



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	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)

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

► Obiad

Rosół z makaronem 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- 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)



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, ze skórą - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.

Pieczenie z funkcją pary.

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

Gotowana marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy 1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny: 1,3,9

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie 3 sztuki (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

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 - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Alergeny: 1,7

► Przekąska

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal	Białko ogółem:	106.53 g
Tłuszcz:	81.65 g	Węglowodany ogółem:	219.73 g
Glukoza:	13.35 g	Fruktoza:	20.51 g
Sacharoza:	11.56 g	Laktoza:	4.92 g
Błonnik pokarmowy:	37.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.14 g
Sód:	3522.68 mg	Sól:	3.81 g



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jaja gotowane	1 sztuka (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)
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.

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 - duszenie.

Alergeny: 1,3,7

► Obiad

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



- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek na naturalnym zakwasie, karton Krakus Familijny - 1/8 porcji (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Gulasz węgierski z indyka

1 porcja

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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:**

Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Gruszka

1 sztuka (130g)

Dynia, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Polędwica sopočka

5 plasterów (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Ogórek

2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



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

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	116.52 g
Tłuszcz:	80.15 g	Węglowodany ogółem:	283.5 g
Glukoza:	7.71 g	Fruktoza:	14.98 g
Sacharoza:	11.3 g	Laktoza:	24.41 g
Błonnik pokarmowy:	40.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27 g
Sód:	2779.97 mg	Sól:	2.76 g



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta rybna

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (50g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ryba - gotowanie.

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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)

Zupa szpinakowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Zraz z ogórkiem kiszonym 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie, gotowanie.

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)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

► Podwieczorek

Banan 1 sztuka (120g)

Orzechy nerkowca 1/3 garści (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Kiełbasa żywiecka 15 plastrów (60g)

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórek 2/3 sztuki (100g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka wiosenna

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)



Sposób przygotowania:

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

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	125.85 g
Tłuszcz:	84.04 g	Węglowodany ogółem:	277.97 g
Glukoza:	13.21 g	Fruktoza:	13.07 g
Sacharoza:	22.41 g	Laktoza:	22.82 g
Błonnik pokarmowy:	36.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30 g
Sód:	3366.05 mg	Sól:	3.87 g



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Sałatka ze słonecznikiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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

Kasza jęczmienna, pęczak

2/3 woreczka (70g)

Brokuły, gotowane w wodzie

1 porcja (100g)

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 orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)



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 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Duszenie/gotowanie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,3,7

► Podwieczorek

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Orzechy nerkowca

1/3 garści (15g)



Alergeny: 8

► Kolacja

Szynka z indyka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka jarzynowa	1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
--------------------------	--------------------

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	128.14 g
Tłuszcz:	64.06 g	Węglowodany ogółem:	331.18 g
Glukoza:	8.34 g	Fruktoza:	8.59 g
Sacharoza:	12.67 g	Laktoza:	23.89 g
Błonnik pokarmowy:	41.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.44 g
Sód:	2744.41 mg	Sól:	3.89 g



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pomidory z jogurtem	1 porcja
• Szczypiorek - 1 łyżka (5g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g) • Pomidor - 1/2 sztuki (80g)	

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kotlet schabowy	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) • Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g) • Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) • Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)	

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

Surówka z buraka	1 porcja
------------------	----------



- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,7,9

► Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Dyń, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Szynka z indyka

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)

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

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2207 kcal

Białko ogółem:

126.72 g

Tłuszcz:

68.24 g

Węglowodany ogółem:

275.14 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	4.72 g	Fruktoza:	5.15 g
Sacharoza:	13.28 g	Laktoza:	23.17 g
Błonnik pokarmowy:	31.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.1 g
Sód:	3297.85 mg	Sól:	4.15 g



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 kromki (60g)
Rogalik maślane	2/3 sztuki (60g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki gryczane na mleku	1 porcja

- Płatki gryczane - 3 i 1/4 łyżki (25g)
- 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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Brokułowa	1 porcja



- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ryba pieczona

1 porcja

- Filet z mintaja, mrożony - 2/3 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 kiszonej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Alergeny: 1,4,7,9

► Podwieczorek

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Orzechy laskowe

1/2 garści (15g)

Alergeny: 8

► Kolacja

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

2/3 sztuki (100g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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



► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2209 kcal	Białko ogółem:	104.98 g
Tłuszcz:	75.88 g	Węglowodany ogółem:	284.55 g
Glukoza:	10.54 g	Fruktoza:	10.69 g
Sacharoza:	13.83 g	Laktoza:	22.34 g
Błonnik pokarmowy:	39.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.12 g
Sód:	3880.35 mg	Sól:	3.7 g



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kasza jaglana na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Jabłko oraz cebula - duszenie.
Całość - Miksowanie.



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

► Obiad

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

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 (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Wątróbka drobiowa z cebulką 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Krótkie obsmażanie/duszenie.

Mizeria 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Gruszka 1 sztuka (130g)

Orzechy włoskie 3 sztuki (15g)

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Mix sałat 1/3 garści (10g)

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

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	113.24 g
Tłuszcz:	67.47 g	Węglowodany ogółem:	302.14 g
Glukoza:	8.12 g	Fruktoza:	14.54 g
Sacharoza:	8.86 g	Laktoza:	26.97 g
Błonnik pokarmowy:	40.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.3 g
Sód:	2323.9 mg	Sól:	2.42 g



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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

Polędwica sopocka 5 plastrów (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 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

► Obiad

Kurczak w sosie śmietanowym

1 porcja

- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.
Pieczenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Rosół z makaronem

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g.
Gotowanie.

Gotowana marchewka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,3,7,9

► Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Dynia, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

► Kolacja

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)
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, miksowanie.

Alergeny: 1,7,9

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
--------------------------	--------------------

Alergeny: 7

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	118.15 g
Tłuszcz:	79.7 g	Węglowodany ogółem:	251.91 g
Glukoza:	5.25 g	Fruktoza:	5.32 g
Sacharoza:	7.68 g	Laktoza:	17.48 g
Błonnik pokarmowy:	30.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.73 g
Sód:	3112.21 mg	Sól:	3.82 g

**09.03.2026 (poniedziałek)****► Śniadanie**

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 kromki (60g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałatka z brokułem

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Brokuł - gotowanie.

► Obiad

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zupa fasolowa

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Spaghetti pełnoziarniste

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ser mozzarella light - 1/2 plastra (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,7,9

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca

1/3 garści (15g)



► Kolacja

Pasta jajeczna

1 porcja

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



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 kiszane	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	141.89 g
Tłuszcz:	68.32 g	Węglowodany ogółem:	299.21 g
Glukoza:	6.66 g	Fruktoza:	7.7 g
Sacharoza:	8.98 g	Laktoza:	24.53 g
Błonnik pokarmowy:	37.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.04 g
Sód:	3050.2 mg	Sól:	3.27 g



10.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kiełbasa żywiecka	15 plastrów (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 kromki (60g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pomidorowa pasta z tuńczyka

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Alergeny: 1,4,6,9

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania
(100g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Piecarkowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

Alergeny: 1,7,9

► Podwieczorek

Banan

1 sztuka (120g)

Dyńa, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)



Alergeny: 8

► Kolacja

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Szynka z indyka	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

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
--------------------------	--------------------

Alergeny: 7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	121.84 g
Tłuszcz:	71.72 g	Węglowodany ogółem:	253.45 g
Glukoza:	10 g	Fruktoza:	9.72 g
Sacharoza:	19.55 g	Laktoza:	22.34 g
Błonnik pokarmowy:	33.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.33 g
Sód:	2698.15 mg	Sól:	3.98 g

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek wiejski Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Smalec z białej fasoli	Owsianka na mleku Pasta rybna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Pomidor koktajlowy Płatki jęczmienne na mleku Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Pomidory z jogurtem	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rogalik maślany Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Pasta z ciecierzycy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, późne Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy	Kasza gryczana Woda żurek Gulasz węgierski z indyka Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, późne Zupa szpinakowa Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z kapusty	Kasza jęczmienna, pęczak Brokuły, gotowane w wodzie Gospodarcza Pulpety w sosie koperkowym Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Kotlet schabowy Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Woda Brokułowa Ryba pieczona Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, późne Woda Krupnik Wątróbka drobiowa z cebulką Mizeria
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko Orzechy włoskie	Gruszka Dynia, pestki, łuskane	Banan Orzechy nerkowca	Pomarańcza Orzechy nerkowca	Sok warzywno-owocowy Dynia, pestki, łuskane	Pomarańcza Orzechy laskowe	Gruszka Orzechy włoskie
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser mozzarella w kulce Pomidor Ogórki kiszzone Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka	Ser twarogowy, chudy Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Kiełbasa żywiecka Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka wiosenna	Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Ser mozzarella light Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Sok pomidorowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

niedziela (2026-03-08)	poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Połudwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka z brokulem	Kiełbasa żywiecka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka
Obiad	Obiad	Obiad
Kurczak w sosie śmietanowym Ziemniaki, późne Rosół z makaronem Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy Zupa fasolowa Spaghetti pełnoziarniste Surówka z pora	Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa, mrożona Woda Piecarkowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok warzywno-owocowy Dyńa, pestki, łuskane	Orzechy nerkowca	Banan Dyńa, pestki, łuskane
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka	Pasta jajeczna Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Koper, świeży Szynka z indyka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu