



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

- 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

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 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:	2386 kcal	Białko ogółem:	98.81 g
Tłuszcz:	85.53 g	Węglowodany ogółem:	298.61 g
Glukoza:	9.14 g	Fruktoza:	15.8 g
Sacharoza:	10.32 g	Laktoza:	10.99 g
Błonnik pokarmowy:	38.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.18 g
Sól:	2.66 g		



13.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

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



Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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.

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

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:	1998 kcal	Białko ogółem:	97.32 g
Tłuszcz:	53.05 g	Węglowodany ogółem:	290.01 g
Glukoza:	6.57 g	Fruktoza:	6.69 g
Sacharoza:	15.35 g	Laktoza:	7.56 g
Błonnik pokarmowy:	38.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g
Sól:	4.7 g		



14.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

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)
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.

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

- 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

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.

Ogórki kiszone

1 sztuka (60g)

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:	2140 kcal	Białko ogółem:	110.65 g
Tłuszcz:	55.17 g	Węglowodany ogółem:	309.9 g
Glukoza:	6.47 g	Fruktoza:	12.31 g
Sacharoza:	8.56 g	Laktoza:	12.6 g
Błonnik pokarmowy:	37.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.05 g
Sól:	5.61 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)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)

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

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**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 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

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Białko ogółem:	112.54 g
Tłuszcz:	84.04 g	Węglowodany ogółem:	225.13 g
Glukoza:	9.12 g	Fruktoza:	15.05 g
Sacharoza:	12.09 g	Laktoza:	4.92 g
Błonnik pokarmowy:	32.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g
Sól:	2.9 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)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- 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)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



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

► Posilek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	101.62 g
Tłuszcz:	58.36 g	Węglowodany ogółem:	306.82 g
Glukoza:	9.25 g	Fruktoza:	10.27 g
Sacharoza:	12.74 g	Laktoza:	11 g
Błonnik pokarmowy:	44.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.37 g
Sól:	4.87 g		



17.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

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)
- Ciecierzycza 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:****Jogurt naturalny, 2% tłuszczu**

7 i 1/2 łyżki (150g)

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

► Obiad**Ziemniaki, późne**

2 i 1/4 sztuki (200g)

Krem z białych warzyw

1 porcja

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

**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 pełnoziarnista - 2/3 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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka 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:	2421 kcal	Białko ogółem:	104.36 g
Tłuszcz:	92.28 g	Węglowodany ogółem:	303.2 g
Glukoza:	6.35 g	Fruktoza:	7.57 g
Sacharoza:	9.35 g	Laktoza:	12.2 g
Błonnik pokarmowy:	44.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.19 g
Sól:	2.5 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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Jabłko

1 sztuka (170g)

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

► Obiad**Kwaśnica**

1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- 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

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1922 kcal	Białko ogółem:	87.24 g
Tłuszcz:	75.48 g	Węglowodany ogółem:	230.74 g
Glukoza:	7.82 g	Fruktoza:	13.64 g
Sacharoza:	10.28 g	Laktoza:	10.2 g
Błonnik pokarmowy:	38.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.48 g
Sól:	3.79 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)
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:

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

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

► 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 (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Surówka z buraka	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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:**

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2198 kcal	Białko ogółem:	107.71 g
Tłuszcz:	62.57 g	Węglowodany ogółem:	307.6 g
Glukoza:	7.18 g	Fruktoza:	7.44 g
Sacharoza:	20.18 g	Laktoza:	6.48 g
Błonnik pokarmowy:	34.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.49 g



Wartości odżywcze

Sól: 3.37 g



20.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

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 kiszzone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)

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



- 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 kiszanej 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 kaszą i ananasem

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szynka 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:	1985 kcal	Białko ogółem:	92.94 g
Tłuszcz:	48.79 g	Węglowodany ogółem:	302.67 g
Glukoza:	6.73 g	Fruktoza:	12.52 g
Sacharoza:	10.9 g	Laktoza:	5.45 g
Błonnik pokarmowy:	40.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.07 g
Sól:	6.94 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)
Szynka 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)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)

**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:	2525 kcal	Białko ogółem:	123.97 g
Tłuszcz:	74.86 g	Węglowodany ogółem:	344.73 g
Glukoza:	8.19 g	Fruktoza:	14.01 g
Sacharoza:	9.97 g	Laktoza:	11.21 g
Błonnik pokarmowy:	45.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.01 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Papryka czerwona Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Serek Kiri Bułki grahamki	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Smalec z białej fasoli	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy Maślanka truskawkowa Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Gruszka Woda żurek Pulpety w sosie koperkowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Gospodarcza Surówka z kiszzonej kapusty Ryba w jarzynach Woda Pomarańcza	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Pieczarkowa Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ogórki kiszzone	Ziemniaki, późne Rosół z makaronem Kurczak pieczony Kompot wieloowocowy Tarta marchewka	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
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Orzechy nerkowca	Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy	Orzechy włoskie

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 Pasta rybna z groszkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Bułki grahamki Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	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 Krupnik Pomarańcza Surówka z buraka Pulpet mielony	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty	Kasza gryczana Woda Brokułowa Klopsiki w sosie chrzanowym Surówka z kiszzonego 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 kaszą 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