



21.04.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta kanapkowa

1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Ćwikła

1 łyżka (25g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Ciasto drożdżowe

1 i 1/4 kromki (50g)

żurek

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Klopsiki w sosie chrzanowym

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

**► Kolacja****Szynka kanapkowa**

3 i 1/3 plastra (50g)

**Masło ekstra**

1 plaster (10g)

**Chleb graham, pszenno-żytni**

3 i 1/3 kromki (100g)

**Ćwikła**

1 łyżka (25g)

**Ogórki konserwowe**

5 sztuk (50g)

**Herbata czarna, napar bez cukru**

3/4 szklanki (200ml)

**Salatka jarzynowa**

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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: | 2230 kcal | Białko ogółem:                    | 104.06 g |
| Tłuszcz:              | 49.52 g   | Węglowodany ogółem:               | 354.28 g |
| Glukoza:              | 9.31 g    | Fruktoza:                         | 14.97 g  |
| Sacharoza:            | 42.34 g   | Laktoza:                          | 12.04 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 45.09 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.81 g  |
| Sól:                  | 8.59 g    |                                   |          |



22.04.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

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 kiszone 3/4 sztuki (50g)

Oliwki zielone, marynowane i konserwowe 2 i 1/2 łyżki (50g)

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.

Pasta rybna z jajkiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)



### Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

Maślanka truskawkowa 1 porcja



- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Kalafior 1/2 porcji (100g)

Koperkowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- 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.

Gulasz z indyka 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, 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 w kulce 2 i 1/2 plastra (50g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)



Ćwikła 1 łyżka (25g)

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: | 2068 kcal | Białko ogółem:                    | 111.79 g |
| Tłuszcz:              | 61.54 g   | Węglowodany ogółem:               | 273.65 g |
| Glukoza:              | 7.27 g    | Fruktoza:                         | 7.51 g   |
| Sacharoza:            | 16.87 g   | Laktoza:                          | 15.63 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 36.61 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.85 g  |
| Sól:                  | 9.45 g    |                                   |          |



23.04.2025 (środa)

## ► Śniadanie

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

Koper ogrodowy 1 łyżeczka (4g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 2 i 1/3 kromki (70g)

Papryka czerwona, konserwowa 1 i 2/3 plastra (50g)

Kajzerki 1 sztuka (60g)

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.

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania  
(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)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bitka drobiowa

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)



## Sposób przygotowania:

Duszenie.

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)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

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

#### ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



#### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1814 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 100.92 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 46.85 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 254.53 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 6.62 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.56 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 11.78 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.33 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 31.24 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.11 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.25 g    |                                          |          |

**24.04.2025** (czwartek)

#### ► Śniadanie

Kielbasa śląska1 i 1/4 sztuki (100g)

Serek wiejski3 łyżki (60g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni3 i 1/3 kromki (100g)

Chrzan2 łyżeczki (20g)

Ogórki konserwowe5 sztuk (50g)

Zacierka na mleku1 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.

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

Koktajl malinowy1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

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

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zupa kalafiorowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- 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

Leczo z cukinią z kurczaka 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Podsmażenie, gotowanie.

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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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



## Sałatka 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**

## Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2173 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 120.23 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 79.19 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 253.33 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.52 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 8.8 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 10.57 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 14.18 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 38.04 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.42 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.13 g    |                                          |          |

**25.04.2025** (piątek)► **Śniadanie**

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Ser mozzarella light            | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)      |
| Banan                           | 1 sztuka (120g)       |
| 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

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

## ► Obiad

## Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

## Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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.

## Zrazik w sosie pieczarkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

## Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2144 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 104.04 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 76.58 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 267.8 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 14 g      | <b>Fruktoza:</b>                         | 14.47 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 28.01 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 13.64 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.83 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.73 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.1 g     |                                          |          |



26.04.2025 (sobota)

## ► Śniadanie

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Miód pszczeli    | 1 łyżka (25g)         |
| Szynka kanapkowa | 3 i 1/3 plastra (50g) |



|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)      |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g) |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)     |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)     |
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)       |
| 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.

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

## ► Obiad

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| Gruszka   | 1 sztuka (130g)      |
| 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.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| 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:

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)      |
| 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

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2313 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 107.58 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 67.09 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 329.25 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.89 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 19.03 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 16.29 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.38 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 38.95 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.21 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.25 g    |                                          |          |

**27.04.2025** (niedziela)

## ► Śniadanie

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



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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                        | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                            | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni             | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Pomidor                                 | 1/2 sztuki (80g)      |
| Oliwki zielone, marynowane i konserwowe | 2 i 1/2 łyżki (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

## ► Obiad

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne  | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Banan             | 1 sztuka (120g)       |
| Rosół z makaronem | 1 porcja              |

- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - 1/2 szklanki (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 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)</li></ul> |          |



## Sposób przygotowania:

Pieczenie

|                                                                                                                              |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Gotowana marchewka                                                                                                           | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)</li></ul> |          |



## Sposób przygotowania:

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Kompot wieloowocowy | 1 porcja |
|---------------------|----------|



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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie

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)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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: | 2162 kcal | Białko ogółem:                    | 117.56 g |
| Tłuszcz:              | 86.59 g   | Węglowodany ogółem:               | 236.16 g |
| Glukoza:              | 10.25 g   | Fruktoza:                         | 9.5 g    |
| Sacharoza:            | 20.32 g   | Laktoza:                          | 14.33 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 34.4 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.2 g   |
| Sól:                  | 6.53 g    |                                   |          |

| poniedziałek (2025-04-21)                                                                                                                                                                   | wtorek (2025-04-22)                                                                                                                                                                                                                               | środa (2025-04-23)                                                                                                                                                                                                                   | czwartek (2025-04-24)                                                                                                                                                                      | piątek (2025-04-25)                                                                                                                                                                              | sobota (2025-04-26)                                                                                                                                                                | niedziela (2025-04-27)                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                         |
| Owsianka na mleku<br>Pasta kanapkowa<br>Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Cwikła<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Oliwki zielone, marynowane i konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Pasta rybna z jajkiem<br>Maślanka truskawkowa | Ser twarogowy, chudy<br>Koper ogrodowy<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Kajzerki<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku<br>Serek Kiri | Kielbasa śląska<br>Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Chrzan<br>Ogórki konserwowe<br>Zacierka na mleku<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Koktajl malinowy | Szynka kanapkowa<br>Ser mozzarella light<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Mix sałat<br>Banan<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku<br>Sałatka ze słonecznikiem | Miód pszczeli<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Papryka czerwona<br>Kajzerki<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku | Płatki jęczmienne na mleku<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Oliwki zielone, marynowane i konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                             |
| Ziemniaki, późne<br>Ciasto drożdżowe żurek<br>Klopsiki w sosie chrzanowym<br>Buraczki na ciepło<br>Kompot wieloowocowy                                                                      | Kasza gryczana<br>Kalafior<br>Koperkowa<br>Gulasz z indyka<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                                                                 | Ziemniaki, późne<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Woda<br>Pomidorowa z ryżem<br>Bitka drobiowa                                                                                                                                      | Ziemniaki, późne<br>Kompot wieloowocowy<br>Zupa kalafiorowa<br>Leczo z cukinią z kurczaka                                                                                                  | Ziemniaki, późne<br>Sałatka jarzynowa<br>Zrazik w sosie pieczarkowym<br>Surówka z marchewki<br>Kompot wieloowocowy                                                                               | Gruszka<br>Woda<br>Kapuśniak<br>Spaghetti<br>Surówka z selera i jabłka                                                                                                             | Ziemniaki, późne<br>Banan<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak pieczony<br>Gotowana marchewka<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                          |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                           |
| Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Cwikła<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka jarzynowa                                      | Ser mozzarella w kulce<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki konserwowe<br>Cwikła<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                                       | Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Papryka czerwona                                                                           | Serek Kiri<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka grecka                                           | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor koktajlowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Twarożek ze szczypiorkiem                          | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka Caprese                                      | Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Drobiowo - jarzynowa 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                                                                                                                                                                           | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                                                    | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                            | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                  | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                                                         |