31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Kasza jaglana na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Ser mozzarella light (7)
Kasza jaglana na mleku (7)

Obiad

Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Woda	1 i 2/3 szklanki (400ml)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	4 i 3/4 sztuki (400g)

Krem z białych warzyw — 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Klops pieczony — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
Krem z białych warzyw (1,7,9)
Klopsy pieczony (1,3)

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Koper ogrodowy	1/2 łyżeczki (2g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałatka Caprese	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Szynka gotowana z piersi indyka	4 i 1/4 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Sałatka Caprese (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:	2308 kcal	**Białko ogółem:**	127.46 g
Tłuszcz:	80.75 g	**Węglowodany ogółem:**	281.55 g
Glukoza:	8.26 g	**Fruktoza:**	14.02 g
Sacharoza:	9.32 g	**Laktoza:**	22.11 g
Błonnik pokarmowy:	29.28 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.23 g
Sód:	1960.98 mg	**Sól:**	2.02 g

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	4 i 1/4 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Serek wiejski (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Jogurt naturalny (7)

Obiad

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 pieczony — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.
Pieczenie z funkcją pary

Tarta marchewka — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie	4 i 3/4 sztuki (400g)

Alergeny:
Rosół z makaronem (1,3)

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Pomidorowa pasta z kurczaka — 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.
Gotowanie, miksowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Pomidorowa pasta z kurczaka (9)

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:	2076 kcal	**Białko ogółem:**	110.43 g
Tłuszcz:	78.18 g	**Węglowodany ogółem:**	244.8 g
Glukoza:	10.81 g	**Fruktoza:**	16.49 g

Wartości odżywcze

Sacharoza:	12.65 g	**Laktoza:**	16.8 g
Błonnik pokarmowy:	23.47 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.45 g
Sód:	1231.1 mg	**Sól:**	1.53 g

02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Płatki jęczmienna na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (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.

Pomidorowa z makaronem — 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- 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.

Surówka z kapusty — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Pomidorowa z makaronem (1,3,7,9)
Schab w warzywach (1)

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Jaja gotowane (3)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Przekąska

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal	**Białko ogółem:**	125.89 g
Tłuszcz:	73.86 g	**Węglowodany ogółem:**	249.09 g
Glukoza:	12.39 g	**Fruktoza:**	19.6 g
Sacharoza:	12.58 g	**Laktoza:**	24.64 g
Błonnik pokarmowy:	23.69 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.86 g
Sód:	1697.6 mg	**Sól:**	4 g

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	4 i 1/4 plastra (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.

Roszponka	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Ser mozzarella light (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Płatki gryczane na mleku (7)

Obiad

Zupa jarzynowa — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7 sztuk (600g)

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

Alergeny:
Zupa jarzynowa (7,9)
Bitka drobiowa (1)

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pasta rybna	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 2/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Ryba- gotowanie, miksowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Pasta rybna (4,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2374 kcal	**Białko ogółem:**	137.11 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	70.8 g	**Węglowodany ogółem:**	310.31 g
Glukoza:	8.05 g	**Fruktoza:**	13.55 g
Sacharoza:	13.13 g	**Laktoza:**	23.98 g
Błonnik pokarmowy:	27.43 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.43 g
Sód:	1506.55 mg	**Sól:**	1.82 g

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

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.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Ser twarogowy, chudy (7)

Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)

Zupa fasolowa — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety w sosie pomidorowym — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Surówka z pora — 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Zupa fasolowa (9)
Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)
Surówka z pora (7)

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Serek wiejski (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2604 kcal	**Białko ogółem:**	155.03 g
Tłuszcz:	76.16 g	**Węglowodany ogółem:**	343.19 g
Glukoza:	11.51 g	**Fruktoza:**	18.38 g
Sacharoza:	14.05 g	**Laktoza:**	23.89 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	41.78 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.11 g
Sód:	1560.55 mg	**Sól:**	3.15 g

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Owsianka na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata	1/8 sztuki (15g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Owsianka na mleku (1,7)
Grani, twarożek (7)
Jaja gotowane (3)

Obiad

Ziemniaczana — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym — 1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Kasza jęczmienna, pęczak	2/3 woreczka (70g)

Surówka z selera i jabłka — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Woda	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Ziemniaczana (7,9)
Kasza jęczmienna, pęczak (1)
Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

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

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Ser twarogowy, chudy (7)

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:	2354 kcal	**Białko ogółem:**	126.87 g
Tłuszcz:	82.39 g	**Węglowodany ogółem:**	290.4 g
Glukoza:	10.57 g	**Fruktoza:**	18.32 g
Sacharoza:	11.94 g	**Laktoza:**	24.88 g
Błonnik pokarmowy:	34.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.26 g
Sód:	1948.75 mg	**Sól:**	4.1 g

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	4 i 2/3 plastra (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Płatki gryczane na mleku (1,7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Serek wiejski (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba pieczona — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Surówka z kapusty kiszonej — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (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.

Ziemniaki, gotowane w wodzie — 7 sztuk (600g)

Alergeny:
Zupa kalafiorowa (7,9)
Ryba pieczona (1,4)

Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane — 1 i 1/2 łyżki (15g)

Gruszka — 1 sztuka (130g)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym — 3 i 1/4 kromki (80g)

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

Ser twarogowy, chudy — 1 i 2/3 plastra (50g)

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

Sałatka wiosenna — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Ser twarogowy, chudy (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:	2365 kcal	**Białko ogółem:**	128.63 g
Tłuszcz:	72.01 g	**Węglowodany ogółem:**	313.95 g

Wartości odżywcze

Glukoza:	9.44 g	**Fruktoza:**	14.74 g
Sacharoza:	9.89 g	**Laktoza:**	23.66 g
Błonnik pokarmowy:	32.15 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.8 g
Sód:	2205.85 mg	**Sól:**	3.34 g

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Smalec z fasoli — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszce - 4 łyżki (80g)
- 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 - duszenie.

