



07.07.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Ogórki kiszane                  | 3/4 sztuki (50g)      |
| 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.

|                                                                                                                                                |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kefir truskawkowy                                                                                                                              | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)</li><li>• Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

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

|                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kotlet drobiowy                                                                                                                                                                                                                                  | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)</li><li>• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)</li><li>• Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)</li></ul> |          |



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:

## 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 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)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z tuńczykiem i groszkiem

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



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 | Białko ogółem:                    | 108.15 g |
| Tłuszcz:              | 66.08 g   | Węglowodany ogółem:               | 268.27 g |
| Glukoza:              | 9.96 g    | Fruktoza:                         | 10.3 g   |
| Sacharoza:            | 16.42 g   | Laktoza:                          | 16.65 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 37.86 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.03 g  |
| Sól:                  | 6.62 g    |                                   |          |



08.07.2025 (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)      |
| Pomidor koktajlowy              | 2 i 1/2 sztuki (50g)  |
| Pomarańcza                      | 1/2 sztuki (120g)     |
| 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.

|                    |          |
|--------------------|----------|
| 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,

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

## 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.

## Leczo z cukinią z kurczaka

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Podsmażenie, 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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1911 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 104.87 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 52.95 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 263.8 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 14.51 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 15.34 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 19.07 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 13.35 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 42.39 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 24.05 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.84 g    |                                          |          |



09.07.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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)      |
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)        |
| 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.

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

## ► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

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.

Schab w warzywach 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Surówka z marchewki 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

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



## ► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2094 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 101.45 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 59.94 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 297.82 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 13.17 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 21.63 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 13.09 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.5 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 43.12 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.63 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.28 g    |                                          |          |



10.07.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser twarogowy, chudy            | 1/4 sztuki (50g)      |
| Koper, świeży                   | 1 łyżeczka (4g)       |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| 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.

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



## ► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, duszenie.

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

## ► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Pasta kanapkowa 1 porcja



- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

#### ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



#### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1957 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 108.32 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 48.56 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 279.9 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 7.74 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.94 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 27.81 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.04 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.89 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.43 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.87 g    |                                          |          |



11.07.2025 (piątek)

#### ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| 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



## 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:

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

## ► Obiad

## Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

## Woda

3/4 szklanki (200ml)

## Jabłko

1 sztuka (170g)

## 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

## 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

## 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)

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:

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> | 2189 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 90.37 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 76.73 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 294.28 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 11.68 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 18.23 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 24.09 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.5 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.93 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.83 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.61 g    |                                          |          |



12.07.2025 (sobota)

#### ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)



|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)       |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)     |
| 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) |
| Woda               | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pomarańcza         | 1/2 sztuki (120g)     |
| 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

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

|         |          |
|---------|----------|
| 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) |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Pomidor koktajlowy              | 2 i 1/2 sztuki (50g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pasta jajeczna                  | 1 porcja              |

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



## 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1965 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 94.16 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 49.34 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 294.14 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.6 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 13 g     |
| <b>Sacharoza:</b>            | 21.66 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.53 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 34.58 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.58 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.7 g     |                                          |          |



13.07.2025 (niedziela)

► **Śniadanie**

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

- Płatki owsiane - 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     | 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

## ► Obiad

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, wczesne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Banan              | 1 sztuka (120g)       |
| 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 w sosie śmietanowym                                                                                                                                                       | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (180g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)</li><li>• Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

|                                                                                                                              |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Gotowana marchewka                                                                                                           | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Ser mozzarella light | 2 i 1/2 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)  |
| Pomidorowa pasta z kurczaka     | 1 porcja              |

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2094 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 123.61 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 73.12 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 243.8 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 14.65 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 15.06 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 20.31 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.69 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 35.32 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.02 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 3.84 g    |                                          |          |

| poniedziałek (2025-07-07)                                                                                                                                                                     | wtorek (2025-07-08)                                                                                                                                                                                     | środa (2025-07-09)                                                                                                                                                                          | czwartek (2025-07-10)                                                                                                                                                                            | piątek (2025-07-11)                                                                                                                                                                               | sobota (2025-07-12)                                                                                                                                                                                  | niedziela (2025-07-13)                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                 |
| Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszane<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Kefir truskawkowy | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Mix sałat<br>Pomidor koktajlowy<br>Pomarańcza<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku<br>Sałatka z brokułem | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rukola<br>Papryka czerwona<br>Kajzerki<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku<br>Smalec z białej fasoli | Ser twarogowy, chudy<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Zacierka na mleku | Serek wiejski<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku<br>Sałatka ze słonecznikiem | Płatki jęczmienne na mleku<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Kajzerki<br>Pomidor<br>Rukola<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>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 |
| <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 kalafiorowa<br>Kotlet drobiowy<br>Surówka z pora<br>Kompot wieloowocowy                                                                                            | Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy<br>Zupa szpinakowa<br>Leczo z cukinią z kurczaka                                                                                                              | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Jabłko<br>Ogórkowa<br>Schab w warzywach<br>Surówka z marchewki                                                                                                | Kasza gryczana<br>Kompot wieloowocowy<br>Ziemniaczana<br>Gulasz z indyka<br>Buraczki na ciepło                                                                                                   | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Jabłko<br>Barszcz czerwony<br>Ryba smażona<br>Surówka z kiszonej kapusty                                                                                            | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Pomarańcza<br>Zupa grysikowa<br>Pulpety w sosie koperkowym<br>Mizeria                                                                                                  | Ziemniaki, wczesne<br>Banan<br>Woda<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>                                                                                                                                                                   |
| Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka z tuńczykiem i groszkiem                            | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem                                            | Ser mozzarella w kulce<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszane<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                   | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta kanapkowa                                                          | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka z ryżem i ananasem                                                       | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Pomidor koktajlowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta jajeczna                                             | Ser mozzarella light<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Sałata<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 pomidorowy                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy                                                                                                                                                                   |