



15.12.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
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.

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

► Obiad

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

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 z indyka	1 porcja
-----------------	----------



- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Smażenie, duszenie.

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

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)

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

► Posiłek 4**Sok wielowarzywny**1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1965 kcal	Białko ogółem:	109.69 g
Tłuszcz:	53.64 g	Węglowodany ogółem:	268.18 g
Glukoza:	10.91 g	Fruktoza:	11.85 g
Sacharoza:	19.36 g	Laktoza:	12.84 g
Błonnik pokarmowy:	38.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.11 g
Sól:	6.78 g		



16.12.2025 (wtorek)

► 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)
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 rybna z jajkiem	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) • Szczypiorek - 1 łyżka (5g) • Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g) • Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)	



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

Koktajl truskawkowy	1 porcja
• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g) • Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)	



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
--------------------------	--------------------



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.

Buraczki na ciepło

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie, duszenie.

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Sałatka z ryżem i ananasem 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- 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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	114.77 g
Tłuszcz:	49.13 g	Węglowodany ogółem:	311.37 g
Glukoza:	8.79 g	Fruktoza:	9.1 g
Sacharoza:	26.51 g	Laktoza:	14.48 g
Błonnik pokarmowy:	39.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.39 g
Sól:	7.41 g		



17.12.2025 (środa)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (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.

Sałatka ze słonecznikiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:



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

► Obiad

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

Gruszka 1 sztuka (130g)

Pomidorowa z makaronem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- 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 selera i jabłka 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)

**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

Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu 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)
Papryka czerwona	1/5 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:	2235 kcal	Białko ogółem:	117.6 g
Tłuszcz:	81.97 g	Węglowodany ogółem:	264.98 g
Glukoza:	11.97 g	Fruktoza:	19.01 g
Sacharoza:	15.42 g	Laktoza:	11.58 g
Błonnik pokarmowy:	37.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.94 g
Sól:	6.48 g		



18.12.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kielbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
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)
Rukola	1/2 garści (10g)
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.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Krem z białych warzyw

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (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, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Surówka z marchewki

1 porcja

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



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

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	94.16 g
Tłuszcz:	96.31 g	Węglowodany ogółem:	251.89 g
Glukoza:	6.2 g	Fruktoza:	7.16 g
Sacharoza:	8.23 g	Laktoza:	12.19 g
Błonnik pokarmowy:	33.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.01 g
Sól:	2.33 g		



19.12.2025 (piątek)

► Śniadanie

Makaron na mleku	1 porcja
------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Rogalik maślany	2/3 sztuki (60g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)



Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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

► Obiad

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.

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

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Banan 1 sztuka (120g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Ryba w jarzynach 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Serek wiejski 3 łyżki (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)

Pomidory z jogurtem

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	89.49 g
Tłuszcz:	55.05 g	Węglowodany ogółem:	327.57 g
Glukoza:	12.61 g	Fruktoza:	12.3 g
Sacharoza:	29.19 g	Laktoza:	10.78 g
Błonnik pokarmowy:	38.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.97 g
Sól:	7.92 g		



20.12.2025 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata lodowa	1/8 sztuki (15g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna z kukurydzą

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Sałatka z brokułem

1 porcja



- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Gotowanie,

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)
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:	1786 kcal	Białko ogółem:	102.04 g
Tłuszcz:	50.42 g	Węglowodany ogółem:	239.6 g
Glukoza:	10.24 g	Fruktoza:	10.46 g
Sacharoza:	17.15 g	Laktoza:	11.28 g
Błonnik pokarmowy:	37.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.93 g
Sól:	6.37 g		

**21.12.2025 (niedziela)****► Śniadanie**

Zacierka na mleku	1 porcja
-------------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.



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)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu	2 i 1/2 plastra (50g)

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

► 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

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

Surówka z marchewki	1 porcja
---------------------	----------

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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



► Kolacja

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.

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

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

► Posilek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	126.85 g
Tłuszcz:	82.14 g	Węglowodany ogółem:	245.23 g
Glukoza:	9.36 g	Fruktoza:	16.15 g
Sacharoza:	11.42 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	33.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.89 g
Sól:	3.55 g		

poniedziałek (2025-12-15)	wtorek (2025-12-16)	środa (2025-12-17)	czwartek (2025-12-18)	piątek (2025-12-19)	sobota (2025-12-20)	niedziela (2025-12-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta rybna z jajkiem Koktajl truskawkowy	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Serek wiejski Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka ze słonecznikiem	Kielbasa biała, parzona Chrzan Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Makaron na mleku Miód pszczeni Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rogalik maślany Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata lodowa Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą	Zacierka na mleku Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Jabłko Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Brokułowa Gulasz z indyka Mizeria Kompot wieloowocowy	Kasza jęczmienna, pęczak Kompot wieloowocowy Kwaśnica Potrawka z kurczaka Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Gruszka Pomidorowa z makaronem Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	Krupnik Ziemniaki, późne Surówka z kiszzonej kapusty Banan Woda Ryba w jarzynach	Selerowa z zacierką Ziemniaki, późne Surówka z pora Mandarynki Woda Bitka drobiowa	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Surówka z marchewki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Sałatka z brokułem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Drobiowa - jarzynowa pasta z kurczaka Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca