



29.09.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Koktajl malinowy

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak

3/4 woreczka (80g)

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

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.

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.

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 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

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**

Wartość energetyczna: 2168 kcal Białko ogółem: 111.98 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	59.38 g	Węglowodany ogółem:	305.6 g
Glukoza:	7.86 g	Fruktoza:	8.51 g
Sacharoza:	25.05 g	Laktoza:	13.34 g
Błonnik pokarmowy:	41.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.31 g
Sól:	6.68 g		



30.09.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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.

Sałatka z kapustą pekińską	1 porcja
----------------------------	----------

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Barszcz czerwony	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Kotlet mielony

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

Salata

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**Pasta z tuńczyka z kukurydzą**

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:****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

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	112.3 g
Tłuszcz:	75.13 g	Węglowodany ogółem:	297.41 g
Glukoza:	10.18 g	Fruktoza:	16.02 g
Sacharoza:	23.66 g	Laktoza:	10.82 g
Błonnik pokarmowy:	42.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.27 g
Sól:	7.62 g		



01.10.2025 (środa)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
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

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

► Obiad

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

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.

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:**

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 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)
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

Wartość energetyczna:	1982 kcal	Białko ogółem:	102.34 g
Tłuszcz:	48.35 g	Węglowodany ogółem:	290.83 g
Glukoza:	8.85 g	Fruktoza:	10.1 g
Sacharoza:	13.85 g	Laktoza:	13.35 g
Błonnik pokarmowy:	36.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.33 g
Sól:	5.94 g		



02.10.2025 (czwartek)

► 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.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)



Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)

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.

Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem	1 porcja
---	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Ananas w lekkim syropie, z puski - 1 plaster (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

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

Jaja kurze, całe	1 sztuka (50g)
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)



Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1786 kcal	Białko ogółem:	108.34 g
Tłuszcz:	50.91 g	Węglowodany ogółem:	231 g
Głukoza:	9.03 g	Fruktoza:	10.67 g
Sacharoza:	7.64 g	Laktoza:	11.87 g
Błonnik pokarmowy:	35.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.76 g
Sól:	5.37 g		



03.10.2025 (piątek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 1 i 2/3 łyżeczki (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)

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

Rukola 1/2 garści (10g)



Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

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)
- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)

**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)



Ogórek

1/4 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:	2308 kcal	Białko ogółem:	87.65 g
Tłuszcz:	77.33 g	Węglowodany ogółem:	326.22 g
Glukoza:	14.5 g	Fruktoza:	20.65 g
Sacharoza:	22.26 g	Laktoza:	10.5 g
Błonnik pokarmowy:	43.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.92 g
Sól:	8.88 g		

**04.10.2025 (sobota)****► Śniadanie**

Kasza manna na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka z twarogiem	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Brokuły	1/5 sztuki (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- 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:**

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



► Kolacja

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

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1962 kcal	Białko ogółem:	111.16 g
Tłuszcz:	63.33 g	Węglowodany ogółem:	243.97 g
Glukoza:	11.11 g	Fruktoza:	17.18 g
Sacharoza:	14.59 g	Laktoza:	12.11 g
Błonnik pokarmowy:	33.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.85 g
Sól:	7.16 g		



05.10.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
---------------	---------------



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)
Rosół z makaronem	1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak w sosie śmietanowym	1 porcja
• Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (180g) • Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) • Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)	



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

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



Sposób przygotowania:

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

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
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)
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: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	113.58 g
Tłuszcz:	75.67 g	Węglowodany ogółem:	248.32 g
Glukoza:	14.9 g	Fruktoza:	15.29 g
Sacharoza:	20.15 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	34.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.94 g
Sól:	4.69 g		

poniedziałek (2025-09-29)	wtorek (2025-09-30)	środa (2025-10-01)	czwartek (2025-10-02)	piątek (2025-10-03)	sobota (2025-10-04)	niedziela (2025-10-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku Pasta jajeczna Szynka kanapkowa Papryka czerwona, konserwowa Pomidor Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Sałatka z kapustą pekińską	Szynka kanapkowa Mix салат Papryka czerwona Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Smalec z białej fasoli	Zacierka na mleku Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rogalik maślany Herbata czarna, napar bez cukru Rukola Papryka czerwona	Kasza manna na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna, pęczak Zupa grycikowa Schab w warzywach Buraczki na ciepło Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Gruszka Woda Barszcz czerwony Kotlet mielony Sałata	Ziemniaki, wczesne Ogórkowa Gołąbki bez zawijania Mizeria Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa szpinakowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem Surówka z marchewki	Ziemniaki, wczesne Jabłko Kompot wieloowocowy Zupa kalafiorowa Ryba smażona Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, wczesne Brokuły Woda Pomidorowa z ryżem Pieczeń rzymska	Ziemniaki, wczesne Banan Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser mozzarella light Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta z tuńczyka z kukurydzą Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Jaja kurze, całe Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy