



22.12.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

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.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa

3/4 woreczka (80g)

Fasolka szparagowa żółta

1 garść (100g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Barszcz czerwony

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



## Schab w warzywach

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



## Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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

## ► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



## Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2104 kcal | Białko ogółem:                    | 104.23 g |
| Tłuszcz:              | 53.71 g   | Węglowodany ogółem:               | 312.57 g |
| Glukoza:              | 10.47 g   | Fruktoza:                         | 17.55 g  |
| Sacharoza:            | 22.76 g   | Laktoza:                          | 13.14 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 49.44 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.07 g  |



## Wartości odżywcze

Sól: 6.38 g



23.12.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Ogórki konserwowe           | 5 sztuk (50g)         |
| 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)      |
| Kefir malinowy              | 1 porcja              |

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



## Sposób przygotowania:

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Serek Kiri                      | 1 sztuka (17g)       |

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

## ► Obiad

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Zupa grysikowa   | 1 porcja              |

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem | 1 porcja |
|------------------------------------------|----------|



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

## Groszek z marchewką

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

## Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

## Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

## Masło ekstra

1 plaster (10g)

## Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

## Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

## Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

## Sałatka ze słonecznikiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

## Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)



Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2082 kcal | Białko ogółem:                    | 112.15 g |
| Tłuszcz:              | 65.12 g   | Węglowodany ogółem:               | 272.9 g  |
| Glukoza:              | 10.3 g    | Fruktoza:                         | 11.39 g  |
| Sacharoza:            | 18.93 g   | Laktoza:                          | 10.74 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 43.71 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.78 g  |
| Sól:                  | 7.41 g    |                                   |          |



24.12.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu    | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Sałata                           | 1/8 sztuki (15g)     |
| Sałatka z tuńczykiem z groszkiem | 1 porcja             |

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



Sposób przygotowania:

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Ser mozzarella w kulce          | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Bułki grahamki                  | 3/4 sztuki (80g)      |

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

## ► Obiad

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Mandarynki       | 1 sztuka (65g)        |

**Ogórkowa**

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Jajko w sosie chrzanowym**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Surówka z kiszonej kapusty**

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

**► Kolacja****Pierogi z kapustą i grzybami Grześkowiak**1/2 opakowania  
(200g)**Barszcz czerwony**

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Śledzie w oleju**

1 porcja



- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filety śledziowe, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

## Makowiec

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Orzechy włoskie - 1 sztuka (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mak - 2/3 łyżki (7g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Rodzynki - 1/7 łyżki (2g)
- Skórka pomarańczowa - 1/5 łyżeczki (2g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/4 sztuki (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

## Masło ekstra

1 plaster (10g)

## Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

## Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

## Ryba po grecku

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie, duszenie.

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

► **Posiłek 4**

## Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 3000 kcal | Białko ogółem:                    | 123.45 g |
| Tłuszcz:              | 107.21 g  | Węglowodany ogółem:               | 399.76 g |
| Glukoza:              | 10.16 g   | Fruktoza:                         | 10.31 g  |
| Sacharoza:            | 38.23 g   | Laktoza:                          | 7.09 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 61.34 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 35.45 g  |
| Sól:                  | 9.26 g    |                                   |          |



25.12.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Papryka czerwona            | 1/4 sztuki (60g)      |
| Masło ekstra                | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Szynka kanapkowa            | 4 plastry (60g)       |
| Ser twarogowy, chudy        | 1/4 sztuki (50g)      |
| Pomarańcza                  | 1/2 sztuki (120g)     |
| Salatka 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:

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

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

## ► Obiad

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Sernik krakowski | 3/4 sztuki (100g)     |
| Zupa z soczewicy | 1 porcja              |





- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Surówka z buraka**

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Bitka schabowa**

1 porcja

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

**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) |
| Serek Kiri                      | 1 sztuka (17g)        |
| Ćwikła                          | 1 i 1/4 łyżki (30g)   |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| 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.

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

**► Posilek 4**

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2786 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 133.95 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 100.37 g  | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 349.36 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.1 g     | <b>Fruktoza:</b>                         | 9.88 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 40.95 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 14.76 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 45.62 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 33.05 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.38 g    |                                          |          |

**26.12.2025 (piątek)****► Śniadanie**

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |
| Masło ekstra                  | 1 plaster (10g)       |
| Kiełbasa śląska               | 1 i 1/4 sztuki (100g) |
| Serek wiejski                 | 3 łyżki (60g)         |
| Chleb graham, pszenno-żytni   | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Chrzan                        | 2 łyżeczki (20g)      |
| Pomidor                       | 1/2 sztuki (80g)      |
| Mandarynki                    | 1 sztuka (65g)        |



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

Piernik z bakaliami

1 i 1/4 porcji (100g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kartoflanka

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

Groszek z marchewką

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Ćwikła

1 i 1/4 łyżki (30g)



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 wielowarzywny 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2377 kcal | Białko ogółem:                    | 124.62 g |
| Tłuszcz:              | 67.96 g   | Węglowodany ogółem:               | 327.8 g  |
| Glukoza:              | 8.92 g    | Fruktoza:                         | 8.63 g   |
| Sacharoza:            | 39.89 g   | Laktoza:                          | 5.1 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 43.88 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.46 g  |
| Sól:                  | 7.6 g     |                                   |          |



27.12.2025 (sobota)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Ćwikła 1 i 1/4 łyżki (30g)

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)

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



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

## ► Obiad

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

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Zupa szpinakowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

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) |
| Ćwikła                          | 1 i 1/4 łyżki (30g)   |
| 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: | 2121 kcal | Białko ogółem:                    | 110.11 g |
| Tłuszcz:              | 67.83 g   | Węglowodany ogółem:               | 274.9 g  |
| Glukoza:              | 8.08 g    | Fruktoza:                         | 8.59 g   |
| Sacharoza:            | 25.52 g   | Laktoza:                          | 12.12 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 36.28 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.19 g  |
| Sól:                  | 7.9 g     |                                   |          |



28.12.2025 (niedziela)

#### ► Śniadanie

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

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



Sposób przygotowania:

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



Papryka czerwona, konserwowa 1 i 2/3 plastra (50g)

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

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.

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

## ► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)



|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ćwikła                          | 1 i 1/4 łyżki (30g)   |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pasta z kurczaka i marchewki    | 1 porcja              |

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



Sposób przygotowania:

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

#### ► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



#### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2237 kcal | Białko ogółem:                    | 135.03 g |
| Tłuszcz:              | 96.83 g   | Węglowodany ogółem:               | 210.77 g |
| Glukoza:              | 3.74 g    | Fruktoza:                         | 3.49 g   |
| Sacharoza:            | 12.6 g    | Laktoza:                          | 10.15 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 28 g      | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.28 g  |
| Sól:                  | 5.13 g    |                                   |          |



| poniedziałek (2025-12-22)                                                                                                                                                                            | wtorek (2025-12-23)                                                                                                                                                                                 | środa (2025-12-24)                                                                                                                                                                                                            | czwartek (2025-12-25)                                                                                                                                                                                        | piątek (2025-12-26)                                                                                                                                                                    | sobota (2025-12-27)                                                                                                                                                        | niedziela (2025-12-28)                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| Owsianka na mleku<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Smalec z białej fasoli<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Ogórki konserwowe<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Kefir malinowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Serek Kiri | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Sałata<br>Sałatka z tuńczykiem z groszkiem<br>Papryka czerwona<br>Ser mozzarella w kulce<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Bułki grahamki | Płatki jęczmienne na mleku<br>Papryka czerwona<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Pomarańcza<br>Sałatka grecka<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Masło ekstra<br>Kielbasa śląska<br>Serek wiejski<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Chrzan<br>Pomidor<br>Mandarynki<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>Ogórki kiszzone<br>Ćwikła<br>Ser gouda<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar bez cukru  | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Maślanka truskawkowa<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Pasta jajeczna<br>Herbata czarna, napar bez cukru |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                             |
| Kasza jęczmienna, perłowa<br>Fasolka szparagowa żółta<br>Jabłko<br>Woda<br>Barszcz czerwony<br>Schab w warzywach                                                                                     | Ziemniaki, późne<br>Zupa grysikowa<br>Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem<br>Groszek z marchewką<br>Kompot wieloowocowy                                                                        | Ziemniaki, późne<br>Mandarynki<br>Ogórkowa<br>Jajko w sosie chrzanowym<br>Surówka z kiszonej kapusty<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                   | Ziemniaki, późne<br>Sernik krakowski<br>Zupa z soczewicy<br>Surówka z buraka<br>Kompot wieloowocowy<br>Bitka schabowa                                                                                        | Kasza gryczana<br>Piernik z bakaliami<br>Kompot wieloowocowy<br>Kartoflanka<br>Zraz z ogórkiem kiszonym<br>Groszek z marchewką                                                         | Ziemniaki, późne<br>Pomarańcza<br>Kompot wieloowocowy<br>Zupa szpinakowa<br>Gulasz węgierski z indyka<br>Surówka z kiszonego ogórka                                        | Ziemniaki, późne<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak w sosie śmietanowym<br>Gotowana marchewka<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                        |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                           |
| Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem                                   | Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka ze słonecznikiem                           | Pierogi z kapustą i grzybami<br>Grześkowiak<br>Barszcz czerwony<br>Śledzie w oleju<br>Makowiec<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Ryba po grecku                            | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Serek Kiri<br>Ćwikła<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka jarzynowa                                                   | Jaja gotowane<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru                               | Ser twarogowy, chudy<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta z kurczaka i marchewki                                                                              |
| <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                           | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                                             | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                      | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                          | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                                                                         |