10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)

Płatki gryczane na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Twarożek ze szczypiorkiem — 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Twarożek ze szczypiorkiem (7)
Płatki gryczane na mleku (7)

Obiad

Żurek — 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ocet spirytusowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek na naturalnym zakwasie, karton Krakus Familijny - 1/8 porcji (10g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - (50g)

Sposób przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie

Sałata 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Alergeny:
Żurek (1,7,9,12)
Schab w warzywach (1)

Podwieczorek

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

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

Jaja gotowane 1 sztuka (50g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 3 i 1/4 kromki (80g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Mix sałat 1/3 garści (10g)

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:

Kiełbasa żywiecka 12 i 1/2 plastra (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Jaja gotowane (3)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Przekąska

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2458 kcal	**Białko ogółem:**	140.61 g
Tłuszcz:	103.63 g	**Węglowodany ogółem:**	251.85 g
Glukoza:	8.84 g	**Fruktoza:**	14.52 g
Sacharoza:	9.94 g	**Laktoza:**	25.63 g
Błonnik pokarmowy:	23.37 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.34 g
Sód:	1012.15 mg	**Sól:**	2.59 g

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Pomidor	1 sztuka (160g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Płatki jęczmienne na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Jaja gotowane (3)

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Krupnik — 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki bez zawijania z kaszą — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza jaglana - 1/8 woreczka (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Mizeria — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Krupnik (1,9)
Gołąbki bez zawijania z kaszą (1,3)
Mizeria (7)

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)

Alergeny: brak

Kolacja

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Grani, twarożek (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2285 kcal	**Białko ogółem:**	127.99 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	77.1 g	**Węglowodany ogółem:**	282.25 g
Glukoza:	11.57 g	**Fruktoza:**	17.85 g
Sacharoza:	10.03 g	**Laktoza:**	22.04 g
Błonnik pokarmowy:	27.23 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.11 g
Sód:	1225.45 mg	**Sól:**	2.98 g

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

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.

Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)

Alergeny:
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Serek wiejski (7)

Obiad

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zrazik w sosie pieczarkowym — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)

Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:
Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej (1,3,7,9)
Zrazik w sosie pieczarkowym (1,3,7)

Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (130g)
Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Pomidor	1 sztuka (160g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka z ciecierzycą i warzywami	1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (15g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Sałatka z ciecierzycą i warzywami (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2373 kcal	**Białko ogółem:**	133.68 g
Tłuszcz:	92.86 g	**Węglowodany ogółem:**	262.13 g
Glukoza:	10.74 g	**Fruktoza:**	17.29 g
Sacharoza:	7.41 g	**Laktoza:**	23.38 g
Błonnik pokarmowy:	30.66 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.72 g
Sód:	1432.43 mg	**Sól:**	1.83 g

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka — 3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym — 3 i 1/4 kromki (80g)

Pomidor — 1/2 sztuki (80g)

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.

Pasta jajeczna z awokado — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Grani, twarożek — 3 łyżki (60g)

Papryka czerwona — 1/5 sztuki (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Grani, twarożek (7)
Pasta jajeczna z awokado (3,7,10)

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie — 2 i 1/3 sztuki (200g)

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną — 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ryba w jarzynach — 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Surówka z kapusty — 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (9)
Ryba w jarzynach (1,4,9)
Surówka z kapusty (7)

Podwieczorek

Orzechy nerkowca — 2/3 garści (20g)

Jabłko — 1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym — 3 i 1/4 kromki (80g)

Pomidor — 1/2 sztuki (80g)

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

Sałatka z kapustą pekińską — 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Serek wiejski — 3 łyżki (60g)

Szynka z indyka — 3 i 1/3 plastra (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Sałatka z kapustą pekińską (7)
Serek wiejski (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	124.23 g
Tłuszcz:	74.93 g	Węglowodany ogółem:	280.23 g
Glukoza:	13.35 g	Fruktoza:	20.48 g
Sacharoza:	12.69 g	Laktoza:	22.98 g
Błonnik pokarmowy:	27.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.5 g
Sód:	1633.75 mg	Sól:	3.21 g

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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 spożywcze, 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 - 2 i 2/3 łyżki (80g)

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Kasza jaglana na mleku (7)
Pomidorowa pasta z tuńczyka (4)
Ser twarogowy, chudy (7)

Obiad

Ogórkowa — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie

Spaghetti — 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:

Krótkie obsmażanie/ duszenie.

Alergeny:
Ogórkowa (7,9,12)
Spaghetti (1,7)

Podwieczorek

Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy włoski (8)

Kolacja

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Rukola	1/2 garści (10g)
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:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Pomidory z jogurtem (7)
Ser mozzarella light (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2283 kcal	**Białko ogółem:**	144.82 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	75.44 g	**Węglowodany ogółem:**	265.11 g
Glukoza:	8.28 g	**Fruktoza:**	14.34 g
Sacharoza:	9.25 g	**Laktoza:**	24.3 g
Błonnik pokarmowy:	28.25 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16 g
Sód:	2162.03 mg	**Sól:**	3.06 g

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Twarożek ze szczypiorkiem (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Jogurt naturalny (7)

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Rosół z makaronem — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- 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)
- Makaron z pszenicy durum - (40g)

Sposób przygotowania:

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

Kurczak w sosie śmietanowym — 1 porcja

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)

Sposób przygotowania:

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

Gotowana marchewka — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Rosół z makaronem (1,3,9)
Kurczak w sosie śmietanowym (7)

Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

Alergeny: brak

Kolacja

Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka	1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Serek śmietankowy, naturalny (7)
Drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka (9)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1915 kcal	**Białko ogółem:**	120.11 g
Tłuszcz:	73.17 g	**Węglowodany ogółem:**	203.01 g

Wartości odżywcze

Glukoza:	7.56 g	**Fruktoza:**	13.07 g
Sacharoza:	10.07 g	**Laktoza:**	20.59 g
Błonnik pokarmowy:	17.9 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.87 g
Sód:	1150.8 mg	**Sól:**	2.36 g

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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.

Pasta z ciecierzycy — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Owsianka na mleku (1,7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie

Brokułowa — 1 porcja

- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)
- Mieszanka warzyw - (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.

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:
Brokułowa (7,9)
Wątróbka drobiowa z cebulką (1)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

Podwieczorek

Jabłko — 1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie — 2/3 garści (20g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym — 3 i 1/4 kromki (80g)

Rzodkiewka — 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Ser twarogowy, chudy — 1 i 2/3 plastra (50g)

Sałatka grecka — 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)

Sposób przygotowania:

Szynka z indyka — 3 i 1/3 plastra (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Sałatka grecka (7)
Ser twarogowy chudy (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2462 kcal	**Białko ogółem:**	127.6 g
Tłuszcz:	96.34 g	**Węglowodany ogółem:**	286.08 g
Glukoza:	11.71 g	**Fruktoza:**	18.87 g
Sacharoza:	13.48 g	**Laktoza:**	24.8 g
Błonnik pokarmowy:	36.55 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.69 g
Sód:	1806.6 mg	**Sól:**	3.22 g

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Kasza jaglana na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Kasza jaglana na mleku (7)
Serek wiejski (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Obiad

Kompot wielowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)

Zupa jarzynowa — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)
- Mieszanka warzyw - (70g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - (50g)

Sposób przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

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:
Zupa jarzynowa (7,9)
Schab w warzywach (1)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)
Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Ser twarogowy, chudy (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal	**Białko ogółem:**	131.62 g
Tłuszcz:	76.79 g	**Węglowodany ogółem:**	247.96 g
Glukoza:	8.83 g	**Fruktoza:**	10.43 g
Sacharoza:	9.82 g	**Laktoza:**	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	24.53 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.1 g
Sód:	2103.4 mg	**Sól:**	4.42 g

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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.

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Obiad

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	1/3 opakowania (140g)

Pieczarkowa — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie

Fasola w sosie pomidorowym — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Duszenie.

Bitka drobiowa — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Duszenie w piecu.

Kompot wielowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Pieczarkowa (7,9)
Fasola w sosie pomidorowym (1,9)
Bitka drobiowa (1)

Podwieczorek

Orzechy nerkowca — 2/3 garści (20g)

Jabłko — 1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym — 3 i 1/4 kromki (80g)

Ser mozzarella light — 2 i 1/2 plastra (50g)

Sałata — 1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka — 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Pasta rybna — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Ryba- gotowanie/

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Ser mozzarella light (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Pasta rybna (4,7)

Przekąska

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

Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal	**Białko ogółem:**	153.07 g
Tłuszcz:	73.42 g	**Węglowodany ogółem:**	280.73 g
Glukoza:	9.72 g	**Fruktoza:**	15.45 g
Sacharoza:	14.01 g	**Laktoza:**	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	36.61 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16 g
Sód:	1155.17 mg	**Sól:**	1.45 g

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Kasza jaglana na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Grani, twarożek (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Kasza jaglana na mleku (7)

Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa z ryżem — 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)

Surówka z kapusty pekińskiej — 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Gulasz węgierski z indyka — 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Duszenie/ Pieczenie z funkcją pary.

Alergeny:
Pomidorowa z ryżem (7,9)
Gulasz węgierski z indyka (1,7)
Surówka z kapusty pekińskiej (7)

Podwieczorek

Orzechy laskowe	2/3 garści (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z brokułem — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Brokuł- gotowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Sałatka z brokułem (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	**Białko ogółem:**	122.22 g
Tłuszcz:	73.98 g	**Węglowodany ogółem:**	277.75 g
Glukoza:	13.08 g	**Fruktoza:**	20.44 g
Sacharoza:	12.71 g	**Laktoza:**	23.94 g
Błonnik pokarmowy:	30.91 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.41 g
Sód:	1683.85 mg	**Sól:**	3.59 g

wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Płatki gryczane na mleku Twarożek ze szczypiorkiem Miks tłuszczowy do smarowania	Pomidor Jaja gotowane Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Miks tłuszczowy do smarowania Serek wiejski	Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Pasta jajeczna z awokado Grani, twarożek Papryka czerwona Miks tłuszczowy do smarowania	Ser twarogowy, chudy Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z indyka Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta z ciecierzycy Miks tłuszczowy do smarowania
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Żurek Schab w warzywach Kompot wieloowocowy Sałata Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Krupnik Gołąbki bez zawijania z kaszą Mizeria	Kasza gryczana Woda Fasolka szparagowa, mrożona Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Zrazik w sosie pieczarkowym	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grysikowa z kaszą jaglaną Kompot wieloowocowy Ryba w jarzynach Surówka z kapusty	Ogórkowa Kompot wieloowocowy Spaghetti	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Brokułowa Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z selera i jabłka
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Orzechy nerkowca Jabłko	Jabłko Dynia, pestki, łuskane	Gruszka Orzechy włoskie	Orzechy nerkowca Jabłko	Orzechy włoskie Jabłko	Dynia, pestki, łuskane Gruszka	Jabłko Orzechy włoskie
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru Jaja gotowane Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Mix sałat Sałatka ze słonecznikiem Kiełbasa żywiecka Miks tłuszczowy do smarowania	Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania	Pomidor Szynka z indyka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ciecierzycą i warzywami Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kapustą pekińską Serek wiejski Szynka z indyka Miks tłuszczowy do smarowania	Ser mozzarella light Polędwica sopocka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem Miks tłuszczowy do smarowania	Serek śmietankowy, naturalny Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Roszponka Drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Sałatka grecka Szynka z indyka Miks tłuszczowy do smarowania
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek

wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Serek wiejski Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Miks tłuszczowy do smarowania Kasza jaglana na mleku	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z piersi kurczaka Grani, twarożek Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Kasza jaglana na mleku Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Kompot wielowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa jarzynowa Schab w warzywach Surówka z selera i jabłka	Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Pieczarkowa Fasola w sosie pomidorowym Bitka drobiowa Kompot wielowocowy	Woda Pomidorowa z ryżem Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z kapusty pekińskiej Gulasz węgierski z indyka
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Dynia, pestki, łuskane Sok pomidorowy	Orzechy nerkowca Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Rzodkiewka Miks tłuszczowy do smarowania Szynka z piersi kurczaka	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ser mozzarella light Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna Miks tłuszczowy do smarowania	Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem Miks tłuszczowy do smarowania
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka