



08.12.2025 (poniedziałek)

► 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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Fasolka szparagowa żółta	1 garść (100g)
Klopsiki w sosie chrzanowym	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------



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

► Kolacja

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
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.

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	105.13 g
Tłuszcz:	51.77 g	Węglowodany ogółem:	301.01 g
Glukoza:	13.76 g	Fruktoza:	20.49 g
Sacharoza:	18.06 g	Laktoza:	10.92 g
Błonnik pokarmowy:	47.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.71 g
Sól:	6.31 g		



09.12.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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:

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

► Obiad

Pieczarkowa	1 porcja
• Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g) • Marchew - 1 sztuka (50g) • Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (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) • Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Spaghetti pełnoziarniste	1 porcja
• Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g) • 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)	



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty pekińskiej	1 porcja
• Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g) • Jabłko - 1/6 sztuki (30g) • Kapusta pekińska - 2 liście (100g) • Marchew - 1/3 sztuki (20g)	



Sposób przygotowania:

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



Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Salatka 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.

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

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal	Białko ogółem:	114.88 g
Tłuszcz:	64.79 g	Węglowodany ogółem:	329.22 g
Glukoza:	12.39 g	Fruktoza:	19.59 g
Sacharoza:	23.98 g	Laktoza:	7.7 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	42.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.11 g
Sól:	9.09 g		



10.12.2025 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałatka grecka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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.



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

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 marchewki 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**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

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

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Białko ogółem:	103.54 g
Tłuszcz:	77.74 g	Węglowodany ogółem:	267.55 g
Glukoza:	9.34 g	Fruktoza:	15.97 g
Sacharoza:	12.73 g	Laktoza:	10.52 g
Błonnik pokarmowy:	39.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.05 g
Sól:	5.03 g		



11.12.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
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)
Rukola	1/2 garści (10g)
Pasta rybna z groszkiem	1 porcja
• Majonez - 1/3 łyżki (10g) • Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszeki (30g) • Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)	



Sposób przygotowania:

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)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
żurek	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- 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)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Mizeria

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)

**Sposób przygotowania:****Bitka schabowa**

1 porcja

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (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)

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

► Posiłek 4

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1832 kcal	Białko ogółem:	103.06 g
Tłuszcz:	56.77 g	Węglowodany ogółem:	232.63 g
Glukoza:	7.1 g	Fruktoza:	7.6 g
Sacharoza:	19.19 g	Laktoza:	5.36 g
Błonnik pokarmowy:	30.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.47 g
Sól:	7.71 g		



12.12.2025 (piątek)

► Śniadanie

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

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

Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
------------	-------------------

**Koperkowa**

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Fasola w sosie z warzywach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Fasola cięta, konserwowa, bez zalewy - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Surówka z kiszonego ogórka

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja**Szynka kanapkowa**

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Salata lodowa

1/8 sztuki (15g)

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:**

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1900 kcal	Białko ogółem:	84.3 g
Tłuszcz:	52.29 g	Węglowodany ogółem:	283.68 g
Glukoza:	9.11 g	Fruktoza:	9.84 g
Sacharoza:	20.28 g	Laktoza:	7.01 g
Błonnik pokarmowy:	41.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.55 g
Sól:	8.37 g		



13.12.2025 (sobota)

► Śniadanie

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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
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.

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



► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Mandarynki 1 sztuka (65g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gospodarcza 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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:

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:

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

► Kolacja

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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

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

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

► Posiłek 4

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	108.43 g
Tłuszcz:	54.02 g	Węglowodany ogółem:	282.67 g
Glukoza:	7.71 g	Fruktoza:	8.01 g
Sacharoza:	16.21 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	35.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.07 g
Sól:	6.16 g		



14.12.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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 18% tłuszczu - 1/3 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 konserwowe

5 sztuk (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal
Tłuszcz:	99.39 g
Glukoza:	7.78 g
Sacharoza:	11.88 g
Błonnik pokarmowy:	31.4 g
Sól:	3.63 g

Białko ogółem:	135.62 g
Węglowodany ogółem:	222.33 g
Fruktoza:	13.42 g
Laktoza:	5.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.24 g

poniedziałek (2025-12-08)	wtorek (2025-12-09)	środa (2025-12-10)	czwartek (2025-12-11)	piątek (2025-12-12)	sobota (2025-12-13)	niedziela (2025-12-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomidor Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Bułki grahamki Pomidor Twarożek ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Sałatka grecka Szynka kanapkowa Serek wiejski Papryka czerwona, konserwowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rukola Pasta rybna z groszkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Pomidor Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek Kiri Bułki grahamki	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta jajeczna	Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa żółta Klopsiki w sosie chrzanowym Woda	Pieczarkowa Spaghetti pełnoziarniste Surówka z kapusty pekińskiej Jabłko Woda	Zupa jarzynowa Ziemniaki, późne Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Mandarynki żurek Mizeria Bitka schabowa Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Pomarańcza Koperkowa Fasola w sosie z warzywami Surówka z kiszonego ogórka	Kasza gryczana Mandarynki Woda Gospodarcza Pulpety w sosie pomidorowym	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Gruszka Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Tarta marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Ogórki kiszone Pomidor Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Smalec z białej fasoli	Sałatka jarzynowa Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Szynka kanapkowa Masło ekstra Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata lodowa Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie