



05.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
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.

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)
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) • Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g) • Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)	
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)	
Surówka z kiszonego ogórka	1 porcja

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.



- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Białko ogółem:	102 g
Tłuszcz:	68.54 g	Węglowodany ogółem:	261.05 g
Glukoza:	7.95 g	Fruktoza:	8.26 g
Sacharoza:	16.41 g	Laktoza:	15.09 g
Błonnik pokarmowy:	35.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.48 g
Sól:	7.9 g		



06.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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.

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

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pieczeń rzymska

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:****Surówka z kiszonej kapusty**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja**Szynka kanapkowa**

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Salata lodowa

1/8 sztuki (15g)

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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	99.83 g
Tłuszcz:	57.89 g	Węglowodany ogółem:	288.79 g
Glukoza:	11.02 g	Fruktoza:	17.88 g
Sacharoza:	17.39 g	Laktoza:	12.2 g
Błonnik pokarmowy:	40.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.47 g
Sól:	6.55 g		



07.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
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.

Sałatka rybna z groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (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

► Obiad

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

Banan 1 sztuka (120g)

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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Groszek z marchewką 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bitka drobiowa 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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



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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

1/4 garści (8g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1927 kcal	Białko ogółem:	112.74 g
Tłuszcz:	55.37 g	Węglowodany ogółem:	250.33 g
Glukoza:	10.85 g	Fruktoza:	10.27 g
Sacharoza:	21.44 g	Laktoza:	10.96 g
Błonnik pokarmowy:	35.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.35 g
Sól:	4.42 g		



08.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

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 kiszone 3/4 sztuki (50g)

Mandarynki 1 sztuka (65g)

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.

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



► 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

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.

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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z buraka 1 porcja

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



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)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (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:	1936 kcal	Białko ogółem:	108.41 g
Tłuszcz:	51.86 g	Węglowodany ogółem:	266.15 g
Glukoza:	8.29 g	Fruktoza:	8.65 g
Sacharoza:	25.01 g	Laktoza:	13.44 g
Błonnik pokarmowy:	36.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.17 g
Sól:	6.77 g		



09.01.2026 (piątek)

► **Śniadanie**

Kielbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Ogórki kiszone	3/4 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

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

► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Brokułowa 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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 (5g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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

► 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)
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 wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	123.69 g
Tłuszcz:	65.12 g	Węglowodany ogółem:	289.42 g
Glukoza:	10.73 g	Fruktoza:	17.61 g
Sacharoza:	17.12 g	Laktoza:	12.19 g
Błonnik pokarmowy:	42.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.21 g
Sól:	7.06 g		



10.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku	1 porcja
-------------------	----------

- Płatki owsiane - 2 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)



Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Kajzerki	1 sztuka (65g)
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)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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.

Zrazik w sosie pieczarkowym	1 porcja
-----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Surówka z pora	1 porcja
----------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	99.91 g
Tłuszcz:	62.48 g	Węglowodany ogółem:	311.4 g
Glukoza:	14.46 g	Fruktoza:	20.49 g
Sacharoza:	21.67 g	Laktoza:	11.08 g
Błonnik pokarmowy:	39.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.14 g
Sól:	6.96 g		



11.01.2026 (niedziela)

► 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)
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)

Sałatka 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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Kurczak w sosie śmietanowym

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (240g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (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

Rosół z makaronem

1 porcja

- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - 1/2 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) - 1/8 sztuki (30g)



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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka	1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	132.17 g
Tłuszcz:	98.73 g	Węglowodany ogółem:	218.97 g
Glukoza:	8 g	Fruktoza:	8.32 g
Sacharoza:	12.86 g	Laktoza:	12.39 g
Błonnik pokarmowy:	32.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.73 g
Sól:	4.56 g		

poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)	niedziela (2026-01-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Maślanka truskawkowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Smalec z białej fasoli	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Sałatka rybna z groszkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta jajeczna	Kielbasa śląska Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Chrzan Papryka czerwona, konserwowa Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Owsianka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Rukola Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Selerowa z zacierką Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z kiszzonego ogórka Kompot wielowocowy	Ziemniaki, późne Jabłko Kompot wielowocowy Krem z białych warzyw Pieczeń rzymska Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, późne Banan Woda Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Groszek z marchewką Bitka drobiowa	Ziemniaki, późne Kompot wielowocowy Kwaśnica Potrawka z kurczaka Surówka z buraka	Kasza gryczana Gruszka Kompot wielowocowy Brokułowa Gulasz węgierski z indyka Surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, późne Jabłko Woda Krupnik Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z pora	Ziemniaki, późne Pomarańcza Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka Kompot wielowocowy Rosół z makaronem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata lodowa Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie