



26.05.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

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 kiszone

3/4 sztuki (50g)

Kefir malinowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Zupa szpinakowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Wątróbka drobiowa z cebulką

1 porcja



- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Mizeria

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

Pasta rybna z kukurydzą

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszek (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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)

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: | 2043 kcal |
| Tłuszcz:              | 69.19 g   |
| Glukoza:              | 9.33 g    |
| Sacharoza:            | 15.14 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 43.65 g   |
| Sól:                  | 5.68 g    |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 96.25 g  |
| Węglowodany ogółem:               | 269.04 g |
| Fruktoza:                         | 10.58 g  |
| Laktoza:                          | 14.63 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.03 g  |



27.05.2025 (wtorek)

## ► 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.

Sałatka 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:

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)      |
| Banan                           | 1 sztuka (120g)       |
| 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) |
| Woda               | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Barszcz czerwony   | 1 porcja              |



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

## Gołąbki bez zawijania

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

## 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

## Pasta jajeczna

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

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> | 2233 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 104.74 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 68.02 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 309.28 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 14.94 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 15.5 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 34.12 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.67 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.57 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.59 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.27 g    |                                          |          |



28.05.2025 (środa)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Ser twarogowy, chudy        | 1/4 sztuki (50g)      |
| Szynka kanapkowa            | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni | 2 i 1/3 kromki (70g)  |
| Kajzerki                    | 1 sztuka (60g)        |
| Salata                      | 1/8 sztuki (15g)      |
| Salatka 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:

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



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

## ► Obiad

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Ogórkowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety w sosie koperkowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



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.

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

## ► Kolacja

Sałatka 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:

Ogórki kiszone 3/4 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)      |
| 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> | 2195 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 105.02 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 57 g      | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 326.87 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.81 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 17 g     |
| <b>Sacharoza:</b>            | 30.36 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.23 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.7 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.62 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.44 g    |                                          |          |



29.05.2025 (czwartek)

#### ► Śniadanie

|                  |          |
|------------------|----------|
| Makaron na mleku | 1 porcja |
|------------------|----------|

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| Pomidor           | 1/2 sztuki (80g)      |
| Ogórki konserwowe | 5 sztuk (50g)         |
| Szynka kanapkowa  | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra      | 1 plaster (10g)       |



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

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:

Maślanka truskawkowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

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:

Zraz z ogórkiem kiszonym 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie, gotowanie.

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



## ► 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)  |

## ► Posiłek 4

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Orzechy nerkowca | 2/3 garści (20g) |
|------------------|------------------|

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1904 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 107.65 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 60.03 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 239.84 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 6.98 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.09 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 12.99 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 17.53 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 31.96 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.69 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.01 g    |                                          |          |



30.05.2025 (piątek)

## ► Śniadanie

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

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



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)       |
| Rogalik maślany                 | 3/4 sztuki (80g)       |
| 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)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |

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

## ► Obiad

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, wczesne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Pomarańcza         | 1/2 sztuki (120g)     |
| Woda               | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pieczarkowa        | 1 porcja              |

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



### Sposób przygotowania:

Gotowanie

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Ryba w jarzynach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)</li><li>• Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)</li><li>• Marchew - 1/3 sztuki (20g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)</li><li>• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)</li><li>• Sól biała - 1 szczypta (1g)</li></ul> |          |



### Sposób przygotowania:

|                                                                                                                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Surówka z kiszonej kapusty                                                                                                                                       | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Cebula - 1/4 sztuki (30g)</li><li>• Szczypiorek - 1 łyżka (5g)</li><li>• Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)</li></ul> |          |



### Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Salatka 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,

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka z piersi kurczaka        | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| 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)      |
| 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> | 2199 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 101.98 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 70.59 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 299.9 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 14.93 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 15.75 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 22.48 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.44 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 41.92 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 32.28 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.08 g    |                                          |          |



31.05.2025 (sobota)

► **Śniadanie**

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Owsianka na mleku | 1 porcja |
|-------------------|----------|



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Sałatka rybna z groszkiem

1 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)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

## 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)

## Ogórek

1/4 sztuki (50g)

## Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

## Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

## Banan

1 sztuka (120g)

## 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

## Kotlet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

## Surówka z pora

1 porcja



- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

### ► Kolacja

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser mozzarella light            | 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) |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2243 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 107.24 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 70.52 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 305.61 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 13.36 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 12.59 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 29.36 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.14 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 41.02 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 23.32 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.45 g    |                                          |          |



01.06.2025 (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.

Jaja gotowane 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)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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, tuшка - 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:

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

## ► 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)

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

## ► Posilek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2154 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 116.84 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 87.94 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 229.38 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.84 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 14.79 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 10.58 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.5 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 32.79 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.85 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 2.37 g    |                                          |          |

| poniedziałek (2025-05-26)                                                                                                                                                                         | wtorek (2025-05-27)                                                                                                                                                                     | środa (2025-05-28)                                                                                                                                                                                 | czwartek (2025-05-29)                                                                                                                                                                                            | piątek (2025-05-30)                                                                                                                                                                                            | sobota (2025-05-31)                                                                                                                                                      | niedziela (2025-06-01)                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                       |
| Owsianka na mleku<br>Smalec z białej fasoli<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Kefir malinowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Zacierka na mleku<br>Sałatka ze słonecznikiem<br>Serek Kiri<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Mix sałat<br>Banan<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Ser twarogowy, chudy<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Kajzerki<br>Sałata<br>Sałatka wiosenna<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Makaron na mleku<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem<br>Maślanka truskawkowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Kasza manna na mleku<br>Papryka czerwona<br>Rogalik maślany<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rukola<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>Sałatka rybna z groszkiem<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Zacierka na mleku<br>Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                           |
| Ziemniaki, wczesne<br>Zupa szpinakowa<br>Wątróbka drobiowa z cebulką<br>Mizeria<br>Kompot wieloowocowy                                                                                            | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Barszcz czerwony<br>Gołąbki bez zawijania<br>Surówka z kapusty pekińskiej                                                                                 | Ziemniaki, wczesne<br>Jabłko<br>Woda<br>Ogórkowa<br>Pulpety w sosie koperkowym<br>Buraczki na ciepło                                                                                               | Ziemniaki, wczesne<br>Rosolnik<br>Zraz z ogórkiem kiszonym<br>Groszek z marchewką<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                         | Ziemniaki, wczesne<br>Pomarańcza<br>Woda<br>Piecarkowa<br>Ryba w jarzynach<br>Surówka z kiszonej kapusty                                                                                                       | Ziemniaki, wczesne<br>Banan<br>Woda<br>Zupa grysikowa<br>Kotlet mielony<br>Surówka z pora                                                                                | Ziemniaki, wczesne<br>Jabłko<br>Kompot wieloowocowy<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak w sosie śmietanowym<br>Gotowana marchewka                                          |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                         |
| Pasta rybna z kukurydzą<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                             | Pasta jajeczna<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor koktajlowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru                            | Sałatka z ryżem i ananasem<br>Ogórki kiszzone<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                     | Ser gouda<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                             | Sałatka z brokułem<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                    | Ser mozzarella light<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru                      | Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pomidorowa pasta z kurczaka           |
| <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 nerkowca                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                        | Orzechy włoskie                                                                                                                                                        |