogółem:	305.17 g
Glukoza:	11.14 g	Fruktoza:	16.86 g
Sacharoza:	15.56 g	Laktoza:	20.18 g
Błonnik pokarmowy:	41.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.32 g
Sód:	3713.8 mg	Sól:	3.61 g



28.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku	1 porcja
-------------------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Salata	1/8 sztuki (15g)
Salatka z brokułem	1 porcja



- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł - gotowanie.

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,`10,11

► Obiad

Ryż brązowy	1/3 szklanki (70g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pieczarkowa	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Leczo z cukinią z kurczaka	1 porcja
• Cebula - 1/4 sztuki (30g) • Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g) • Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g) • Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g) • Cukinia - 1/6 sztuki (100g) • Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g) • Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g) • Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)	

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/gotowanie.

Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Kefir malinowy	1 porcja
----------------	----------



- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 7

► Kolacja

Polędwica sopočka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta jajeczna	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1,6,7,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	127.8 g
Tłuszcz:	51.25 g	Węglowodany ogółem:	273.24 g
Glukoza:	10.06 g	Fruktoza:	10.82 g
Sacharoza:	7.45 g	Laktoza:	26.54 g
Błonnik pokarmowy:	45.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.16 g
Sód:	2283.92 mg	Sól:	2.82 g



29.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka z twarogiem	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Jajko - gotowanie.

Alergeny: 1,6,7,8,9,`10,11

► Obiad

Rosół z makaronem	1 porcja
-------------------	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - 1/2 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g.

Gotowanie.

Kurczak pieczony	1 porcja
------------------	----------

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.

Pieczenie z funkcją pary.

Gotowana marchewka	1 porcja
--------------------	----------

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wielowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,3,7,9

► Podwieczorek

Gruszka

1 sztuka (130g)

Dyń, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1,6,7,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

3/4 szklanki (200ml)

Marchew

1 sztuka (50g)



Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1922 kcal	Białko ogółem:	107.98 g
Tłuszcz:	65.95 g	Węglowodany ogółem:	230.64 g
Glukoza:	10.35 g	Fruktoza:	15.86 g
Sacharoza:	11.44 g	Laktoza:	15.88 g
Błonnik pokarmowy:	35.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.24 g
Sód:	2068.08 mg	Sól:	2.45 g



30.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,`10,11

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



Zupa krem z fasoli

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)
- Indyk, mięso mielone - 1/2 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie/pieczenie z funkcją pary.

Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Jabłko

1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie

3 sztuki (15g)

Alergeny: 7

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka jarzynowa

1 porcja



- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

3/4 szklanki (200ml)

Marchew

1 sztuka (50g)

Alergeny: 7

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2500 kcal
Tłuszcz:	76.17 g
Glukoza:	10.47 g
Sacharoza:	13.75 g
Błonnik pokarmowy:	49.48 g
Sód:	2681.55 mg

Białko ogółem:	124 g
Węglowodany ogółem:	342.19 g
Fruktoza:	16.3 g
Laktoza:	20.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.07 g
Sól:	3.55 g

sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)	poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka z maki orkiszowej na mleku Smalec z białej fasoli Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Polędwica sopocka Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Pomidor Ogórki konserwowe Jaja gotowane Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka	Kielbasa żywiecka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Sałatka z kapustą pekińską	Makaron na mleku Pasta rybna Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Polędwica sopocka Masło ekstra Bułki grahamki Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa Schab w warzywach Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z pora Woda	Kurczak w sosie śmietanowym Rosół z makaronem Gotowana marchewka Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda	żurek Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet mielony Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Selerowa z zacierką z maki orkiszowej Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria	Jajko w sosie chrzanowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior, gotowany w wodzie Brokułowa Woda	Kasza gryczana Kompot wieloowocowy Gospodarcza Gulasz z indyka Surówka z marchewki	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Krupnik Ryba pieczona Surówka z kiszzonej kapusty
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy włoskie Sok warzywno-owocowy	Banan Orzechy laskowe	Sok pomidorowy Orzechy nerkowca	Gruszka Dynia, pestki, łuskane	Orzechy włoskie Pomarańcza	Sok pomidorowy Orzechy nerkowca	Jabłko Orzechy laskowe
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem	Ser twarogowy, chudy Ogórek Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z ciecierzycą i warzywami Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Kielbasa żywiecka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem	Serek wiejski Koper, świeży Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka z piersi kurczaka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko 2% tłuszczu Marchew	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Marchew	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Marchew	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Rzodkiewka

sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)	poniedziałek (2026-03-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałata Sałatka z brokułem Szynka z indyka Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Jaja gotowane Szynka z indyka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona
Obiad	Obiad	Obiad
Ryż brązowy Woda Piecarkowa Leczo z cukinią z kurczaka	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Zupa krem z fasoli Gołąbki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir malinowy	Gruszka Dyń, pestki, łuskane	Jabłko Orzechy włoskie
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Marchew	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Marchew