



11.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Płatki gryczane na mleku

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki gryczane - 3 i 1/4 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Roszpinka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,5,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną

1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (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 (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z selera i jabłka

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,11

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca 1/3 garści (15g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Szynka z indyka 3 i 1/3 plastra (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)

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

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 3/4 szklanki (200ml)

Marchew 1 sztuka (50g)



Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2087 kcal	Białko ogółem:	120.21 g
Tłuszcz:	60.16 g	Węglowodany ogółem:	276.78 g
Glukoza:	9.8 g	Fruktoza:	10.9 g
Sacharoza:	15.48 g	Laktoza:	20.8 g
Błonnik pokarmowy:	40.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.06 g
Sód:	2397.42 mg	Sól:	3.83 g



12.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kasza jaglana na mleku

1 porcja

- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Zupa kalafiorowa

1 porcja



- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- 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 (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex1/5 opakowania
(100g)**Fasola w sosie pomidorowym**

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 4 łyżki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Bukiet warzyw - gotowanie.

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

► Podwieczorek**Sok warzywno-owocowy**1 i 1/3 szklanki
(330ml)**Dynia, pestki, łuskane**

1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja**Szynka z piersi kurczaka**

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

3/4 szklanki (200ml)

Marchew

1 sztuka (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Białko ogółem:	100.26 g
Tłuszcz:	53.36 g	Węglowodany ogółem:	290.63 g
Glukoza:	8.09 g	Fruktoza:	8.29 g
Sacharoza:	9.48 g	Laktoza:	20.57 g
Błonnik pokarmowy:	40.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.77 g
Sód:	3093.3 mg	Sól:	3.12 g



13.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)



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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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:

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

Alergeny: 1,3,5,6,7,8,10,11

► Obiad

Pomidorowa z brązowym ryżem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Ryba pieczona 1 porcja

- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Surówka z kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,4,5,6,7,8,9,10,11

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca 1/3 garści (15g)



Gruszka

1 sztuka (130g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Szynka wieprzowa, gotowana

2 i 1/2 plastra (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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

3/4 szklanki (200ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1990 kcal	Białko ogółem:	100.47 g
Tłuszcz:	65.7 g	Węglowodany ogółem:	257.64 g
Glukoza:	11.87 g	Fruktoza:	18.99 g
Sacharoza:	9.04 g	Laktoza:	23.41 g
Błonnik pokarmowy:	38.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.64 g
Sód:	2709.45 mg	Sól:	2.38 g



14.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta rybna

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Ryba - gotowanie.

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,4,5,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Zupa jarzynowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/3 porcji (70g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Klopsy pieczone

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Mizeria

1 porcja



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,3,7,9

► Podwieczorek

Orzechy laskowe

1/2 garści (15g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Ser mozzarella w kulce

2 i 1/2 plastra (50g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

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: 1,6,7,8,9,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

3/4 szklanki (200ml)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)



Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	115.65 g
Tłuszcz:	70.69 g	Węglowodany ogółem:	256.08 g
Glukoza:	8.11 g	Fruktoza:	14 g
Sacharoza:	10.59 g	Laktoza:	22.02 g
Błonnik pokarmowy:	35.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.92 g
Sód:	2353.87 mg	Sól:	2.65 g



15.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiełbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Rosół z makaronem 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g.

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

**Kurczak pieczony**

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.

Pieczenie z funkcją pary.

Tarta 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: 1,3,7,9

► Podwieczorek**Sok pomidorowy**1 i 1/3 szklanki
(330ml)**Dynia, pestki, łuskane**

1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja**Pasta z kurczaka i marchewki**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Ser twarogowy, chudy**

1/4 sztuki (50g)

Ogórek

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)



Alergeny: 1,7,9

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

3/4 szklanki (200ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1995 kcal	Białko ogółem:	121.25 g
Tłuszcz:	74.47 g	Węglowodany ogółem:	214.96 g
Glukoza:	10.18 g	Fruktoza:	11.02 g
Sacharoza:	7.75 g	Laktoza:	18.19 g
Błonnik pokarmowy:	35.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.87 g
Sód:	2665.3 mg	Sól:	4.01 g



16.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Szynka z indyka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Ogórkowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Bitka drobiowa 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Duszenie w piecu.

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:**

Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Orzechy nerkowca 1/3 garści (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Polędwica sopocka 4 i 1/4 plastra (50g)

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)
Pasta z ciecierzycy	1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko oraz cebula - duszenie.
Całość - Miksowanie.

Alergeny: 1,5,6,7,8,10,11

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny: 7

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	111.7 g
Tłuszcz:	60.22 g	Węglowodany ogółem:	281.02 g
Glukoza:	10.22 g	Fruktoza:	17.79 g
Sacharoza:	11.85 g	Laktoza:	22.89 g
Błonnik pokarmowy:	42.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.51 g
Sód:	3048.61 mg	Sól:	3.02 g



17.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Płatki gryczane na mleku	1 porcja
• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml) • Płatki gryczane - 3 i 1/4 łyżki (25g)	

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.



Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
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.

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

Alergeny: 1,3,5,6,7,8,9,10,11

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Barszcz czerwony	1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- 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 (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/gotowanie.

Alergeny 1,7,9

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (130g)
---------	-----------------



Orzechy włoskie

3 sztuki (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa pasta z tuńczyka

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 1/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

3/4 szklanki (200ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1948 kcal	Białko ogółem:	114.1 g
Tłuszcz:	52.82 g	Węglowodany ogółem:	261.78 g
Glukoza:	7.85 g	Fruktoza:	13.63 g
Sacharoza:	16.2 g	Laktoza:	22.61 g
Błonnik pokarmowy:	37.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.99 g
Sód:	2351.58 mg	Sól:	3.22 g



18.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
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)
Kasza jaglana na mleku	1 porcja

- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- 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 - 1/4 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko gotowane.

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,10,11

► Obiad

Kapuśniak	1 porcja
• Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g) • Marchew - 1 sztuka (50g) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g) • Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)	

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Gulasz węgierski z indyka	1 porcja



- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Fasolka szparagowa - gotowanie.

Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Kefir truskawkowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Alergeny: 8

► Kolacja

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Szynka z indyka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



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

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 2/3 szklanki (150ml)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Białko ogółem:	125.99 g
Tłuszcz:	63.64 g	Węglowodany ogółem:	275.66 g
Glukoza:	10.11 g	Fruktoza:	10.24 g
Sacharoza:	8.01 g	Laktoza:	23.89 g
Błonnik pokarmowy:	37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.68 g
Sód:	2360.25 mg	Sól:	3.47 g



19.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jaja gotowane 1 sztuka (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (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)

Makaron na mleku 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,11



► Obiad

Koperkowa

1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- 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 (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

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)



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Orzechy nerkowca

1/3 garści (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Salatka Caprese

1 porcja

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



Sposób przygotowania:



Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2/3 szklanki (150ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Białko ogółem:	116.02 g
Tłuszcz:	61.12 g	Węglowodany ogółem:	271.23 g
Glukoza:	7.09 g	Fruktoza:	8.33 g
Sacharoza:	7.8 g	Laktoza:	18.47 g
Błonnik pokarmowy:	35.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.34 g
Sód:	3215.33 mg	Sól:	3.1 g



20.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
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 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

Zupa z soczewicy

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Ryba w jarzynach

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Podwieczorek

Orzechy włoskie

3 sztuki (15g)

Jabłko

1 sztuka (170g)



Alergeny: 8

► Kolacja

Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka wiosenna	1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► Przekąska

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2/3 szklanki (150ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	119.05 g
Tłuszcz:	60.51 g	Węglowodany ogółem:	269.96 g
Glukoza:	11.3 g	Fruktoza:	17.1 g
Sacharoza:	11.28 g	Laktoza:	21.06 g
Błonnik pokarmowy:	44.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.31 g
Sód:	2937.07 mg	Sól:	2.76 g

środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)	poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki gryczane na mleku Ogórek Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Pomidor Papryka czerwona Ser mozzarella w kulce Szynka wieprzowa, gotowana Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Masło ekstra Ogórki kiszzone Jaja gotowane Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Serek wiejski ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Pasta rybna Serek Kiri Pomidor koktajlowy Mix sałat Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiełbasa żywiecka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski, 2% tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku Pomidor Papryka czerwona Serek wiejski, 2% tłuszczu Koper, świeży Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Mix sałat Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grycikowa z kaszą jaglana Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z selera i jabłka Woda	Zupa kalafiorowa Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Fasola w sosie pomidorowym Kompot wieloowocowy	Pomidorowa z brązowym ryżem Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba pieczona Surówka z kapusty Woda	Zupa jarzynowa Ziemniaki, gotowane w wodzie Klopsy pieczone Mizeria Kompot wieloowocowy	Rosół z makaronem Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurczak pieczony Tarta marchewka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Ogórkowa Bitka drobiowa Surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuły, gotowane w wodzie Woda Barszcz czerwony Potrawka z kurczaka
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy nerkowca Pomarańcza	Sok warzynno-owocowy Dynia, pestki, łuskane	Orzechy nerkowca Gruszka	Orzechy laskowe Jabłko	Sok pomidorowy Dynia, pestki, łuskane	Jabłko Orzechy nerkowca	Gruszka Orzechy włoskie
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka wieprzowa, gotowana Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Ser mozzarella w kulce Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Pasta z kurczaka i marchewki Ser twarogowy, chudy Ogórek Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Poładwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy	Serek wiejski, 2% tłuszczu Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z tuńczyka
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Marchew	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Marchew	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ogórek	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ogórek	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy

środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Poledwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Pasta rybna z jajkiem	Jaja gotowane Pomidor Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Serek wiejski, 2% tłuszczu Koper, świeży Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku
Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak Kasza gryczana Fasolka szparagowa, mrożona Gulasz węgierski z indyka Kompot wieloowocowy	Koperkowa Ziemniaki, gotowane w wodzie Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z kapusty pekińskiej Woda	Zupa z soczewicy Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba w jarzynach Surówka z kiszanej kapusty Woda
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Dynia, pestki, łuskane Kefir truskawkowy	Sok warzywno-owocowy Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Twarożek ze szczypiorkiem Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Salatka Caprese Ogórki kiszone Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa, gotowana Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Salatka wiosenna
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ogórek	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Marchew	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Rzodkiewka