



25.08.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (100g)
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:

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



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

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

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 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:	1993 kcal	Białko ogółem:	106.03 g
Tłuszcz:	47.74 g	Węglowodany ogółem:	293.5 g
Glukoza:	8.56 g	Fruktoza:	8.63 g
Sacharoza:	14.63 g	Laktoza:	17.66 g
Błonnik pokarmowy:	38.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.73 g
Sól:	7.48 g		



26.08.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (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.

Salatka 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: 1.6.7.8.9.10

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa jarzynowa	1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gołąbki z pieczarkami

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 1 i 1/2 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Banan

1 sztuka (120g)

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Kolacja**Szynka kanapkowa**

4 plastry (60g)

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2210 kcal
Tłuszcz:	70.46 g
Glukoza:	14.43 g
Sacharoza:	26.8 g
Błonnik pokarmowy:	38.09 g
Sól:	6.54 g

Białko ogółem:	92.96 g
Węglowodany ogółem:	309.74 g
Fruktoza:	13.8 g
Laktoza:	12.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.4 g



27.08.2025 (środa)

► 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 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 kanapkowa

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (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)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kapuśniak 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

Surówka z pora 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Kolacja

Jaja gotowane 1 sztuka (50g)

Szynka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

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: 1,3,6.7.8.9.10



► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal	Białko ogółem:	116.74 g
Tłuszcz:	77.9 g	Węglowodany ogółem:	246.49 g
Glukoza:	11.19 g	Fruktoza:	10.74 g
Sacharoza:	14.57 g	Laktoza:	10.53 g
Błonnik pokarmowy:	40.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.52 g
Sól:	4 g		



28.08.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kielbasa biała, parzona 3/4 sztuki (100g)

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Chrzan 1 łyżeczka (10g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)

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.

Kefir malinowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Obiad

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

Fasolka szparagowa, mrożona 1/4 opakowania (100g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

żurek 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pulpety w sosie pomidorowym 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1.3,6.7.8.9.10

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

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)



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:

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:	2223 kcal	Białko ogółem:	100.49 g
Tłuszcz:	79.37 g	Węglowodany ogółem:	271.99 g
Glukoza:	9.63 g	Fruktoza:	11.12 g
Sacharoza:	16.42 g	Laktoza:	14.42 g
Błonnik pokarmowy:	42.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.58 g
Sól:	5.59 g		



29.08.2025 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Rukola	1/2 garści (10g)
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 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: 1.3,6.7.8.9.10

► Obiad

Piecarkowa

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

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.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny: 1.3,6.7.8.9.10

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Koper, świeży

1 łyżeczka (4g)



Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Białko ogółem:	112.98 g
Tłuszcz:	60 g	Węglowodany ogółem:	276.37 g
Glukoza:	12.51 g	Fruktoza:	19.73 g
Sacharoza:	18.88 g	Laktoza:	12.05 g
Błonnik pokarmowy:	40.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.08 g
Sól:	6.4 g		



30.08.2025 (sobota)

► Śniadanie

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)



Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Obiad

Koperkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pieczeń rzymska

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Śliwki

2 sztuki (110g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1.3,6.7.8.9.10



► Kolacja

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
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

► Posilek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2334 kcal	Białko ogółem:	99.19 g
Tłuszcz:	83.41 g	Węglowodany ogółem:	304.84 g
Glukoza:	14.12 g	Fruktoza:	13.54 g
Sacharoza:	18.46 g	Laktoza:	10.5 g
Błonnik pokarmowy:	36.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.08 g
Sól:	6.57 g		



31.08.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► **Obiad**

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Banan	1 sztuka (120g)
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 pieczony	1 porcja
• Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g) • Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)	



Sposób przygotowania:

Pieczenie

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



Sposób przygotowania:



Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► 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 konserwowe	5 sztuk (50g)
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	125.36 g
Tłuszcz:	94.42 g	Węglowodany ogółem:	240.01 g
Glukoza:	10.53 g	Fruktoza:	9.77 g
Sacharoza:	23.18 g	Laktoza:	10.19 g
Błonnik pokarmowy:	31.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.76 g
Sól:	4.92 g		

poniedziałek (2025-08-25)	wtorek (2025-08-26)	środa (2025-08-27)	czwartek (2025-08-28)	piątek (2025-08-29)	sobota (2025-08-30)	niedziela (2025-08-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem Maślanka truskawkowa	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka ze słonecznikiem	Zacierka na mleku Sałatka z brokułem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ser mozzarella light Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Kielbasa biała, parzona Serek wiejski Chrzan Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Kefir malinowy	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Sałatka Caprese	Kasza manna na mleku Miód pszczeli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rogalik maślane Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, wczesne Kalafior, gotowany w wodzie Gospodarcza Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Kompot wielowocowy	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa jarzynowa Gołąbki z pieczarkami Banan	Ziemniaki, wczesne Pomarańcza Woda Kapuśniak Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z pora	Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wielowocowy żurek Pulpety w sosie pomidorowym	Pieczarkowa Kotlet schabowy Ziemniaki, wczesne Surówka z marchewki Woda Jabłko	Koperkowa Pieczeń rzymska Ziemniaki, wczesne Śliwki Kompot wielowocowy Surówka z kapusty	Ziemniaki, wczesne Banan Kompot wielowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z groszkiem	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca