



19.05.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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:

Kefir truskawkowy

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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.

Spaghetti

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

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

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)

Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Ogórek kwaszony - 1/4 sztuki (15g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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



► **Posiłek 4**

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	107.51 g
Tłuszcz:	64.54 g	Węglowodany ogółem:	321.6 g
Glukoza:	10.2 g	Fruktoza:	10.89 g
Sacharoza:	17.55 g	Laktoza:	19.6 g
Błonnik pokarmowy:	40.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.92 g
Sól:	7.55 g		



20.05.2025 (wtorek)

► **Śniadanie**

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka z kapusty pekińskiej	1 porcja



- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Kapusta pekińska - 3 liście (150g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Ser feta - 2 plastry (40g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę opłukać i poszatковать. Por pokroić w cienkie krążki, cebulę posiekać, ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i wycisnąć wodę. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać kukurydzę konserwową oraz pokruszony ser feta, połączyć z jogurtem naturalnym, doprawić solą i białym pieprzem.

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ziemniaczana	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)

**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:**

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

► 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	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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:	2271 kcal	Białko ogółem:	122.13 g
Tłuszcz:	69.3 g	Węglowodany ogółem:	301.24 g
Glukoza:	12.77 g	Fruktoza:	18.88 g
Sacharoza:	18.73 g	Laktoza:	12.2 g
Błonnik pokarmowy:	44.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.15 g
Sól:	7.69 g		



21.05.2025 (środa)

► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
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)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Roszpinka	1/3 garści (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Makaron na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	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)
- Mieszanek warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Salata	1 porcja
--------	----------

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy	1 porcja
---------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Bitka schabowa	1 porcja
----------------	----------

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:



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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1894 kcal	Białko ogółem:	101.58 g
Tłuszcz:	53.44 g	Węglowodany ogółem:	257.29 g
Glukoza:	9.96 g	Fruktoza:	16.22 g
Sacharoza:	18.47 g	Laktoza:	10.39 g
Błonnik pokarmowy:	36.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.07 g
Sól:	5.87 g		



22.05.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
-----------------	-----------------------



Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
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.

Maślanka malinowa	1 porcja
• Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g) • Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)	



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	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

Zupa z soczewicy	1 porcja
• Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g) • Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g) • 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

Klopsiki w sosie chrzanowym	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) • Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g) • Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g) • Cebula - 1/5 sztuki (20g) • Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g) • Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g) • Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

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

► Kolacja

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	131.75 g
Tłuszcz:	71.02 g	Węglowodany ogółem:	259.62 g
Glukoza:	6.78 g	Fruktoza:	7.78 g
Sacharoza:	10.74 g	Laktoza:	32.24 g
Błonnik pokarmowy:	36.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.35 g
Sól:	4.61 g		



23.05.2025 (piątek)

► Śniadanie

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
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.

Salatka grecka	1 porcja
----------------	----------

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	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

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.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	1 porcja
--------------------------------------	----------



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)

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

► Kolacja

Jaja kurze, całe 1 sztuka (50g)

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

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

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	106.76 g
Tłuszcz:	61.96 g	Węglowodany ogółem:	262.94 g
Glukoza:	10.13 g	Fruktoza:	10.96 g
Sacharoza:	17.69 g	Laktoza:	10.59 g
Błonnik pokarmowy:	35.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.65 g



Wartości odżywcze

Sól: 6.78 g



24.05.2025 (sobota)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
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.

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gospodarcza	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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:

Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- 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.

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

► Kolacja

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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

Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal
Tłuszcz:	54.09 g
Glukoza:	11.17 g
Sacharoza:	17.92 g
Błonnik pokarmowy:	38.48 g
Sól:	5.75 g

Białko ogółem:	96.81 g
Węglowodany ogółem:	321.82 g
Fruktoza:	17.8 g
Laktoza:	13.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.54 g



25.05.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Masło ekstra	1 plaster (10g)
--------------	-----------------

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

Ogórek	1/4 sztuki (50g)
--------	------------------

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
------------	----------------------

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

Salatka Caprese	1 porcja
-----------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

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

Gotowana 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 konserwowe

5 sztuk (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta z kurczaka i marchewki

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal
Tłuszcz:	91.64 g
Glukoza:	5.47 g
Sacharoza:	9.14 g
Błonnik pokarmowy:	28.11 g
Sól:	3.64 g

Białko ogółem:	125.12 g
Węglowodany ogółem:	210.41 g
Fruktoza:	5.35 g
Laktoza:	11.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.82 g

poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)	środa (2025-05-21)	czwartek (2025-05-22)	piątek (2025-05-23)	sobota (2025-05-24)	niedziela (2025-05-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Ogórki konserwowe Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Twarożek ze szczypiorkiem Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kapusty pekińskiej	Serek wiejski Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Roszponka Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Kielbasa śląska Serek Kiri Papryka czerwona, konserwowa Ogórki kiszzone Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Maślanka malinowa	Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Sałatka grecka	Miód pszczeli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Rogalik maślany Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Kasza manna na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krem z białych warzyw Spaghetti Surówka z selera i jabłka Kompot wielowocowy	Kasza gryczana Woda Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Ziemniaczana Gulasz z indyka Mizeria	Ziemniaki, wczesne Brokułowa Sałata Kompot wielowocowy Bitka schabowa	Ziemniaki, wczesne Kompot wielowocowy Zupa z soczewicy Klopsiki w sosie chrzanowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, wczesne Kompot wielowocowy Krupnik Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Jabłko Woda Gospodarcza Potrawka z kurczaka	Ziemniaki, wczesne Woda Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Jaja kurze, całe Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
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