10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)

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.

Twarożek ze szczypiorkiem — 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Twarożek ze szczypiorkiem (7)
Płatki gryczane na mleku (7)

Obiad

Żurek — 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ocet spirytusowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek na naturalnym zakwasie, karton Krakus Familijny - 1/8 porcji (10g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - (50g)

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

Sałata — 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)

Sposób przygotowania:

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

Alergeny:
Żurek (1,7,9,12)
Schab w warzywach (1)

Podwieczorek

Orzechy nerkowca — 2/3 garści (20g)

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

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

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

Jaja gotowane — 1 sztuka (50g)

Chleb żytni wileński — 1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham — 1 i 1/3 kromki (40g)

Rzodkiewka — 3 i 1/3 sztuki (50g)

Mix sałat — 1/3 garści (10g)

Sałatka ze słonecznikiem — 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania:

Kiełbasa żywiecka — 12 i 1/2 plastra (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Jaja gotowane (3)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

Przekąska

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2431 kcal	**Białko ogółem:**	131.56 g
Tłuszcz:	93.06 g	**Węglowodany ogółem:**	283.52 g
Glukoza:	5.44 g	**Fruktoza:**	5.34 g
Sacharoza:	9.63 g	**Laktoza:**	25.63 g
Błonnik pokarmowy:	30.13 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.75 g
Sód:	1735.65 mg	**Sól:**	4.16 g

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Pomidor	1 sztuka (160g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Płatki jęczmienne na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Jaja gotowane (3)

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Krupnik — 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki bez zawijania z kaszą — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza jaglana - 1/8 woreczka (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Mizeria — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Krupnik (1,9)
Gołąbki bez zawijania z kaszą (1,3)
Mizeria (7)

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)

Alergeny: brak

Kolacja

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Grani, twarożek (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2191 kcal	**Białko ogółem:**	118.63 g
Tłuszcz:	67.18 g	**Węglowodany ogółem:**	297.69 g
Glukoza:	11.57 g	**Fruktoza:**	17.85 g
Sacharoza:	13.63 g	**Laktoza:**	22.04 g
Błonnik pokarmowy:	37.39 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.59 g
Sód:	1856.65 mg	**Sól:**	4.56 g

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

Obiad

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zrazik w sosie pieczarkowym — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:
Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej (1,3,7,9)
Zrazik w sosie pieczarkowym (1,3,7)

Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (130g)
Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Pomidor	1 sztuka (160g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka z ciecierzycą i warzywami	1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (15g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Sałatka z ciecierzycą i warzywami (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2311 kcal	**Białko ogółem:**	118.34 g
Tłuszcz:	80.94 g	**Węglowodany ogółem:**	296.16 g
Glukoza:	10.74 g	**Fruktoza:**	17.29 g
Sacharoza:	11.51 g	**Laktoza:**	23.27 g
Błonnik pokarmowy:	40.82 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.27 g
Sód:	1856.48 mg	**Sól:**	3.44 g

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna z awokado — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Grani, twarożek (7)
Pasta jajeczna z awokado (3,7,10)

Obiad

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

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną — 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie

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 kapusty — 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (9)
Ryba w jarzynach (1,4,9)
Surówka z kapusty (7)

Podwieczorek

Pomarańcza	1/3 sztuki (120g)
Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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)

Sposób przygotowania:

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Sałatka z kapustą pekińską (7)
Serek wiejski (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	**Białko ogółem:**	115.27 g
Tłuszcz:	64.57 g	**Węglowodany ogółem:**	288.66 g
Glukoza:	12.71 g	**Fruktoza:**	14.3 g
Sacharoza:	17.06 g	**Laktoza:**	22.98 g
Błonnik pokarmowy:	36.23 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.93 g
Sód:	2265.15 mg	**Sól:**	4.79 g

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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 spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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 - 2 i 2/3 łyżki (80g)

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Kasza jaglana na mleku (7)
Pomidorowa pasta z tuńczyka (4)
Ser twarogowy, chudy (7)

Obiad

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 rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie

Spaghetti	1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ser mozzarella light - 1/2 plastra (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażanie/ duszenie.

Alergeny:
Ogórkowa (7,9,12)
Spaghetti (1,7)

Podwieczorek

Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)
Śliwki	2 sztuki (110g)

Alergeny:
Orzechy włoski (8)

Kolacja

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Rukola	1/2 garści (10g)
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:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Pomidory z jogurtem (7)
Ser mozzarella light (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	**Białko ogółem:**	135.44 g
Tłuszcz:	65.17 g	**Węglowodany ogółem:**	272.85 g
Glukoza:	8.62 g	**Fruktoza:**	7.36 g
Sacharoza:	12.68 g	**Laktoza:**	24.3 g
Błonnik pokarmowy:	36.77 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.45 g
Sód:	2792.03 mg	**Sól:**	4.64 g

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
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:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Twarożek ze szczypiorkiem (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Jogurt naturalny (7)

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Rosół z makaronem — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- 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)
- Makaron z pszenicy durum - (40g)

Sposób przygotowania:

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

Kurczak w sosie śmietanowym — 1 porcja

- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

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

Gotowana marchewka	1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Rosół z makaronem (1,3,9)
Kurczak w sosie śmietanowym (7)

Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

Alergeny: brak

Kolacja

Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka	1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek śmietankowy, naturalny (7)
Drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka (9)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1829 kcal	**Białko ogółem:**	110.69 g
Tłuszcz:	64.25 g	**Węglowodany ogółem:**	218.36 g
Glukoza:	7.56 g	**Fruktoza:**	13.07 g
Sacharoza:	13.67 g	**Laktoza:**	20.48 g
Błonnik pokarmowy:	28.06 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.94 g
Sód:	1781.3 mg	**Sól:**	3.95 g

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 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.

Pasta z ciecierzycy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Owsianka na mleku (1,7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)

Obiad

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Wątróbka drobiowa z cebulką — 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażanie/ duszenie.

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:

Alergeny:
Brokułowa (7,9)
Wątróbka drobiowa z cebulką (1)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)

Sałatka grecka — 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)

Sposób przygotowania:

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Sałatka grecka (7)
Ser twarogowy chudy (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2368 kcal	**Białko ogółem:**	118.24 g
Tłuszcz:	86.42 g	**Węglowodany ogółem:**	301.52 g
Glukoza:	11.71 g	**Fruktoza:**	18.87 g
Sacharoza:	17.08 g	**Laktoza:**	24.8 g
Błonnik pokarmowy:	46.71 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.17 g
Sód:	2437.8 mg	**Sól:**	4.8 g

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Kasza jaglana na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Kasza jaglana na mleku (7)
Serek wiejski (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

Obiad

Kompot wielowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)
- Mieszanka warzyw - (70g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - (50g)

Sposób przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

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:

Alergeny:
Zupa jarzynowa (7,9)
Schab w warzywach (1)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)
Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

Kolacja

Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)

Alergeny:
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Ser twarogowy, chudy (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2072 kcal	**Białko ogółem:**	122.26 g
Tłuszcz:	66.87 g	**Węglowodany ogółem:**	263.4 g
Glukoza:	8.83 g	**Fruktoza:**	10.43 g
Sacharoza:	13.42 g	**Laktoza:**	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	34.69 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.58 g
Sód:	2734.6 mg	**Sól:**	6 g

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Płatki jęczmienne na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

Obiad

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	1/3 opakowania (140g)

Pieczarkowa — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie

Fasola w sosie pomidorowym — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Duszenie.

Bitka drobiowa — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Duszenie w piecu.

Kompot wielowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Pieczarkowa (7,9)
Fasola w sosie pomidorowym (1,9)
Bitka drobiowa (1)

Podwieczorek

Orzechy nerkowca — 2/3 garści (20g)

Śliwki — 2 sztuki (110g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński — 1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham — 1 i 1/3 kromki (40g)

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

Sałata — 1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka — 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Pasta rybna — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Ryba- gotowanie/

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Ser mozzarella light (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Pasta rybna (4,7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2203 kcal	**Białko ogółem:**	143.69 g
Tłuszcz:	63.15 g	**Węglowodany ogółem:**	288.47 g
Glukoza:	10.06 g	**Fruktoza:**	8.47 g
Sacharoza:	17.44 g	**Laktoza:**	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	45.13 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.45 g
Sód:	1785.17 mg	**Sól:**	3.03 g

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Kasza jaglana na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Grani, twarożek (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Kasza jaglana na mleku (7)

Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa z 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Surówka z kapusty pekińskiej — 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- 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:

Gulasz węgierski z indyka — 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Duszenie/ Pieczenie z funkcją pary.

Alergeny:
Pomidorowa z ryżem (7,9)
Gulasz węgierski z indyka (1,7)
Surówka z kapusty pekińskiej (7)

Podwieczorek

Orzechy laskowe — 2/3 garści (20g)

Jabłko — 1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Szynka z piersi kurczaka — 3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb żytni wileński — 1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham — 1 i 1/3 kromki (40g)

Pomidor — 1/2 sztuki (80g)

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

Sałatka z brokułem — 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)

Sposób przygotowania:

Brokuł- gotowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Sałatka z brokułem (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu — 1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal	**Białko ogółem:**	112.83 g
Tłuszcz:	64.56 g	**Węglowodany ogółem:**	293.15 g
Glukoza:	13.08 g	**Fruktoza:**	20.44 g
Sacharoza:	16.31 g	**Laktoza:**	23.89 g
Błonnik pokarmowy:	41.07 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.19 g
Sód:	2314.7 mg	**Sól:**	5.18 g

wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Chleb żytni wileński Chleb graham Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Płatki gryczane na mleku Twarożek ze szczypiorkiem Miks tłuszczowy do smarowania	Pomidor Jaja gotowane Chleb graham Chleb żytni wileński Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Ogórek Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Miód pszczeli Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z piersi kurczaka Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Pasta jajeczna z awokado Grani, twarożek Papryka czerwona Miks tłuszczowy do smarowania	Ser twarogowy, chudy Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z indyka Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z piersi kurczaka Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta z ciecierzycy Miks tłuszczowy do smarowania
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Żurek Schab w warzywach Kompot wieloowocowy Sałata Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Krupnik Gołąbki bez zawijania z kaszą Mizeria	Kasza gryczana Woda Fasolka szparagowa, mrożona Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Zrazik w sosie pieczarkowym	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grysikowa z kaszą jaglaną Kompot wieloowocowy Ryba w jarzynach Surówka z kapusty	Ogórkowa Kompot wieloowocowy Spaghetti	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Brokułowa Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z selera i jabłka
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Orzechy nerkowca Sok warzywno-owocowy	Jabłko Dynia, pestki, łuskane	Gruszka Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Śliwki	Dynia, pestki, łuskane Gruszka	Jabłko Orzechy włoskie
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Jaja gotowane Chleb żytni wileński Chleb graham Rzodkiewka Mix sałat Sałatka ze słonecznikiem Kiełbasa żywiecka Miks tłuszczowy do smarowania	Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania	Pomidor Szynka z indyka Chleb graham Chleb żytni wileński Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ciecierzycą i warzywami Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kapustą pekińską Serek wiejski Szynka z indyka Miks tłuszczowy do smarowania	Ser mozzarella light Polędwica sopocka Chleb graham Chleb żytni wileński Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem Miks tłuszczowy do smarowania	Serek śmietankowy, naturalny Chleb żytni wileński Chleb graham Roszponka Drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb graham Chleb żytni wileński Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Sałatka grecka Szynka z indyka Miks tłuszczowy do smarowania
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek

wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Serek wiejski Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Miks tłuszczowy do smarowania Kasza jaglana na mleku	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z piersi kurczaka Grani, twarożek Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Ogórek Kasza jaglana na mleku Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Kompot wielowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa jarzynowa Schab w warzywach Surówka z selera i jabłka	Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Pieczarkowa Fasola w sosie pomidorowym Bitka drobiowa Kompot wielowocowy	Woda Pomidorowa z ryżem Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z kapusty pekińskiej Gulasz węgierski z indyka
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Dynia, pestki, łuskane Sok pomidorowy	Orzechy nerkowca Śliwki	Orzechy laskowe Jabłko
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb graham Chleb żytni wileński Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Rzodkiewka Miks tłuszczowy do smarowania Szynka z piersi kurczaka	Chleb żytni wileński Chleb graham Ser mozzarella light Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z piersi kurczaka Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem Miks tłuszczowy do smarowania
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka