



29.12.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
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.

Pasta rybna z kukurydzą	1 porcja
-------------------------	----------

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Koktajl malinowy	1 porcja
------------------	----------

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad

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

Kapuśniak	1 porcja
-----------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

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.

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 light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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:	2045 kcal	Białko ogółem:	111.69 g
Tłuszcz:	54.84 g	Węglowodany ogółem:	288.18 g
Glukoza:	9.54 g	Fruktoza:	9.8 g
Sacharoza:	29.08 g	Laktoza:	13.52 g
Błonnik pokarmowy:	44.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.06 g
Sól:	6.82 g		



30.12.2025 (wtorek)

► Śniadanie

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)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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)
Sałata lodowa	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
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

Woda	3/4 szklanki (200ml)
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:****Spaghetti pełnoziarniste****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty**1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja**Szynka kanapkowa****4 plastry (60g)****Masło ekstra****1 plaster (10g)****Chleb graham, pszenno-żytni****3 i 1/3 kromki (100g)****Mix sałat****1/3 garści (10g)****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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2199 kcal	Białko ogółem:	121.6 g
Tłuszcz:	70.41 g	Węglowodany ogółem:	277 g
Glukoza:	10.92 g	Fruktoza:	12.04 g
Sacharoza:	17.9 g	Laktoza:	6.65 g
Błonnik pokarmowy:	36.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.97 g
Sól:	6.26 g		



31.12.2025 (środa)

► Śniadanie

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 2 i 1/3 kromki (70g)

Rukola 1/2 garści (10g)

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Bułki grahamki 3/4 sztuki (80g)



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

► Obiad

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

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

Mizeria 1 porcja

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

**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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z ryżem i ananasem

1 porcja

- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- 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

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	109.23 g
Tłuszcz:	66 g	Węglowodany ogółem:	322.48 g
Glukoza:	6.64 g	Fruktoza:	7.15 g
Sacharoza:	12.54 g	Laktoza:	11.35 g
Błonnik pokarmowy:	39.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.63 g
Sól:	5.39 g		



01.01.2026 (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 kiszane 3/4 sztuki (50g)

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

Pasta rybna z jajkiem 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko gotowane.

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)

Fasolka szparagowa żółta

1 garść (100g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Zupa jarzynowa

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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.

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

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Koper, świeży

1 łyżeczka (4g)

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)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
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:	1874 kcal	Białko ogółem:	107.12 g
Tłuszcz:	51.42 g	Węglowodany ogółem:	253.33 g
Glukoza:	7.71 g	Fruktoza:	13.72 g
Sacharoza:	20.28 g	Laktoza:	6.83 g
Błonnik pokarmowy:	38.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.49 g
Sól:	7.2 g		



02.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)



Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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)

Koperkowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba w jarzynach

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

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)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	92.59 g
Tłuszcz:	63.44 g	Węglowodany ogółem:	296.83 g
Glukoza:	11.04 g	Fruktoza:	17.32 g
Sacharoza:	23.23 g	Laktoza:	5.45 g
Błonnik pokarmowy:	45.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.15 g
Sól:	9.33 g		



03.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser gouda	2 plastry (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)



Salata 1/8 sztuki (15g)

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

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

► Obiad

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

Gołąbki bez zawijania 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

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:

Mandarynki 1 sztuka (65g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

► 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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:	2087 kcal	Białko ogółem:	112.86 g
Tłuszcz:	60.5 g	Węglowodany ogółem:	281.88 g
Glukoza:	9.4 g	Fruktoza:	10.25 g
Sacharoza:	17.19 g	Laktoza:	10.37 g
Błonnik pokarmowy:	38.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.57 g
Sól:	7.66 g		



04.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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)
Salatka z brokułem	1 porcja



- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)

**Sposób przygotowania:**

.Gotowanie,

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)****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

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**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)
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:	2111 kcal	Białko ogółem:	115.41 g
Tłuszcz:	91.5 g	Węglowodany ogółem:	213.22 g
Glukoza:	6.64 g	Fruktoza:	6.8 g
Sacharoza:	8.56 g	Laktoza:	6.86 g
Błonnik pokarmowy:	31.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.71 g
Sól:	2.75 g		

poniedziałek (2025-12-29)	wtorek (2025-12-30)	środa (2025-12-31)	czwartek (2026-01-01)	piątek (2026-01-02)	sobota (2026-01-03)	niedziela (2026-01-04)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Cwikła Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z kukurydzą Koktajl malinowy	Salatka wiosenna Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata lodowa Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Owsianka na mleku Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem Bułki grahamki	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Cwikła Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki Serek Kiri	Płatki jęczmienne na mleku Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Kapuśniak Pulpety w sosie koperkowym Buraczki na ciepło Kompot wieloowocowy	Woda Gospodarcza Spaghetti pełnoziarniste Surówka z kapusty	Ziemniaki, późne Pomarańcza Kompot wieloowocowy Piecarkowa Mizeria Pulpet mielony	Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa żółta Gruszka Zupa jarzynowa Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Jabłko Woda Koperkowa Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty	żurek Gołąbki bez zawijania Ziemniaki, późne Surówka z selera i jabłka Mandarynki Woda	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Tarta marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser mozzarella light Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananase	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Cwikła Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca