



25.08.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ogórek	1/4 sztuki (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)
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

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:

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

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



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (100g)
-----------------------------	-------------------



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

Kompot wielowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Salatka 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.

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: 1910 kcal Białko ogółem: 103.84 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	46.67 g	Węglowodany ogółem:	278.32 g
Glukoza:	8.54 g	Fruktoza:	8.61 g
Sacharoza:	15.93 g	Laktoza:	12.44 g
Błonnik pokarmowy:	41.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19 g
Sól:	7.72 g		



26.08.2025 (wtorek)

► 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	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)

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

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



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gołąbki z pieczarkami

1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► 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**

4 plastry (60g)

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Posiłek 4**Sok wielowarzywny**1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2178 kcal	Białko ogółem:	92.39 g
Tłuszcz:	70.86 g	Węglowodany ogółem:	302.16 g
Glukoza:	12.55 g	Fruktoza:	18.54 g
Sacharoza:	17.37 g	Laktoza:	12.88 g
Błonnik pokarmowy:	40.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.34 g
Sól:	6.55 g		



27.08.2025 (środa)

► Śniadanie

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

Salata 1/8 sztuki (15g)

Salatka z brokułem 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ser mozzarella light 2 i 1/2 plastra (50g)

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

Alergeny: 1.3.6.7.8.9.10

► Obiad

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

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kapuśniak 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zraz z ogórkiem kiszonym 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie, gotowanie.

Surówka z pora 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Kolacja

Jaja gotowane 1 sztuka (50g)

Szynka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Alergeny: 1,3,6.7.8.9.10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal
Tłuszcz:	75.73 g
Glukoza:	11.17 g
Sacharoza:	16.01 g
Błonnik pokarmowy:	40.42 g
Sól:	4.2 g

Białko ogółem:	113.32 g
Węglowodany ogółem:	231.33 g
Fruktoza:	10.72 g
Laktoza:	5.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.44 g



28.08.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kielbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
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)
---------------------------------	----------------------

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g) - Woda - 3/4 szklanki (200ml)	 Sposób przygotowania: Gotowanie
żurek	1 porcja
- 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
Pulpety w sosie pomidorowym	1 porcja
- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) - Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g) - Cebula - 1/4 sztuki (30g) - Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g) - Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g) - Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)	 Sposób przygotowania:
Alergeny: 1.3,6.7.8.9.10	
► Kolacja	
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałatka rybna z groszkiem	1 porcja
- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) - Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g) - Majonez - 1/3 łyżki (10g) - Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g) - Ser gouda - 1/3 plastra (10g) - Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)	 Sposób przygotowania:
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:	2223 kcal	Białko ogółem:	100.39 g
Tłuszcz:	79.41 g	Węglowodany ogółem:	272.13 g
Glukoza:	9.63 g	Fruktoza:	11.12 g
Sacharoza:	16.36 g	Laktoza:	14.42 g
Błonnik pokarmowy:	43.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.58 g
Sól:	5.59 g		



29.08.2025 (piątek)

► Śniadanie

Sałatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



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)

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:

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:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Koper, świeży

1 łyżeczka (4g)

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1864 kcal	Białko ogółem:	107.67 g
Tłuszcz:	52.29 g	Węglowodany ogółem:	248.92 g
Glukoza:	12.49 g	Fruktoza:	19.71 g
Sacharoza:	20.23 g	Laktoza:	6.83 g
Błonnik pokarmowy:	39.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.59 g
Sól:	6.34 g		



30.08.2025 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1.6.7.8.9.10



► Obiad

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.

Pieczeń rzymska

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Śliwki

2 sztuki (110g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Surówka z kapusty

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Alergeny: 1.3,6.7.8.9.10

► Kolacja

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

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: 1.3,4,6.7.8.9.10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Białko ogółem:	100.11 g
Tłuszcz:	71.36 g	Węglowodany ogółem:	277.83 g
Glukoza:	14.1 g	Fruktoza:	13.52 g
Sacharoza:	21.55 g	Laktoza:	5.45 g
Błonnik pokarmowy:	40.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.01 g
Sól:	8.1 g		

**31.08.2025** (niedziela)**► Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)



Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Obiad

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

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

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:

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

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.



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

Alergeny: 1.6.7.8.9.10

► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	125.04 g
Tłuszcz:	94.74 g	Węglowodany ogółem:	232.38 g
Glukoza:	8.65 g	Fruktoza:	14.51 g
Sacharoza:	13.77 g	Laktoza:	10.19 g
Błonnik pokarmowy:	32.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.69 g
Sól:	4.99 g		

poniedziałek (2025-08-25)	wtorek (2025-08-26)	środa (2025-08-27)	czwartek (2025-08-28)	piątek (2025-08-29)	sobota (2025-08-30)	niedziela (2025-08-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórek Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Serek wiejski ze szczypiorkiem Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata Sałatka z brokulem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ser mozzarella light Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Kiełbasa biała, parzona Serek wiejski Chrzan Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Kefir malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka Caprese Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Rukola Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Serek Kiri Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Gospodarcza Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Kalafior, gotowany w wodzie Ziemniaki, wczesne Kompot wielowocowy	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa jarzynowa Gołąbki z pieczarkami Jabłko	Ziemniaki, wczesne Pomarańcza Woda Kapuśniak Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z pora	Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wielowocowy żurek Pulpety w sosie pomidorowym	Pieczarkowa Ziemniaki, wczesne Surówka z marchewki Jabłko Bitka schabowa Woda	Koperkowa Pieczeń rzymska Ziemniaki, wczesne Śliwki Kompot wielowocowy Surówka z kapusty	Rosół z makaronem Ziemniaki, wczesne Kurczak pieczony Gotowana marchewka Kompot wielowocowy Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Sałatka jarzynowa Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidory z jogurtem Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Sałatka rybna z groszkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Pasta rybna z jajkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca