



26.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
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.

Salatka 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 truskawkowa	1 porcja
----------------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad

Kwaśnica	1 porcja
----------	----------

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- 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.

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.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa żółta

1 garść (100g)

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)

Serek wiejski

3 łyżki (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 brokułem

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)

**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:	2233 kcal	Białko ogółem:	114.9 g
Tłuszcz:	71.61 g	Węglowodany ogółem:	289.06 g
Glukoza:	5.84 g	Fruktoza:	6.25 g
Sacharoza:	6.12 g	Laktoza:	15.91 g
Błonnik pokarmowy:	37.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.21 g
Sól:	4 g		



27.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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.

Pasta rybna z jajkiem	1 porcja
-----------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
----------------	--------------------



Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Zrazik w sosie pieczarkowym	1 porcja
-----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

► 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)
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 warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	116.77 g
Tłuszcz:	61.19 g	Węglowodany ogółem:	279.55 g
Glukoza:	8.41 g	Fruktoza:	9.53 g
Sacharoza:	10.22 g	Laktoza:	14.09 g
Błonnik pokarmowy:	35.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.49 g
Sól:	4.14 g		



28.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
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 z kapustą pekińską

1 porcja



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

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

Brokułowa

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► 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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1954 kcal	Białko ogółem:	109.65 g
Tłuszcz:	56.68 g	Węglowodany ogółem:	260.79 g
Glukoza:	8.26 g	Fruktoza:	8.04 g
Sacharoza:	13.48 g	Laktoza:	11.7 g
Błonnik pokarmowy:	41.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.27 g
Sól:	4.36 g		



29.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kielbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa

2/3 woreczka (70g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Krupnik

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	118.19 g
Tłuszcz:	51.83 g	Węglowodany ogółem:	321.43 g
Glukoza:	9.68 g	Fruktoza:	16.26 g
Sacharoza:	10.96 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	37.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.34 g
Sól:	4.69 g		



30.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (65g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
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**Banan** 1 sztuka (120g)**Woda** 3/4 szklanki (200ml)**Krem z białych warzyw** 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- 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)

**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:****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.

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

► Kolacja**Serek wiejski** 3 łyżki (60g)**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)



Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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:	1915 kcal	Białko ogółem:	83.87 g
Tłuszcz:	41.31 g	Węglowodany ogółem:	308.26 g
Glukoza:	9.81 g	Fruktoza:	9.13 g
Sacharoza:	21.69 g	Laktoza:	10.64 g
Błonnik pokarmowy:	30.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.17 g
Sól:	5.92 g		



31.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja
----------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
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:

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Mandarynki

1 sztuka (65g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Selerowa z zacierką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Wątróbka drobiowa z cebulką

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

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.

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 koktajlowy

4 sztuki (80g)



Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Salatka rybna z kukurydzą 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (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:	2242 kcal	Białko ogółem:	112.32 g
Tłuszcz:	80.2 g	Węglowodany ogółem:	272.52 g
Glukoza:	7.08 g	Fruktoza:	7.09 g
Sacharoza:	21.86 g	Laktoza:	10.91 g
Błonnik pokarmowy:	32.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.18 g
Sól:	5.14 g		



01.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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.

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

► 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

Jabłko	1 sztuka (170g)
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 pieczony	1 porcja
------------------	----------

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 1/4 sztuki (120g)



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 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 kiszane	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

► Posilek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2178 kcal	Białko ogółem:	116.78 g
Tłuszcz:	85.26 g	Węglowodany ogółem:	242.5 g
Glukoza:	8.46 g	Fruktoza:	14.24 g
Sacharoza:	10.77 g	Laktoza:	12.38 g
Błonnik pokarmowy:	32.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.39 g
Sól:	3.52 g		

poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)	środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)	sobota (2026-01-31)	niedziela (2026-02-01)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Sałatka Caprese Maślanka truskawkowa	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix салат Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta rybna z jajkiem	Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka z kapustą pekińską	Kielbasa śląska Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Miód pszczeli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Ogórki konserwowe Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Płatki jęczmienne na mleku Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Zacierka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kwaśnica Gulasz węgierski z indyka Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa żółta Kompot wieloowocowy	Kasza gryczana Woda Pomarańcza Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Brokułowa Potrawka z kurczaka Groszek z marchewką	Kasza jęczmienna, perłowa Gruszka Woda Krupnik Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z kapusty	Banan Woda Krem z białych warzyw Surówka z kiszzonej kapusty Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Mandarynki Woda Selerowa z zacierką Wątróbka drobiowa z cebulką Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Jabłko Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata 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 Pomidory z jogurtem	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
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