



14.07.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (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)

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:**

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)

Koperkowa 1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Klopsy pieczone z indykiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.



Sałata

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

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:	1928 kcal	Białko ogółem:	95.08 g
Tłuszcz:	59.13 g	Węglowodany ogółem:	260.9 g
Glukoza:	8.01 g	Fruktoza:	8.24 g
Sacharoza:	18.08 g	Laktoza:	12.62 g
Błonnik pokarmowy:	36.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.78 g
Sól:	7.86 g		



15.07.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Rukola	1/2 garści (10g)
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)
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.

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

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

► Obiad

Pieczarkowa	1 porcja
-------------	----------



- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

Brokuły	1/5 sztuki (100g)
---------	-------------------

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

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

Bitka schabowa	1 porcja
----------------	----------

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

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 kiszone	3/4 sztuki (50g)
----------------	------------------

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

Salatka grecka	1 porcja
----------------	----------

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



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:	1946 kcal	Białko ogółem:	94.8 g
Tłuszcz:	72.23 g	Węglowodany ogółem:	237.62 g
Glukoza:	10.42 g	Fruktoza:	16.27 g
Sacharoza:	18.17 g	Laktoza:	5.65 g
Błonnik pokarmowy:	37.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.35 g
Sól:	7.06 g		



16.07.2025 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)

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



► Obiad

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

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)
- Mieszanek warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki bez zawijania 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Jabłko 1 sztuka (170g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Surówka z buraka 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

► 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)

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 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

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	108.41 g
Tłuszcz:	56 g	Węglowodany ogółem:	324.95 g
Glukoza:	11.27 g	Fruktoza:	17.44 g
Sacharoza:	25.51 g	Laktoza:	11.87 g
Błonnik pokarmowy:	43.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.76 g
Sól:	7.05 g		



17.07.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Kefir malinowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



► Obiad

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.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Białko ogółem:	119.28 g
Tłuszcz:	80.05 g	Węglowodany ogółem:	242.88 g
Glukoza:	8.6 g	Fruktoza:	9.15 g
Sacharoza:	8.61 g	Laktoza:	14.42 g
Błonnik pokarmowy:	43.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.21 g
Sól:	3.75 g		



18.07.2025 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)

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)

Papryka czerwona 1/4 sztuki (60g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Sałatka rybna z kukurydzą 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)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

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



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

► Obiad

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

żurek

1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



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:

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Jajko w sosie chrzanowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)



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:	1906 kcal	Białko ogółem:	88.82 g
Tłuszcz:	60.38 g	Węglowodany ogółem:	261.17 g
Glukoza:	12.02 g	Fruktoza:	13.56 g
Sacharoza:	23.42 g	Laktoza:	8.12 g
Błonnik pokarmowy:	39.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25 g
Sól:	6.59 g		



19.07.2025 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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 kiszane	3/4 sztuki (50g)
Jabłko	1 sztuka (170g)



Sałatka wiosenna

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Gospodarcza

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Klopsy pieczone z indykiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Surówka z kiszanej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Koper ogrodowy

1 łyżeczka (4g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)



Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posilek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1957 kcal	Białko ogółem:	92.32 g
Tłuszcz:	58.27 g	Węglowodany ogółem:	275.76 g
Glukoza:	10.47 g	Fruktoza:	16.68 g
Sacharoza:	17.1 g	Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	41.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.94 g
Sól:	6.89 g		



20.07.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	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)

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

► Kolacja

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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



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:	2113 kcal	Białko ogółem:	125.15 g
Tłuszcz:	88.9 g	Węglowodany ogółem:	209.28 g
Glukoza:	8.14 g	Fruktoza:	8.39 g
Sacharoza:	13.63 g	Laktoza:	6.52 g
Błonnik pokarmowy:	30.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.17 g
Sól:	4.54 g		

poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórki konserwowe Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Serek wiejski ze szczypiorkiem Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Rukola Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pasta rybna z jajkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Papryka czerwona Mix sałat Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy	Owsianka na mleku Kiełbasa śląska Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Chrzan Kefir malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Pomarańcza Sałatka rybna z kukurydzą Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Jabłko Sałatka wiosenna Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, wczesne Koperkowa Klopsy pieczone z indykiem Sałata Kompot wieloowocowy	Pieczarkowa Ziemniaki, wczesne Brokuły Woda Jabłko Bitka schabowa	Ziemniaki, wczesne Zupa jarzynowa Gołąbki bez zawijania Jabłko Woda Surówka z buraka	Kapuśniak Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, wczesne Surówka z selera i jabłka Woda	Kompot wieloowocowy żurek Surówka z marchewki Ziemniaki, wczesne Jajko w sosie chrzanowym	Ziemniaki, wczesne Woda Gospodarcza Klopsy pieczone z indykiem Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, wczesne Pomarańcza Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Serek wiejski Koper ogrodowy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca