



12.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kielbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Chrzan	2 łyżeczki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
żurek	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Pulpety w sosie koperkowym	1 porcja
----------------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Surówka z marchewki

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja**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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka Caprese

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Posiłek 4**Sok warzywno-owocowy**1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2387 kcal	Białko ogółem:	98.95 g
Tłuszcz:	85.47 g	Węglowodany ogółem:	298.39 g
Glukoza:	9.14 g	Fruktoza:	15.8 g
Sacharoza:	10.4 g	Laktoza:	10.99 g
Błonnik pokarmowy:	36.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.17 g
Sól:	2.66 g		



13.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kasza manna na mleku	1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Gospodarcza	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:****Ryba pieczona****1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

Surówka z kiszonej kapusty**1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja**Ser mozzarella w kulce****2 i 1/2 plastra (50g)****Masło ekstra****1 plaster (10g)****Chleb graham, pszenno-żytni****3 i 1/3 kromki (100g)****Rukola****1/2 garści (10g)****Ogórek****1/4 sztuki (50g)****Herbata czarna, napar bez cukru****3/4 szklanki (200ml)****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:**

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



► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	95.89 g
Tłuszcz:	67.8 g	Węglowodany ogółem:	302.24 g
Glukoza:	5.97 g	Fruktoza:	6.17 g
Sacharoza:	13.19 g	Laktoza:	12.78 g
Błonnik pokarmowy:	32.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.18 g
Sól:	4.38 g		



14.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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



► Obiad

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

Gruszka 1 sztuka (130g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pieczarkowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Buraczki na ciepło 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie, duszenie.

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 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)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

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:

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

► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	110.8 g
Tłuszcz:	66.11 g	Węglowodany ogółem:	338.35 g
Glukoza:	7.3 g	Fruktoza:	13.08 g
Sacharoza:	19.27 g	Laktoza:	12.43 g
Błonnik pokarmowy:	35.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.39 g
Sól:	4.52 g		



15.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Zacierka na mleku	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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 pieczony

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 1/4 sztuki (120g)

**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 wiejski

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa pasta z kurczaka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	114.96 g
Tłuszcz:	78.1 g	Węglowodany ogółem:	246.79 g
Glukoza:	12.76 g	Fruktoza:	19.68 g
Sacharoza:	9.82 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	35.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g
Sól:	4.29 g		



16.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Smalec z białej fasoli

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebula - smażenie.

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak

2/3 woreczka (70g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Selerowa z zacierką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	101.8 g
Tłuszcz:	58.09 g	Węglowodany ogółem:	306.66 g
Glukoza:	9.25 g	Fruktoza:	10.27 g
Sacharoza:	12.81 g	Laktoza:	11 g
Błonnik pokarmowy:	40.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.33 g
Sól:	4.87 g		

**17.02.2026 (wtorek)****► Śniadanie**

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------



- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta z ciecierzycy	1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Miksowanie.

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Krem z białych warzyw	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Wątróbka drobiowa z cebulką	1 porcja
• Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)	
• Cebula - 1/4 sztuki (30g)	
• Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)	
• Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)	

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

Surówka z selera i jabłka	1 porcja
---------------------------	----------



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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2503 kcal Białko ogółem: 106.39 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	93.38 g	Węglowodany ogółem:	318.64 g
Glukoza:	6.37 g	Fruktoza:	7.59 g
Sacharoza:	7.96 g	Laktoza:	17.42 g
Błonnik pokarmowy:	42.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.93 g
Sól:	2.26 g		



18.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Banan	1 sztuka (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kwaśnica

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- 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.

Fasola w sosie pomidorowym

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex1/5 opakowania
(100g)**Masło ekstra**

1 plaster (10g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Kolacja**Serek wiejski** 3 łyżki (60g)**Koper, nasiona** 1 łyżeczka (4g)**Szynka kanapkowa** 4 plastry (60g)**Masło ekstra** 1 plaster (10g)**Chleb graham, pszenno-żytni** 3 i 1/3 kromki (100g)**Salata** 1/8 sztuki (15g)**Pomidor** 1/2 sztuki (80g)**Herbata czarna, napar bez cukru** 3/4 szklanki (200ml)

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



► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1879 kcal	Białko ogółem:	87.23 g
Tłuszcz:	63.72 g	Węglowodany ogółem:	247.29 g
Glukoza:	13.33 g	Fruktoza:	13.52 g
Sacharoza:	19.59 g	Laktoza:	10.2 g
Błonnik pokarmowy:	39.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.41 g
Sól:	5.37 g		



19.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Ser mozzarella w kulce 2 i 1/2 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Makaron na mleku 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pasta rybna z groszkiem

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (50g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



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

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Krupnik 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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.

Kotlet mielony 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

Surówka z buraka 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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

Salatka z twarogiem 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko - gotowanie.

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

► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	110.31 g
Tłuszcz:	69.03 g	Węglowodany ogółem:	323.19 g
Glukoza:	7.2 g	Fruktoza:	7.46 g
Sacharoza:	18.79 g	Laktoza:	11.7 g
Błonnik pokarmowy:	34.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.65 g
Sól:	3.14 g		



20.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zacierka na mleku

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)



Kajzerki 1 sztuka (60g)

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)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba w jarzynach 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (80g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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



Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Salatka z ryżem i ananasem 1 porcja

- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Szyńka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Białko ogółem:	92.03 g
Tłuszcz:	46.88 g	Węglowodany ogółem:	317.99 g
Glukoza:	9.63 g	Fruktoza:	15.42 g
Sacharoza:	11.51 g	Laktoza:	10.5 g
Błonnik pokarmowy:	34.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.58 g
Sól:	6.12 g		



21.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jaja gotowane 1 sztuka (50g)

Szyńka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 2 plastry (20g)



Chleb graham, pszenno-żytni	6 i 2/3 kromki (200g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)

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

► Obiad

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Brokułowa	1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Klopsiki w sosie chrzanowym	1 porcja
-----------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2526 kcal	Białko ogółem:	124.05 g
Tłuszcz:	74.75 g	Węglowodany ogółem:	344.66 g
Glukoza:	8.19 g	Fruktoza:	14.01 g
Sacharoza:	10 g	Laktoza:	11.21 g
Błonnik pokarmowy:	44.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35 g
Sól:	4.8 g		

czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)	niedziela (2026-02-15)	poniedziałek (2026-02-16)	wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kielbasa biała, parzona Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Papryka czerwona Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem	Miód pszczeli Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Sałata Ogórek Rogalik maślany Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Smalec z białej fasoli	Kasza manna na mleku Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy Maślanka truskawkowa	Płatki jęczmienne na mleku Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Ogórek Banan Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Gruszka Woda żurek Pulpety w sosie koperkowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Woda Pomarańcza Gospodarcza Ryba pieczona Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Pieczarkowa Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy	Kasza jęczmienna, pęczak Woda Pomarańcza Selerowa z zacierką Potrawka z kurczaka Surówka z pora	Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Kwaśnica Fasola w sosie pomidorowym Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Masło ekstra Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem z groszkiem	Szynka z piersi kurczaka Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Ser mozzarella light Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem	Serek wiejski Koper, nasiona Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posilek 4	Posilek 4	Posilek 4	Posilek 4	Posilek 4	Posilek 4	Posilek 4
Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Sok pomidorowy	Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Sok pomidorowy

czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)	sobota (2026-02-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Pasta rybna z groszkiem	Zacierka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórki kiszane Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda Pomarańcza Krupnik Kotlet mielony Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Ryba w jarzynach Surówka z kiszonej kapusty	Kasza gryczana Woda Brokułowa Klopsiki w sosie chrzanowym Surówka z kiszonego ogórka
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy