



12.05.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

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 kiszane	1 i 2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Zacierka na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g) • Szczypiorek - 2 łyżki (10g) • Majonez - 1/5 łyżki (5g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Brokuły	1/5 sztuki (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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.

Kotlet drobiowy	1 porcja
-----------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

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

► Kolacja

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:

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

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1949 kcal	Białko ogółem:	99.37 g
Tłuszcz:	60.96 g	Węglowodany ogółem:	259.4 g
Glukoza:	10.59 g	Fruktoza:	10.77 g
Sacharoza:	13.42 g	Laktoza:	15.01 g
Błonnik pokarmowy:	38.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.42 g
Sól:	6.36 g		



13.05.2025 (wtorek)

► Śniadanie

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Banan	1 sztuka (120g)
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.

Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja
---------------------------	----------

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	1 porcja
--	----------

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gulasz węgierski z indyka	1 porcja
---------------------------	----------

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.



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

Groszek z marchewką 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Salatka 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

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal
Tłuszcz:	65.2 g
Glukoza:	14.85 g
Sacharoza:	29.62 g
Błonnik pokarmowy:	39.74 g
Sól:	6.62 g

Białko ogółem:	98.17 g
Węglowodany ogółem:	284.55 g
Fruktoza:	14.85 g
Laktoza:	12.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.09 g



14.05.2025 (środa)

► Śniadanie

Sałatka 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,

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
---------------	---------------

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)
---------------------------------	----------------------

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

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.

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

Jabłko

1 sztuka (170g)

Bigos ze słodkiej kapusty z kielbasą

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Kielbasa domowa - 1/2 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Podsmażanie, gotowanie.

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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	104.09 g
Tłuszcz:	80.24 g	Węglowodany ogółem:	273.95 g
Glukoza:	15.95 g	Fruktoza:	22.05 g
Sacharoza:	18.01 g	Laktoza:	10.76 g
Błonnik pokarmowy:	43.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.56 g
Sól:	7.52 g		



15.05.2025 (czwartek)

► Śniadanie

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 kiszane	1 i 2/3 sztuki (100g)
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 groszkiem	1 porcja
• Majonez - 1/3 łyżki (10g) • Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g) • Groszek konserwowy - 2/3 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, wczesne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Koperkowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pieczeń rzymska 1 porcja

- 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:

Mizeria 1 porcja

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



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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Smalec z białej fasoli 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebula - smażenie.



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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1961 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	66.52 g	Węglowodany ogółem:	254.4 g
Glukoza:	8.85 g	Fruktoza:	10.52 g
Sacharoza:	8.29 g	Laktoza:	13.91 g
Błonnik pokarmowy:	39.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.05 g
Sól:	5.02 g		



16.05.2025 (piątek)

► Śniadanie

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
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

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Banan	1 sztuka (120g)
Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
żurek	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ryba smażona	1 porcja
--------------	----------

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

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

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)
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:	2111 kcal	Białko ogółem:	88.77 g
Tłuszcz:	65.94 g	Węglowodany ogółem:	298.19 g
Glukoza:	14.92 g	Fruktoza:	14.62 g
Sacharoza:	29.22 g	Laktoza:	11.87 g
Błonnik pokarmowy:	34.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.53 g
Sól:	6.84 g		



17.05.2025 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)



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

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa kalafiorowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zrazik w sosie pieczarkowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Surówka z pora 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



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)

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Salatka z tuńczykiem i kukurydzą 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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:	2069 kcal
Tłuszcz:	72.94 g
Glukoza:	11.78 g
Sacharoza:	20.36 g
Błonnik pokarmowy:	39.19 g
Sól:	6.38 g

Białko ogółem:	103.19 g
Węglowodany ogółem:	259.38 g
Fruktoza:	13.18 g
Laktoza:	11.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.76 g



18.05.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zacierka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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	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

► Obiad

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

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 w sosie śmietanowym 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Gotowana marchewka 1 porcja

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



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

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 kiszzone 3/4 sztuki (50g)

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

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	112.04 g
Tłuszcz:	76.11 g	Węglowodany ogółem:	238.86 g
Glukoza:	12.27 g	Fruktoza:	19.12 g
Sacharoza:	10.6 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	35.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.93 g
Sól:	5.15 g		

poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)	niedziela (2025-05-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta jajeczna Maślanka truskawkowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix салат Papryka czerwona Banan Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Salatka z brokułem Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Salata Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z groszkiem Koktajl malinowy	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Papryka czerwona Rogalik maślane Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Owsianka na mleku Jaja kurze, całe Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomarańcza	Zacierka na mleku Serek wiejski Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, wczesne Brokuły Woda Kapuśniak Kotlet drobiowy	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Gulasz węgierski z indyka Ziemniaki, wczesne Groszek z marchewką Kompot wieloowocowy	Zupa jarzynowa Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Jabłko Bigos ze słodkiej kapusty z kiełbasą	Ziemniaki, wczesne Woda Koperkowa Pieczeń rzymska Mizeria	Woda Banan Ziemniaki, wczesne żurek Ryba smażona Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa kalafiorowa Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z pora	Ziemniaki, wczesne Jabłko Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Salatka wiosenna Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Salatka z ryżem i ananasm	Serek gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Smalec z białej fasoli	Serek twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Salata Herbata czarna, napar bez cukru Salatka z tuńczykiem i kukurydzą	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy