



19.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

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.

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

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

► Obiad

Jabłko

1 sztuka (170g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Zupa jarzynowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Spaghetti pełnoziarniste

1 porcja



- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)

**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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Posiłek 4

Sok wieloowocowy, egzotyczny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
------------------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	115.21 g
Tłuszcz:	61.58 g	Węglowodany ogółem:	325.19 g
Glukoza:	19.13 g	Fruktoza:	28.84 g
Sacharoza:	29.79 g	Laktoza:	12.74 g
Błonnik pokarmowy:	38.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.61 g
Sól:	3.51 g		



20.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)

Pasta jajeczna 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Szyńka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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)

Brokuły, gotowane w wodzie 1 porcja (100g)

Kapuśniak 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Jabłko

1 sztuka (170g)

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 z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka 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 wieloowocowy, egzotyczny

1 i 1/3 szklanki (330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal	Białko ogółem:	104.37 g
Tłuszcz:	50.14 g	Węglowodany ogółem:	299.48 g
Glukoza:	16.32 g	Fruktoza:	23.81 g
Sacharoza:	31.93 g	Laktoza:	5.1 g
Błonnik pokarmowy:	39.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.58 g
Sól:	5.36 g		



21.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta rybna z groszkiem

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Gruszka 1 sztuka (130g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pieczarkowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pulpety w sosie koperkowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Surówka z kapusty pekińskiej 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	107.04 g
Tłuszcz:	70.48 g	Węglowodany ogółem:	291.7 g
Glukoza:	7.59 g	Fruktoza:	14.16 g
Sacharoza:	10.77 g	Laktoza:	10.68 g
Błonnik pokarmowy:	41.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.75 g
Sól:	3.39 g		



22.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Rukola	1/2 garści (10g)
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)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Gospodarcza	1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Klopsy pieczone z indykiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Mizeria

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

► 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)

Ogórki kiszane

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.

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



► Posiłek 4

Sok wielowocowy, egzotyczny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	100.6 g
Tłuszcz:	60.71 g	Węglowodany ogółem:	332.59 g
Glukoza:	13.18 g	Fruktoza:	15.64 g
Sacharoza:	31.93 g	Laktoza:	5.3 g
Błonnik pokarmowy:	42.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.88 g
Sól:	5.04 g		



23.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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)



żurek

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ryba w jarzynach

1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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

Sałatka 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 wieloowocowy, egzotyczny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1818 kcal	Białko ogółem:	96.83 g
Tłuszcz:	39.89 g	Węglowodany ogółem:	275.6 g
Glukoza:	14.27 g	Fruktoza:	22.11 g
Sacharoza:	28.75 g	Laktoza:	6.66 g
Błonnik pokarmowy:	35.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.29 g
Sól:	5.38 g		



24.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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



► Obiad

Koperkowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Mandarynki

1 sztuka (65g)

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Pulpet mielony

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



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

► Posiłek 4

Sok wielowocowy, egzotyczny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	111.85 g
Tłuszcz:	67.26 g	Węglowodany ogółem:	308.47 g
Glukoza:	14.49 g	Fruktoza:	16.51 g
Sacharoza:	30.08 g	Laktoza:	10.5 g
Błonnik pokarmowy:	38.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.44 g
Sól:	3.95 g		



25.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
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)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (240g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Rosół z makaronem 1 porcja

- 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/7 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Tarta marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

**► Posiłek 4**

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Białko ogółem:	134.79 g
Tłuszcz:	88.22 g	Węglowodany ogółem:	215.85 g
Glukoza:	8.1 g	Fruktoza:	8.6 g
Sacharoza:	12.74 g	Laktoza:	7.03 g
Błonnik pokarmowy:	34.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.2 g
Sól:	3.2 g		

poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)	niedziela (2026-01-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Smalec z białej fasoli Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Pasta jajeczna Chleb graham, pszenno-żytni Szynka z piersi kurczaka Pomidor Ogórki kiszzone Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z groszkiem Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor koktajlowy Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Bułki grahamki Serek Kiri Rukola Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Pomidor Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Jabłko Woda Zupa jarzynowa Spaghetti pełnoziarniste Surówka z kapusty	Ziemniaki, późne Brokuły, gotowane w wodzie Kapuśniak Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Jabłko Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Pieczeniak Pulpety w sosie koperkowym Surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, późne Pomarańcza Gospodarcza Klopsy pieczone z indykiem Mizeria Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Gruszka Woda żurek Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty	Koperkowa Surówka z pora Mandarynki Ziemniaki, późne Pulpet mielony Woda	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Kurczak w sosie śmietanowym Rosół z makaronem Tarta marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wieloowocowy, egzotyczny	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Orzechy włoskie	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Orzechy nerkowca