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.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Płatki gryczane na mleku (7)

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.

Leczo z cukinią i kurczakiem — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

Duszenie/ Gotowanie.

Szpinakowa — 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Szpinakowa (7,9)

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Orzechy nerkowca	1/3 garści (15g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Grani, twarożek (7)

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:	2173 kcal	**Białko ogółem:**	127.29 g
Tłuszcz:	71.03 g	**Węglowodany ogółem:**	268 g
Glukoza:	12.26 g	**Fruktoza:**	19.21 g
Sacharoza:	11.11 g	**Laktoza:**	22.11 g
Błonnik pokarmowy:	29.48 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.85 g
Sód:	1058.26 mg	**Sól:**	1.84 g

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Pasta rybna z jajkiem — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (80g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Jajko, ryba- gotowanie.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Pasta rybna z jajkiem (3,4,7,10)
Jogurt naturalny (7)

Obiad

Tarta marchewka — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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 pieczony — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.
Pieczenie z funkcją pary

Alergeny:
Zupa jarzynowa (7,9)
Ryba w jarzynach (1,4,9)

Podwieczorek

Orzechy włoskie	1/2 garści (15g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Koper ogrodowy	1/2 łyżeczki (2g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

Drobiowo- jarzynowa pasta z kurczaka — 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.
Gotowanie, miksowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Drobiowo- jarzynowa pasta z kurczaka (9)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1938 kcal	**Białko ogółem:**	113.27 g
Tłuszcz:	74.3 g	**Węglowodany ogółem:**	215.62 g
Glukoza:	11.12 g	**Fruktoza:**	16.77 g
Sacharoza:	13.06 g	**Laktoza:**	17.44 g
Błonnik pokarmowy:	22.77 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.59 g
Sód:	1001.14 mg	**Sól:**	2.49 g

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Owsianka na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Owsianka na mleku (1,7)
Ser mozzarella light (7)

Obiad

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zupa 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.

Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 3/4 szklanki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:
Zupa krupnik (1,9)
Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka (1,7)

Podwieczorek

Orzechy laskowe	1/2 garści (15g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Mix sałat	2/3 garści (15g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Serek wiejski (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:	2261 kcal	**Białko ogółem:**	136.42 g
Tłuszcz:	72.56 g	**Węglowodany ogółem:**	274.55 g
Glukoza:	7.38 g	**Fruktoza:**	12.98 g
Sacharoza:	8.47 g	**Laktoza:**	22.96 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	**29.44 g**	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	**16.74 g**
Sód:	**1357.13 mg**	**Sól:**	**1.58 g**

sobota (2026-10-31)	niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Ser mozzarella light Szynka z indyka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Kasza jaglana na mleku Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski Papryka czerwona Ogórek Szynka gotowana z piersi indyka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Ogórek Płatki jęczmienna na mleku Pomidor Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella light Szynka gotowana z piersi indyka Płatki gryczane na mleku Roszponka Ogórek Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Pomidor Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Jaja gotowane Grani, twarożek Pomidor Owsianka na mleku Sałata Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Serek wiejski Szynka z indyka Pomidor Sałata Ogórek Miks tłuszczowy do smarowania
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Fasolka szparagowa, mrożona Woda Ziemniaki, gotowane w wodzie Krem z białych warzyw Klops pieczony	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Tarta marchewka Kompot wieloowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Pomidorowa z makaronem Schab w warzywach Surówka z kapusty	Zupa jarzynowa Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Bitka drobiowa	Woda Kasza gryczana Zupa fasolowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z pora	Ziemniaczana Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z selera i jabłka Woda	Zupa kalafiorowa Ryba pieczona Surówka z kapusty kiszonej Kompot wieloowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Orzechy włoskie Gruszka	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko	Orzechy nerkowca Jabłko	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy włoskie Jabłko	Dynia, pestki, łuskane Gruszka
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Koper ogrodowy Rzodkiewka Sałatka Caprese Szynka gotowana z piersi indyka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Rzodkiewka Pomidorowa pasta z kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Jaja gotowane Ogórki konserwowe Pomidor Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Sałata Pasta rybna Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski Szynka z indyka Pomidor Ogórek Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Papryka czerwona Pomidor Pasta z ciecierzycy Szynka z piersi kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Sałatka wiosenna Miks tłuszczowy do smarowania
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka

sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Pomidor Ogórek Smalec z fasoli Płatki gryczane na mleku Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidor Rzodkiewka Pasta rybna z jajkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Ser mozzarella light Pomidor koktajlowy Ogórek Owsianka na mleku Miks tłuszczowy do smarowania
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Leczo z cukinią i kurczakiem Szpinakowa	Tarta marchewka Kompot wieloowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem Kurczak pieczony	Kompot wieloowocowy Zupa krupnik Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jabłko Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Grani, twarożek Papryka czerwona Sałata Szynka z indyka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Koper ogrodowy Pomidor Papryka czerwona Drobiowo- jarzynowa pasta z kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski Szynka z indyka Pomidor Mix sałat Miks tłuszczowy do smarowania
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka