



02.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Papryka czerwona	1/5 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.

Pasta jajeczna	1 porcja
----------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad

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

Koperkowa	1 porcja
-----------	----------

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Surówka z selera i jabłka	1 porcja
---------------------------	----------



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

**Sposób przygotowania:**

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Bitka drobiowa 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

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

► Kolacja

Ser mozzarella light 2 i 1/2 plastra (50g)

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)

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

► Posilek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	111.13 g
Tłuszcz:	61.68 g	Węglowodany ogółem:	285.43 g
Glukoza:	7.35 g	Fruktoza:	9.1 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	8.05 g	Laktoza:	15.24 g
Błonnik pokarmowy:	43.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.99 g
Sól:	3.93 g		



03.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

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)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

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

► Obiad

Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Barszcz czerwony	1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Spaghetti pełnoziarniste	1 porcja
--------------------------	----------



- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Kolacja**Szynka kanapkowa**

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Rukola

1/2 garści (10g)

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	110.33 g
Tłuszcz:	63.81 g	Węglowodany ogółem:	305.01 g
Glukoza:	8.63 g	Fruktoza:	9.79 g
Sacharoza:	18.23 g	Laktoza:	7.34 g
Błonnik pokarmowy:	35.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.8 g
Sól:	3.81 g		



04.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 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:

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

► Obiad

Kasza gryczana

2/3 woreczka (70g)



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Ogórkowa 1 porcja

- 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)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Schab w warzywach 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Surówka z kapusty pekińskiej 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Jabłko 1 sztuka (170g)

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)

Salata 1/8 sztuki (15g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2369 kcal	Białko ogółem:	111.9 g
Tłuszcz:	83.66 g	Węglowodany ogółem:	304.46 g
Glukoza:	8.95 g	Fruktoza:	15.97 g
Sacharoza:	11.98 g	Laktoza:	13.63 g
Błonnik pokarmowy:	44.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.23 g
Sól:	5.06 g		



05.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Pasta z ciecierzycy

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ciecierzycza 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.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)



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

► Obiad

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

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.

Gołąbki bez zawijania	1 porcja
-----------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
----------------	----------------

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
--------------------------	-----------------

Masło ekstra	1 plaster (10g)
--------------	-----------------

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

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
---------	------------------

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

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

Pasta rybna z groszkiem	1 porcja
-------------------------	----------



- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Białko ogółem:	100.68 g
Tłuszcz:	58.08 g	Węglowodany ogółem:	318.62 g
Glukoza:	9.47 g	Fruktoza:	10.46 g
Sacharoza:	11.41 g	Laktoza:	6.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.46 g
Sól:	2.71 g		



06.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)



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

► Obiad

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

Ryba w jarzynach 1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► 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)



Sałatka 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 warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal	Białko ogółem:	90.95 g
Tłuszcz:	46.02 g	Węglowodany ogółem:	340.37 g
Glukoza:	7.83 g	Fruktoza:	13.39 g
Sacharoza:	14.87 g	Laktoza:	5.09 g
Błonnik pokarmowy:	43.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.06 g
Sól:	7.84 g		



07.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► 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

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

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

Brokuły, gotowane w wodzie 1 porcja (100g)

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

► Kolacja

Ser mozzarella w kulce 2 i 1/2 plastra (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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	124.94 g
Tłuszcz:	57.84 g	Węglowodany ogółem:	290.22 g
Glukoza:	6.11 g	Fruktoza:	6.33 g
Sacharoza:	8.92 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	34.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.5 g
Sól:	3.53 g		



08.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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)

Gruszka 1 sztuka (130g)

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 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

Tarta 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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (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

► Posilek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2199 kcal	Białko ogółem:	129.71 g
Tłuszcz:	90.7 g	Węglowodany ogółem:	222.51 g
Glukoza:	8.04 g	Fruktoza:	13.92 g
Sacharoza:	9.88 g	Laktoza:	5.48 g
Błonnik pokarmowy:	30.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.61 g
Sól:	4.07 g		



09.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka 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)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar z cukrem 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.

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

► Obiad

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Kalafior	1/2 porcji (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Ziemniaczana	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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)

**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.

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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta rybna z kukurydzą	1 porcja



- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	113.28 g
Tłuszcz:	50.26 g	Węglowodany ogółem:	307.47 g
Głukoza:	9.59 g	Fruktoza:	15.85 g
Sacharoza:	19.08 g	Laktoza:	12.51 g
Błonnik pokarmowy:	37.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.57 g
Sól:	3.93 g		

**10.02.2026 (wtorek)****► Śniadanie**

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (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)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar z cukrem	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

**Koktajl truskawkowy**

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad**Ziemniaki, późne**

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa żółta

1 garść (100g)

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kotlet schabowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

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**Szynka z piersi kurczaka**

4 plastry (60g)

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Rukola

1/2 garści (10g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z brokułem

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser mozzarella light - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

.Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	116.8 g
Tłuszcz:	61.96 g	Węglowodany ogółem:	317.58 g
Glukoza:	5.45 g	Fruktoza:	5.69 g
Sacharoza:	15.98 g	Laktoza:	13.91 g
Błonnik pokarmowy:	37.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.42 g
Sól:	3.83 g		

**11.02.2026 (środa)****► Śniadanie**

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (65g)
Herbata czarna, napar z cukrem	3/4 szklanki (200ml)
Zacierka na mleku	1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Salatka wiosenna

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad**Ziemniaki, późne**

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Banan

1 sztuka (120g)

Rosolnik

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:****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.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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

► 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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	107.82 g
Tłuszcz:	66.47 g	Węglowodany ogółem:	289.63 g
Glukoza:	12.25 g	Fruktoza:	12.16 g
Sacharoza:	32.04 g	Laktoza:	12.01 g
Błonnik pokarmowy:	34.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.2 g
Sól:	4.54 g		

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta jajeczna Kefir malinowy	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Smalec z białej fasoli Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku Sałatka ze słonecznikiem Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Bułki grahamki	Pasta z ciecierzycy Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki Serek Kiri	Owsianka na mleku Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor koktajlowy Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidor Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Koperkowa Surówka z selera i jabłka Woda Bitka drobiowa	Pomarańcza Barszcz czerwony Spaghetti pełnoziarniste Surówka z pora Kompot wieloowocowy	Kasza gryczana Woda Ogórkowa Schab w warzywach Surówka z kapusty pekińskiej Jabłko	Ziemniaki, późne Woda Zupa jarzynowa Gołąbki bez zawijania Ogórki kiszzone	Ziemniaki, późne Jabłko Woda Zupa grysikowa Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Zupa z soczewicy Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem Brokuły, gotowane w wodzie	Ziemniaki, późne Gruszka Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Tarta marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser mozzarella light Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z groszkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Orzechy włoskie	Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Orzechy nerkowca

poniedziałek (2026-02-09)	wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka z piersi kurczaka Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar z cukrem Płatki jęczmienne na mleku Pomidory z jogurtem	Ser mozzarella light Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar z cukrem Makaron na mleku Koktajl truskawkowy	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Sałatka wiosenna
Obiad	Obiad	Obiad
Kasza gryczana Kalafior Woda Jabłko Ziemniaczana Gulasz z indyka	Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa żółta Zupa szpinakowa Kotlet schabowy Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Banan Rosolnik Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z kapusty
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą	Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Orzechy włoskie