



24.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Maślanka truskawkowa	1 porcja

- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Zupa szpinakowa z ryżem	1 porcja

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

Pieczeń rzymska	1 porcja
-----------------	----------



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Kompot wielowocowy

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

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórek 2/3 sztuki (100g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Sałatka Caprese 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2136 kcal

Białko ogółem:

111.45 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	69.48 g	Węglowodany ogółem:	274.83 g
Glukoza:	9.44 g	Fruktoza:	10.17 g
Sacharoza:	12.79 g	Laktoza:	15.02 g
Błonnik pokarmowy:	38.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.41 g
Sól:	5.75 g		



25.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rukola	1/2 garści (10g)
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:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

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

► Obiad

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

Spaghetti

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 pekińskiej

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

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)

Sałatka 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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	113.07 g
Tłuszcz:	74.88 g	Węglowodany ogółem:	288.92 g
Glukoza:	12.35 g	Fruktoza:	19.82 g
Sacharoza:	18.31 g	Laktoza:	7.01 g
Błonnik pokarmowy:	38.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.72 g
Sól:	6.4 g		



26.03.2025 (środa)

► Śniadanie

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 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 z kapusty pekińskiej	1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)



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)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Ogórkowa 1 porcja

- 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)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



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.

Bitka schabowa 1 porcja

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

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

Pasta z wędliny 1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)



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:	1822 kcal	Białko ogółem:	92.27 g
Tłuszcz:	53.75 g	Węglowodany ogółem:	250.87 g
Glukoza:	6.95 g	Fruktoza:	7.37 g
Sacharoza:	28.07 g	Laktoza:	5.77 g
Błonnik pokarmowy:	37.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.28 g
Sól:	6.89 g		



27.03.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kielbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (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.

Kefir malinowy

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)



Sposób przygotowania:



Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kalafior, gotowany w wodzie

1/8 porcji (100g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Zupa grysikowa

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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

Schab w warzywach

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Koper, świeży

1 łyżeczka (4g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Oliwki zielone, marynowane i konserwowe

2 i 1/2 łyżki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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



► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal	Białko ogółem:	122.83 g
Tłuszcz:	75.78 g	Węglowodany ogółem:	261.45 g
Glukoza:	4.65 g	Fruktoza:	5.12 g
Sacharoza:	8.45 g	Laktoza:	15.79 g
Błonnik pokarmowy:	40.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.8 g
Sól:	7.79 g		



28.03.2025 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni2 i 1/3 kromki (70g)

Roszponka1/3 garści (10g)

Papryka czerwona1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu7 i 1/2 łyżki (150g)

Bułki grahamki3/4 sztuki (80g)

Serek Kiri1 sztuka (17g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Barszcz czerwony

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- 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

Gołąbki z pieczarkami

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Ser gouda, tłusty - 2/3 plastra (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

► Kolacja

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 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.

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2195 kcal
Tłuszcz:	70.76 g
Glukoza:	8.66 g
Sacharoza:	22.31 g
Błonnik pokarmowy:	40.76 g
Sól:	7.79 g

Białko ogółem:	86.14 g
Węglowodany ogółem:	315.11 g
Fruktoza:	8.3 g
Laktoza:	5.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.72 g



29.03.2025 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałatka 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:

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



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

► Obiad

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

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.

Surówka z selera i jabłka 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- 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

Rosolnik 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Ser gouda 2 plastry (50g)

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

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: brak

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal	Białko ogółem:	106.25 g
Tłuszcz:	66.58 g	Węglowodany ogółem:	280.51 g
Glukoza:	12.55 g	Fruktoza:	19.48 g
Sacharoza:	15.1 g	Laktoza:	10.39 g
Błonnik pokarmowy:	38.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.95 g
Sól:	7.12 g		



30.03.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor1/2 sztuki (80g)

Oliwki zielone, marynowane2 i 1/2 łyżki (50g)

Jabłko1 sztuka (170g)

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

Sałatka rybna z kukurydzą1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (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)

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) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak pieczony

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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 Kiri

1 sztuka (17g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

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 włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2326 kcal	Białko ogółem:	111.34 g
Tłuszcz:	109.96 g	Węglowodany ogółem:	230.27 g
Glukoza:	8.67 g	Fruktoza:	14.7 g
Sacharoza:	14.8 g	Laktoza:	5.09 g
Błonnik pokarmowy:	34.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.64 g
Sól:	3.84 g		

poniedziałek (2025-03-24)	wtorek (2025-03-25)	środa (2025-03-26)	czwartek (2025-03-27)	piątek (2025-03-28)	sobota (2025-03-29)	niedziela (2025-03-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Pomidor Ogórki kiszzone Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Jaja gotowane Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar bez cukru Maślanka truskawkowa	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko	Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kapusty pekińskiej Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kielbasa śląska Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Kefir malinowy Papryka czerwona, konserwowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki Serek Kiri	Owsianka na mleku Sałatka grecka Szynka kanapkowa Serek wiejski Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Papryka czerwona Gruszka Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa, mrożona Zupa szpinakowa z ryżem Pieczeń rzymska Kompot wieloowocowy	Woda Pieczeniowa Spaghetti Surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, późne Woda Ogórkowa Buraczki na ciepło Bitka schabowa	Ziemniaki, późne Kalafior, gotowany w wodzie Woda Zupa grycikowa Schab w warzywach	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Barszcz czerwony Gołąbki z pieczarkami	Kasza jęczmienna, pęczak Gulasz z indyka Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy Rosolnik	Ziemniaki, późne Rosół z makaronem Kurczak pieczony Kompot wieloowocowy Tarta marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kaszą i ananasm	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Oliwki zielone, marynowane i konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie