



22.12.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

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.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa

3/4 woreczka (80g)

Fasolka szparagowa żółta

1 garść (100g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Barszcz czerwony

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



## Schab w warzywach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



## Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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

## ► Kolacja

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 4 plastry (60g)       |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórki kiszone                  | 3/4 sztuki (50g)      |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Serek wiejski ze szczypiorkiem  | 1 porcja              |

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



## Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| Sok wielowarzywny | 1 i 1/3 szklanki (330ml) |
|-------------------|--------------------------|

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2090 kcal | Białko ogółem:                    | 104.41 g |
| Tłuszcz:              | 52.07 g   | Węglowodany ogółem:               | 312.55 g |
| Glukoza:              | 10.47 g   | Fruktoza:                         | 17.55 g  |
| Sacharoza:            | 22.82 g   | Laktoza:                          | 13.28 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 48.34 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.12 g  |



## Wartości odżywcze

Sól: 6.37 g



23.12.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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

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)

Kefir malinowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

Zupa grysikowa 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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 zapiekana z Mozzarellą i pomidorem 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

## Groszek z marchewką

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## 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 kanapkowa

4 plastry (60g)

## Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

## Masło ekstra

1 plaster (10g)

## Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

## Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

## Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

## 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

## ► Posiłek 4

## Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)



Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2149 kcal |
| Tłuszcz:              | 61.78 g   |
| Glukoza:              | 13.2 g    |
| Sacharoza:            | 21 g      |
| Błonnik pokarmowy:    | 43.86 g   |
| Sól:                  | 6.81 g    |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 111.87 g |
| Węglowodany ogółem:               | 297.72 g |
| Fruktoza:                         | 14.29 g  |
| Laktoza:                          | 15.79 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.8 g   |



24.12.2025 (środa)

### ► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Papryka czerwona            | 1/5 sztuki (50g)      |
| 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)        |
| Salata                      | 1/8 sztuki (15g)      |

Salatka z tuńczykiem z groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,10



## ► Obiad

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

Mandarynki 1 sztuka (65g)

Ogórkowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jajko w sosie chrzanowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20g)



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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



### Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



### Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

Pierogi z kapustą i grzybami Grześkowiak 1/2 opakowania (200g)

Barszcz czerwony 1 porcja



- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Śledzie w oleju**

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filety śledziowe, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:****Makowiec**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Orzechy włoskie - 1 sztuka (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mak - 2/3 łyżki (7g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Rodzynki - 1/7 łyżki (2g)
- Skórka pomarańczowa - 1/5 łyżeczki (2g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/4 sztuki (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)

**Sposób przygotowania:****Masło ekstra**

1 plaster (10g)

**Chleb graham, pszenno-żytni**

3 i 1/3 kromki (100g)

**Herbata czarna, napar bez cukru**

3/4 szklanki (200ml)

**Ryba po grecku**

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, duszenie.

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,10



## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2962 kcal | Białko ogółem:                    | 124.54 g |
| Tłuszcz:              | 98.45 g   | Węglowodany ogółem:               | 406.34 g |
| Glukoza:              | 10.18 g   | Fruktoza:                         | 10.32 g  |
| Sacharoza:            | 35.5 g    | Laktoza:                          | 12.99 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 54.93 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.31 g  |
| Sól:                  | 8.76 g    |                                   |          |



25.12.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Szynka kanapkowa                | 4 plastry (60g)       |
| Ser twarogowy, chudy            | 1/4 sztuki (50g)      |
| Papryka czerwona                | 1/4 sztuki (60g)      |
| Pomarańcza                      | 1/2 sztuki (120g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Płatki jęczmienne na mleku      | 1 porcja              |

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



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałatka grecka

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



### Sposób przygotowania:





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

## ► Obiad

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

Sernik krakowski 3/4 sztuki (100g)

Zupa z soczewicy 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- 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

Surówka z buraka 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Bitka schabowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

## ► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Ćwikła 1 i 1/4 łyżki (30g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2719 kcal | Białko ogółem:                    | 134.28 g |
| Tłuszcz:              | 92.63 g   | Węglowodany ogółem:               | 349.7 g  |
| Glukoza:              | 9.1 g     | Fruktoza:                         | 9.88 g   |
| Sacharoza:            | 40.86 g   | Laktoza:                          | 15.08 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 45.07 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.62 g  |
| Sól:                  | 6.3 g     |                                   |          |



26.12.2025 (piątek)

## ► Śniadanie

Kielbasa śląska 1 i 1/4 sztuki (100g)

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Chrzan 2 łyżeczki (20g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)



|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Mandarynki                      | 1 sztuka (65g)       |
| 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**

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Kasza gryczana      | 3/4 woreczka (80g)    |
| Piernik z bakaliami | 1 i 1/4 porcji (100g) |
| Kompot wieloowocowy | 1 porcja              |

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

|             |          |
|-------------|----------|
| Kartoflanka | 1 porcja |
|-------------|----------|

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Zraz z ogórkiem kiszonym | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie, gotowanie.

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Groszek z marchewką | 1 porcja |
|---------------------|----------|

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

**► Kolacja**

|               |                |
|---------------|----------------|
| 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) |
| Ćwikła                          | 1 i 1/4 łyżki (30g)   |
| Ogórki kiszone                  | 3/4 sztuki (50g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |

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

#### ► Posiłek 4

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| Sok wielowarzywny | 1 i 1/3 szklanki (330ml) |
|-------------------|--------------------------|

Alergeny: brak



#### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2464 kcal | Białko ogółem:                    | 128.18 g |
| Tłuszcz:              | 69.29 g   | Węglowodany ogółem:               | 342.88 g |
| Glukoza:              | 8.94 g    | Fruktoza:                         | 8.65 g   |
| Sacharoza:            | 38.51 g   | Laktoza:                          | 10.39 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 43.24 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.06 g  |
| Sól:                  | 7.4 g     |                                   |          |



27.12.2025 (sobota)

#### ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka z piersi kurczaka        | 4 plastry (60g)       |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ćwikła                          | 1 i 1/4 łyżki (30g)   |
| Ogórki kiszone                  | 3/4 sztuki (50g)      |
| 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.

## Ser mozzarella w kulce

2 i 1/2 plastra (50g)

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

## ► Obiad

## Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

## Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

## Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

## Zupa szpinakowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (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 (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Gulasz węgierski z indyka

1 porcja

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

## Surówka z kiszonego ogórka

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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



## ► Kolacja

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser twarogowy, chudy            | 1/4 sztuki (50g)      |
| Koper, świeży                   | 1 łyżeczka (4g)       |
| Szynka kanapkowa                | 4 plastry (60g)       |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ćwikła                          | 1 i 1/4 łyżki (30g)   |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |

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

## ► Posiłek 4

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| Sok wielowarzywny | 1 i 1/3 szklanki (330ml) |
|-------------------|--------------------------|

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2079 kcal | Białko ogółem:                    | 108.36 g |
| Tłuszcz:              | 63.04 g   | Węglowodany ogółem:               | 276.34 g |
| Glukoza:              | 8.08 g    | Fruktoza:                         | 8.59 g   |
| Sacharoza:            | 25.52 g   | Laktoza:                          | 12.19 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 36.28 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.62 g  |
| Sól:                  | 6.77 g    |                                   |          |



28.12.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Szynka z piersi kurczaka    | 4 plastry (60g)       |
| Masło ekstra                | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni | 3 i 1/3 kromki (100g) |



Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Papryka czerwona, konserwowa 1 i 2/3 plastra (50g)

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)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Maślanka truskawkowa 1 porcja

- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

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

Rosół z makaronem 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (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) - 1/7 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (240g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Gotowana marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie



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

### ► Kolacja

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Serek Kiri                      | 1 sztuka (17g)        |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ćwikła                          | 1 i 1/4 łyżki (30g)   |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pasta z kurczaka i marchewki    | 1 porcja              |

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

### ► Posiłek 4

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Orzechy nerkowca | 2/3 garści (20g) |
|------------------|------------------|

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2272 kcal | Białko ogółem:                    | 136.97 g |
| Tłuszcz:              | 92.81 g   | Węglowodany ogółem:               | 226.81 g |
| Glukoza:              | 3.76 g    | Fruktoza:                         | 3.51 g   |
| Sacharoza:            | 11.17 g   | Laktoza:                          | 15.67 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 28.5 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.56 g  |
| Sól:                  | 4.83 g    |                                   |          |



| poniedziałek (2025-12-22)                                                                                                                                                                            | wtorek (2025-12-23)                                                                                                                                                                                             | środa (2025-12-24)                                                                                                                                                                                         | czwartek (2025-12-25)                                                                                                                                                                                        | piątek (2025-12-26)                                                                                                                                                        | sobota (2025-12-27)                                                                                                                                                                    | niedziela (2025-12-28)                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                             |
| Owsianka na mleku<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Smalec z białej fasoli<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Kasza manna na mleku<br>Ogórki konserwowe<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Kefir malinowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Makaron na mleku<br>Papryka czerwona<br>Ser mozzarella w kulce<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Kajzerki<br>Sałata<br>Sałatka z tuńczykiem z groszkiem<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Papryka czerwona<br>Pomarańcza<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku<br>Sałatka grecka | Kielbasa śląska<br>Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Chrzan<br>Pomidor<br>Mandarynki<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Zacierka na mleku | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku<br>Ser mozzarella w kulce | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Kasza manna na mleku<br>Pasta jajeczna<br>Maślanka truskawkowa |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                 |
| Kasza jęczmienna, perłowa<br>Fasolka szparagowa żółta<br>Jabłko<br>Woda<br>Barszcz czerwony<br>Schab w warzywach                                                                                     | Ziemniaki, późne<br>Zupa grysikowa<br>Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem<br>Groszek z marchewką<br>Kompot wieloowocowy                                                                                    | Ziemniaki, późne<br>Mandarynki<br>Ogórkowa<br>Jajko w sosie chrzanowym<br>Surówka z kiszzonej kapusty<br>Kompot wieloowocowy                                                                               | Ziemniaki, późne<br>Sernik krakowski<br>Zupa z soczewicy<br>Surówka z buraka<br>Kompot wieloowocowy<br>Bitka schabowa                                                                                        | Kasza gryczana<br>Piernik z bakaliami<br>Kompot wieloowocowy<br>Kartoflanka<br>Zraz z ogórkiem kiszonym<br>Groszek z marchewką                                             | Ziemniaki, późne<br>Pomarańcza<br>Kompot wieloowocowy<br>Zupa szpinakowa<br>Gulasz węgierski z indyka<br>Surówka z kiszzonego ogórka                                                   | Ziemniaki, późne<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak w sosie śmietanowym<br>Gotowana marchewka<br>Kompot wieloowocowy                                                                            |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                               |
| Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem                                   | Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka ze słonecznikiem                                       | Pierogi z kapustą i grzybami<br>Grześkowiak<br>Barszcz czerwony<br>Śledzie w oleju<br>Makowiec<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Ryba po grecku         | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Serek Kiri<br>Ćwikła<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka jarzynowa                                                   | Jaja gotowane<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru                   | Ser twarogowy, chudy<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru             | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta z kurczaka i marchewki                                  |
| <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                           | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                             |
| Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                               | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                          | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                          | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                      | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                             |