



21.07.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka

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)

Pasta jajeczna

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Koktajl truskawkowy

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- 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

Kwaśnica

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- 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.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania  
(100g)



## Pierś zapiekana z Mozzarellą

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Wartość energetyczna:	1983 kcal	Białko ogółem:	103.18 g
Tłuszcz:	61.53 g	Węglowodany ogółem:	261.05 g

**Wartości odżywcze**

<b>Glukoza:</b>	7.95 g	<b>Fruktoza:</b>	8.38 g
<b>Sacharoza:</b>	14.76 g	<b>Laktoza:</b>	13.34 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.26 g
<b>Sól:</b>	6.37 g		

**22.07.2025** (wtorek)**► Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Banan	1 sztuka (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

**► Obiad**

Zupa z soczewicy

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- 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

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
--------------------------	--------------------



## Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## 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 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► **Posiłek 4**

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2165 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.9 g
<b>Glukoza:</b>	14.49 g	<b>Fruktoza:</b>	14.11 g
<b>Sacharoza:</b>	28.49 g	<b>Laktoza:</b>	10.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.34 g
<b>Sól:</b>	5.63 g		

**23.07.2025** (środa)**► Śniadanie**

Makaron na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
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,

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

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

**► Obiad**

Krem z białych warzyw

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## 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.

## Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

## Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

## Jabłko

1 sztuka (170g)

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

## ► Kolacja

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2288 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	335.83 g
<b>Glukoza:</b>	14.57 g	<b>Fruktoza:</b>	21.03 g
<b>Sacharoza:</b>	10.97 g	<b>Laktoza:</b>	12.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.01 g
<b>Sól:</b>	5.35 g		



24.07.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Maślanka malinowa	1 porcja



- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)



Sposób przygotowania:

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)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Krupnik

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

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

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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>	2300 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.55 g
<b>Glukoza:</b>	9.91 g	<b>Fruktoza:</b>	11.1 g
<b>Sacharoza:</b>	28.4 g	<b>Laktoza:</b>	28.94 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.51 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.72 g
<b>Sól:</b>	6.49 g		



25.07.2025 (piątek)

### ► 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.

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	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Rogalik maślany	1 sztuka (90g)
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)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Brokułowa	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba w jarzynach	1 porcja
------------------	----------

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszanej 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

Pomidory z jogurtem	1 porcja
---------------------	----------



- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

### ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2166 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.48 g
<b>Glukoza:</b>	14.55 g	<b>Fruktoza:</b>	20.72 g
<b>Sacharoza:</b>	21.57 g	<b>Laktoza:</b>	10.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.47 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30 g
<b>Sól:</b>	6.99 g		



26.07.2025 (sobota)

### ► 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)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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:

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

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

## ► Obiad

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:

Spaghetti	1 porcja
-----------	----------

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z pora	1 porcja
----------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
------------	-------------------

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------



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

### ► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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>	2426 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	121.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.97 g
<b>Glukoza:</b>	12.62 g	<b>Fruktoza:</b>	13.74 g
<b>Sacharoza:</b>	17.46 g	<b>Laktoza:</b>	11.92 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.19 g
<b>Sól:</b>	6.63 g		



27.07.2025 (niedziela)

### ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja
----------------------------	----------



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jaja kurze, całe	1 sztuka (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Banan	1 sztuka (120g)
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, tuszka - 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:

Kompot wieloowocowy	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)</li><li>• Woda - 3/4 szklanki (200ml)</li></ul>	



Sposób przygotowania:

Gotowanie



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

### ► Kolacja

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta z kurczaka i marchewki	1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

### ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2130 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	122.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	243.88 g
<b>Glukoza:</b>	12.89 g	<b>Fruktoza:</b>	12.96 g
<b>Sacharoza:</b>	21.69 g	<b>Laktoza:</b>	10.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.13 g
<b>Sól:</b>	6.77 g		

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kasza manna na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Pasta jajeczna Koktajl truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Papryka czerwona Serek wiejski Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Kajzerki Sałatka z brokułem Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Sałatka z tuńczykiem i groszkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Maślanka malinowa Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Rogalik maślany Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Papryka czerwona Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Jaja kurze, całe Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Ogórek 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>
Kwaśnica Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Pierś zapiekana z Mozzarellą Woda	Zupa z soczewicy Kasza jęczmienna, pęczak Potrawka z kurczaka Groszek z marchewką Kompot wieloowocowy	Krem z białych warzyw Gołąbki z pieczarkami Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Jabłko	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Krupnik Wątróbka drobiowa z cebulką Buraczki na ciepło	Ziemniaki, wczesne Woda Jabłko Brokułowa Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty	Gospodarcza Spaghetti Surówka z pora Pomarańcza Woda	Ziemniaki, wczesne Banan Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	Ser mozzarella light Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Smalec z białej fasoli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidory z jogurtem Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka kanapkowa Pomidor Ogórki konserwowe Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy