



16.09.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Jabłko                          | 1 sztuka (170g)       |
| 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.

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Serek wiejski ze szczypiorkiem | 1 porcja |
|--------------------------------|----------|

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (60g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

|                  |          |
|------------------|----------|
| 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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- 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.

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

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| Surówka z selera i jabłka | 1 porcja |
|---------------------------|----------|



- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► 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)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - (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: | 2017 kcal | Białko ogółem:                    | 97.8 g   |
| Tłuszcz:              | 48.73 g   | Węglowodany ogółem:               | 308.16 g |
| Glukoza:              | 11.04 g   | Fruktoza:                         | 17.36 g  |
| Sacharoza:            | 29.94 g   | Laktoza:                          | 13.28 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 45.02 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.45 g  |
| Sól:                  | 8.01 g    |                                   |          |



17.09.2024 (wtorek)

Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g)  |
| Roszonka                        | 1/3 garści (10g)      |
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)        |
| 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.

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Maślanka truskawkowa | 1 porcja |
|----------------------|----------|

- Maślanka naturalna OSM - (100ml)
- Truskawki, mrożone - (50g)



Sposób przygotowania:

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

Obiad

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| 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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| Pierś zapiekana z Mozzarellą | 1 porcja <sup>2</sup> |
|------------------------------|-----------------------|



- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

### ► Kolacja

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Ogórek                         | 1/4 sztuki (50g)      |
| Rzodkiewka                     | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 3/4 szklanki (200ml)  |

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

### ► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2010 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 100.61 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 63.9 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 265.14 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 4.63 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 4.56 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 16.12 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 15.34 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 28.33 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 24.1 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 3.68 g    |                                          |          |



18.09.2024 (środa)

### ► Śniadanie

|                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 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)   |
| Bułki i rogalce maślane         | 1 sztuka (55g)         |



## Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

## ► Obiad

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

Gruszka 1 sztuka (130g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- 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:

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 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                          | 1/2 sztuki (80g)     |
| Herbata czarna, napar z cukrem   | 3/4 szklanki (200ml) |
| Sałatka z tuńczykiem i groszkiem | 1 porcja             |

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Ser gouda - (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**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2114 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 101.89 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 45.04 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 334.58 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 13.07 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 19.19 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 34.06 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.56 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 37.26 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.52 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.91 g    |                                          |          |



**19.09.2024** (czwartek)

► **Śniadanie**

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Kielbasa biała, parzona         | 3/4 sztuki (100g)     |
| Ser twarogowy, chudy            | 1/4 sztuki (50g)      |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Roszpinka                       | 1/3 garści (10g)      |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Chrzan                          | 1 łyżeczka (10g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |

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

- Makaron dwunajczyn - 1/4 szklanki (20g)





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

## ► Obiad

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

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

Surówka z buraka 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Pulpet 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)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



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)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar z cukrem 3/4 szklanki (200ml)

Ser mozzarella w kulce 3 plastry (60g)



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> | 2365 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 108.23 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 76.11 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 305 g    |
| <b>Głukoza:</b>              | 7.16 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.62 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 32.51 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.69 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 37.38 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 33.17 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.01 g    |                                          |          |



**20.09.2024** (piątek)

► **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) |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Zacierka na mleku               | 1 porcja              |

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Salatka z brokułem | 1 porcja |
|--------------------|----------|

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



**Sposób przygotowania:**

.Gotowanie,

|                |          |
|----------------|----------|
| Kefir malinowy | 1 porcja |
|----------------|----------|

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)



**Sposób przygotowania:**



## ► Obiad

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

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pomidorowa z ryżem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar z cukrem 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> | 2054 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 53.79 g   |
| <b>Glukoza:</b>              | 11.91 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 24.66 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.44 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 5.85 g    |

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>                    | 110.6 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 292.37 g |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 13.84 g  |
| <b>Laktoza:</b>                          | 16.06 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.87 g  |



**21.09.2024** (sobota)

► **Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| 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: 1,6,7,8,9,10

► **Obiad**

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g<sup>9</sup>)



## 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:

## 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:

## Sałata

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

Koper ogrodowy 1 łyżeczka (4g)

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar z cukrem 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> | 2237 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 102.07 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 73.83 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 299.79 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.29 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 11.64 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 37.79 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.86 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.02 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 23.86 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.42 g    |                                          |          |



22.09.2024 (niedziela)

### ► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser mozzarella w kulce          | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Jabłko                          | 1 sztuka (170g)       |
| 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, późne    | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Kompot wieloowocowy | 1 porcja              |
| Rosół z makaronem   | 1 porcja              |

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:



## Kurczak w sosie śmietanowym

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (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 kiszane

3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar z cukrem

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

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2233 kcal

Tłuszcz: 87.47 g

Glukoza: 9.78 g

Białko ogółem: 114.8 g

Węglowodany ogółem: 253.06 g

Fruktoza: 15.95 g

**Wartości odżywcze**

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>Sacharoza:</b>         | 20.03 g |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b> | 34.31 g |
| <b>Sól:</b>               | 1.08 g  |

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| <b>Laktoza:</b>                          | 11.28 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.78 g |

| poniedziałek (2024-09-16)                                                                                                                                                                            | wtorek (2024-09-17)                                                                                                                                                         | środa (2024-09-18)                                                                                                                                                                                                             | czwartek (2024-09-19)                                                                                                                                                                   | piątek (2024-09-20)                                                                                                                                                                        | sobota (2024-09-21)                                                                                                                                                                    | niedziela (2024-09-22)                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                      |
| Szynka kanapkowa<br>Mix салат<br>Papryka czerwona<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Roszponka<br>Kajzerki<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Maślanka truskawkowa | Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Bułki i rogalce maślane<br>Sałata<br>Pomidor koktajlowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku | Kielbasa biała, parzona<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Roszponka<br>Pomidor<br>Chrzan<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku | Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Zacierka na mleku<br>Sałatka z brokułem<br>Kefir malinowy | Owsianka na mleku<br>Serek Kiri<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka ze słonecznikiem | Kasza manna na mleku<br>Ser mozzarella w kulce<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Jabłko<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>                                                                                                                                                                          |
| Barszcz czerwony<br>Zraz z ogórkiem kiszonym<br>Ziemniaki, późne<br>Surówka z selera i jabłka<br>Kompot wieloowocowy                                                                                 | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Ogórkowa<br>Pierś zapiekana z Mozzarellą<br>Surówka z pomidora                                                                                  | Ziemniaki, późne<br>Gruszka<br>Woda<br>Pieczeniowa<br>Gołąbki bez zawijania<br>Mizeria                                                                                                                                         | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Zupa grycikowa<br>Surówka z buraka<br>Pulpet mielony                                                                                                        | Kasza jęczmienna, pęczak<br>Kompot wieloowocowy<br>Pomidorowa z ryżem<br>Potrawka z kurczaka<br>Surówka z marchewki                                                                        | Ziemniaki, późne<br>Banan<br>Woda<br>Gospodarcza<br>Pieczeń rzymska<br>Sałata                                                                                                          | Ziemniaki, późne<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>                                                                                                                                                                        |
| Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka jarzynowa                                                 | Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar z cukrem                                  | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Sałatka z tuńczykiem i groszkiem                                                             | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszone<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Ser mozzarella w kulce                                | Serek wiejski<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar z cukrem                                                    | Ser twarogowy, chudy<br>Koper ogrodowy<br>Szynka kanapkowa<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar z cukrem                    | Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Herbata czarna, napar z cukrem<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                                                                                                                                                                                    | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                            | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                       | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                          | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                      | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                       |