



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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



## 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

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 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: | 2345 kcal | Białko ogółem:                    | 107.11 g |
| Tłuszcz:              | 74.04 g   | Węglowodany ogółem:               | 321.09 g |
| Glukoza:              | 10.2 g    | Fruktoza:                         | 10.89 g  |
| Sacharoza:            | 17.65 g   | Laktoza:                          | 19.1 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 40.09 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.42 g  |
| Sól:                  | 7.64 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)  |
| Salatka 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 poszatować. 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Gulasz z indyka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Cebula - 1/5 sztuki (20g)</li><li>• Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)</li><li>• Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)</li><li>• Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/7 opakowania (50g)</li><li>• Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)</li></ul> |          |

**Sposób przygotowania:**

.Smażenie, duszenie.

|                                                                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Mizeria                                                                                                                              | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)</li><li>• Ogórek - 1/6 sztuki (33g)</li></ul> |          |

**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)
- 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2339 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 121.76 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 77.39 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 300.62 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.77 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 18.89 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 18.68 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.81 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 44.09 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 32.68 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.67 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)  |
| Roszonka                        | 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanaka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Kotlet schabowy | 1 porcja |
|-----------------|----------|

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

|        |          |
|--------|----------|
| 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



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

### ► 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)      |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2045 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 106.04 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 64.02 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 267.77 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.96 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 16.22 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 18.5 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 10.37 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 37.29 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28 g     |
| <b>Sól:</b>                  | 7.28 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 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)</li><li>• Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)</li></ul> |          |



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 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)</li><li>• Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)</li><li>• Marchew - 1 sztuka (50g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)</li><li>• Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)</li><li>• Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

Gotowanie

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Klopsiki w sosie chrzanowym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)</li><li>• Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)</li><li>• Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)</li><li>• Cebula - 1/5 sztuki (20g)</li><li>• Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)</li><li>• Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)</li><li>• Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)</li></ul> |          |



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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2168 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 131.63 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 73.02 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 259.44 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 6.78 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.78 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 10.74 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 32.02 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.95 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 24.53 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 4.63 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (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**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2012 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 106.72 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 62.76 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 262.88 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.13 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 10.96 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 17.69 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.52 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 35.95 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.13 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (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: | 2138 kcal |
| Tłuszcz:              | 55.69 g   |
| Glukoza:              | 11.17 g   |
| Sacharoza:            | 17.92 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 38.48 g   |
| Sól:                  | 5.76 g    |

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| Białko ogółem:                    | 96.73 g |
| Węglowodany ogółem:               | 321.7 g |
| Fruktoza:                         | 17.8 g  |
| Laktoza:                          | 13.14 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.49 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)  |

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

## ► 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:

Banan

1 sztuka (120g)

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: | 2262 kcal |
| Tłuszcz:              | 92 g      |
| Glukoza:              | 10.75 g   |
| Sacharoza:            | 22.46 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 30.15 g   |
| Sól:                  | 3.64 g    |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 126.32 g |
| Węglowodany ogółem:               | 238.61 g |
| Fruktoza:                         | 9.79 g   |
| Laktoza:                          | 11.69 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.96 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)                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                       |
| Kasza manna na mleku<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Ogórki konserwowe<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Twarożek ze szczypiorkiem<br>Kefir truskawkowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Ser mozzarella w kulce<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka z kapusty pekińskiej | Serek wiejski<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor koktajlowy<br>Roszponka<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku | Kielbasa śląska<br>Serek Kiri<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Ogórki kiszzone<br>Chrzan<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku<br>Maślanka malinowa | Ser mozzarella w kulce<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Mix sałat<br>Pomarańcza<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Zacierka na mleku<br>Sałatka grecka | Miód pszczeli<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Rogalik maślany<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku | Kasza manna na mleku<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka Caprese  |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                           |
| Krem z białych warzyw<br>Spaghetti<br>Surówka z selera i jabłka<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                       | Kasza gryczana<br>Woda<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Ziemniaczana<br>Gulasz z indyka<br>Mizeria                                                                                    | Ziemniaki, wczesne<br>Brokułowa<br>Kotlet schabowy<br>Sałata<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                   | Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy<br>Zupa z soczewicy<br>Klopsiki w sosie chrzanowym<br>Surówka z marchewki                                                     | Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy<br>Krupnik<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym<br>Surówka z kiszzonej kapusty                                                                    | Ziemniaki, wczesne<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Jabłko<br>Woda<br>Gospodarcza<br>Potrawka z kurczaka                                                                                          | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak pieczony<br>Gotowana marchewka<br>Banan                                                                     |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                         |
| Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka jarzynowa                                                              | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta rybna z jajkiem                                                     | Ser gouda<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                       | Ser twarogowy, chudy<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pomidory z jogurtem             | Jaja kurze, całe<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                    | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem                                          | Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta z kurczaka i marchewki |
| <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                        | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                       |
| Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                            | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                     | Orzechy włoskie                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                  | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                       |