



22.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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)
Ogórek	1/4 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:

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

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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.

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie



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 wiejski 3 łyżki (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)

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	137.86 g
Tłuszcz:	92.23 g	Węglowodany ogółem:	224.53 g
Głukoza:	7.85 g	Fruktoza:	13.44 g
Sacharoza:	9.97 g	Laktoza:	7.55 g
Błonnik pokarmowy:	32.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.27 g



Wartości odżywcze

Sól: 3.85 g



23.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
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.

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	2/3 woreczka (70g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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.

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.

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Ser mozzarella w kulce 2 i 1/2 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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 wielowarzywny 1 i 1/3 szklanki (330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	113.35 g
Tłuszcz:	72.34 g	Węglowodany ogółem:	283.94 g
Glukoza:	10.54 g	Fruktoza:	11.56 g
Sacharoza:	19.41 g	Laktoza:	10.89 g
Błonnik pokarmowy:	43.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.67 g
Sól:	6.78 g		



24.02.2026 (wtorek)

► 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kefir truskawkowy	1 porcja
• Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml) • Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)	



Sposób przygotowania:

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 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 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:****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

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)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

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:****► Posiłek 4**

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	131.88 g
Tłuszcz:	70.62 g	Węglowodany ogółem:	274.35 g
Glukoza:	12.64 g	Fruktoza:	14.62 g
Sacharoza:	18.11 g	Laktoza:	13.14 g
Błonnik pokarmowy:	40.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.87 g
Sól:	7.66 g		



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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.

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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

Gołąbki

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**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)**Masło ekstra** 1 plaster (10g)**Chleb graham, pszenno-żytni** 3 i 1/3 kromki (100g)**Pomidor koktajlowy** 2 i 1/2 sztuki (50g)**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:	2322 kcal	Białko ogółem:	102.11 g
Tłuszcz:	67.42 g	Węglowodany ogółem:	336.79 g
Glukoza:	8.24 g	Fruktoza:	14.16 g
Sacharoza:	10.93 g	Laktoza:	13.13 g
Błonnik pokarmowy:	39.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.93 g
Sól:	4.6 g		



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kielbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
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.

Buraczki na ciepło

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie, duszenie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

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)

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1926 kcal	Białko ogółem:	120.76 g
Tłuszcz:	48.51 g	Węglowodany ogółem:	260.57 g
Glukoza:	10.13 g	Fruktoza:	10.86 g
Sacharoza:	30.58 g	Laktoza:	7.29 g
Błonnik pokarmowy:	39.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.85 g
Sól:	6.79 g		



27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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

Sałatka Caprese 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Maślanka malinowa 1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)



Sposób przygotowania:

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



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

► Obiad

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

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.

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

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.

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 rybna z groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



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:	2139 kcal	Białko ogółem:	117.99 g
Tłuszcz:	68.83 g	Węglowodany ogółem:	270.73 g
Glukoza:	7.56 g	Fruktoza:	8.11 g
Sacharoza:	18.82 g	Laktoza:	24.08 g
Błonnik pokarmowy:	41.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.71 g
Sól:	8.68 g		



28.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy1/4 sztuki (50g)

Koper ogrodowy1 łyżeczka (4g)

Szynka kanapkowa4 plastry (60g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

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

Pomidor koktajlowy2 i 1/2 sztuki (50g)

Mix sałat1/3 garści (10g)



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.

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

► Obiad

Gruszka

1 sztuka (130g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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:

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)



Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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 - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	118.68 g
Tłuszcz:	67.02 g	Węglowodany ogółem:	287.16 g
Glukoza:	10.99 g	Fruktoza:	17.04 g
Sacharoza:	21.41 g	Laktoza:	12.55 g
Błonnik pokarmowy:	38.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 g
Sól:	6.63 g		

niedziela (2026-02-22)	poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)	środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z kukurydzą	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kefir truskawkowy Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Serek Kiri Bułki grahamki	Kielbasa śląska Ser mozzarella light Chleb graham, pszenno- żytni Masło ekstra Chrzan Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese Maślanka malinowa Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor koktajlowy Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Gruszka Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Kompot wieloowocowy Tarta marchewka	Kasza jęczmienna, pęczak Fasolka szparagowa, mrożona Pomarańcza Woda Koperkowa Schab w warzywach	Ziemniaki, późne Woda Zupa z soczewicy Surówka z kapusty pekińskiej Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem	Ziemniaki, późne Jabłko Zupa grysikowa Gołąbki Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Pomarańcza Zupa jarzynowa Buraczki na ciepło Kompot wieloowocowy Bitka drobiowa	Ziemniaki, późne Ogorkowa Surówka z kiszonej kapusty Kompot wieloowocowy Ryba w jarzynach	Gruszka Woda Barszcz czerwony Spaghetti pełnoziarniste Surówka z pora
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka	Szynka kanapkowa Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem	Szynka kanapkowa Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Szynka kanapkowa Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z grozkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny