



19.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

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 - smażenie.

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

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

► Obiad

Jabłko

1 sztuka (170g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Zupa jarzynowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Spaghetti pełnoziarniste

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja**Szynka kanapkowa** 4 plastry (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)**Twarożek ze szczypiorkiem** 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Posiłek 4**Sok wielowocowy, egzotyczny** 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	115.24 g
Tłuszcz:	61.54 g	Węglowodany ogółem:	325.17 g
Glukoza:	19.13 g	Fruktoza:	28.84 g
Sacharoza:	29.8 g	Laktoza:	12.74 g
Błonnik pokarmowy:	38.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.61 g
Sól:	3.51 g		



20.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka4 plastry (60g)

Pomidor1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone3/4 sztuki (50g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni3 i 1/3 kromki (100g)

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

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

► Obiad

Ziemniaki, późne2 i 1/4 sztuki (200g)

Brokuły, gotowane w wodzie1 porcja (100g)

Banan1 sztuka (120g)

Kapuśniak1 porcja



- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- 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 (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Kolacja**Szynka z piersi kurczaka**

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Salata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka jarzynowa

1 porcja

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Ogórek kwaszony - 1/4 sztuki (15g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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



► Posiłek 4

Sok wielowocowy, egzotyczny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	106.81 g
Tłuszcz:	51 g	Węglowodany ogółem:	322.73 g
Glukoza:	18.22 g	Fruktoza:	19.09 g
Sacharoza:	39.89 g	Laktoza:	10.32 g
Błonnik pokarmowy:	38.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.41 g
Sól:	5.11 g		



21.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta rybna z groszkiem

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



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

► Obiad

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pieczarkowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Pulpety w sosie koperkowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Surówka z kapusty pekińskiej 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

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)

► Posiłek 4

Sok wielowocowy, egzotyczny 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	104.46 g
Tłuszcz:	60.15 g	Węglowodany ogółem:	320.07 g
Glukoza:	14.52 g	Fruktoza:	23.07 g
Sacharoza:	28.77 g	Laktoza:	10.68 g
Błonnik pokarmowy:	34.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.89 g
Sól:	3.16 g		



22.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 1 i 2/3 łyżeczki (25g)

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 2 i 1/3 kromki (70g)

Rukola 1/2 garści (10g)

Rogalik maślany 2/3 sztuki (60g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

Makaron na mleku 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



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

► Obiad

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Gospodarcza 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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 (30g)

**Sposób przygotowania:**

Klopsy pieczone z indykiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

Mizeria 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)

**Sposób przygotowania:**

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

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

Pasta z ciecierzycy 1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ciecierzka bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Miksowanie.

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	99.48 g
Tłuszcz:	79.85 g	Węglowodany ogółem:	301.35 g
Glukoza:	9.15 g	Fruktoza:	9.63 g
Sacharoza:	12.64 g	Laktoza:	10.35 g
Błonnik pokarmowy:	36.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.74 g
Sól:	3.47 g		



23.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Zacierka na mleku	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.



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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
żurek	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ryba w jarzynach	1 porcja
------------------	----------

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (80g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z kiszonej kapusty	1 porcja
----------------------------	----------

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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 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: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wieloowocowy, egzotyczny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1912 kcal	Białko ogółem:	100.39 g
Tłuszcz:	42 g	Węglowodany ogółem:	290.54 g
Glukoza:	14.29 g	Fruktoza:	22.13 g
Sacharoza:	27.39 g	Laktoza:	11.88 g
Błonnik pokarmowy:	34.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.36 g
Sól:	5.18 g		



24.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
Owsianka na mleku	1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.



Sałatka ze słonecznikiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Koperkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kotlet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Surówka z pora

1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Mandarynki

1 sztuka (65g)

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)



Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Sok wielowocowy, egzotyczny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-----------------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	111.95 g
Tłuszcz:	72.22 g	Węglowodany ogółem:	308.33 g
Glukoza:	14.49 g	Fruktoza:	16.51 g
Sacharoza:	30.14 g	Laktoza:	10.5 g
Błonnik pokarmowy:	37.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.77 g
Sól:	3.95 g		



25.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)



Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Rosół z makaronem 1 porcja

- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (240g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Gotowana marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)



Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Pomidorowa pasta z kurczaka 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	125.64 g
Tłuszcz:	84.88 g	Węglowodany ogółem:	216.83 g
Glukoza:	8.12 g	Fruktoza:	8.62 g
Sacharoza:	11.28 g	Laktoza:	12.25 g
Błonnik pokarmowy:	32.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.05 g
Sól:	2.9 g		

poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)	niedziela (2026-01-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Smalec z białej fasoli Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni	Kasza manna na mleku Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Pomidor Ogórki kiszzone Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z groszkiem Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Mix sałat Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Rogalik maślany Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka ze słonecznikiem	Kasza manna na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Jabłko Woda Zupa jarzynowa Spaghetti pełnoziarniste Surówka z kapusty	Ziemniaki, późne Brokuły, gotowane w wodzie Banan Kapuśniak Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Pieczarkowa Pulpety w sosie koperkowym Surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, późne Pomarańcza Gospodarcza Klopsy pieczone z indykiem Mizeria Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Gruszka Woda żurek Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty	Koperkowa Kotlet mielony Surówka z pora Mandarynki Ziemniaki, późne Woda	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wieloowocowy, egzotyczny	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Orzechy włoskie	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Orzechy nerkowca