



27.05.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (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

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Krupnik

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

### ► Kolacja

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser twarogowy, chudy            | 1/4 sztuki (50g)      |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Kalafior, gotowany              | 1/8 sztuki (100g)     |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1904 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 100.72 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 45.71 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 284.14 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.58 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 19.73 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 17.05 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.87 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 42.62 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 19.93 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.02 g    |                                          |          |



28.05.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| 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.

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Pomidory z jogurtem | 1 porcja |
|---------------------|----------|

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Koktajl truskawkowy | 1 porcja |
|---------------------|----------|

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

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

|             |          |
|-------------|----------|
| Gospodarcza | 1 porcja |
|-------------|----------|

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

|         |          |
|---------|----------|
| Gołąbki | 1 porcja |
|---------|----------|



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2408 kcal | Białko ogółem:                    | 106.22 g |
| Tłuszcz:              | 77.74 g   | Węglowodany ogółem:               | 328.04 g |
| Glukoza:              | 5.97 g    | Fruktoza:                         | 5.98 g   |
| Sacharoza:            | 8.3 g     | Laktoza:                          | 14.16 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 35.67 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27 g     |
| Sól:                  | 4.56 g    |                                   |          |



29.05.2024 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Serek wiejski                   | 3 łyżki (60g)         |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórki kiszone                  | 3/4 sztuki (50g)      |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)      |
| Banan                           | 1 sztuka (120g)       |
| 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.

|                  |          |
|------------------|----------|
| Salatka 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:

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

## ► Obiad

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Woda             | 3/4 szklanki (200ml)  |



## Krem z białych warzyw

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Kotlet schabowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



## Sposób przygotowania:

Smażenie.

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

## ► 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)

## Pomidor

1/2 sztuki (80g)

## Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

## Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

## Pasta rybna z kukurydzą

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



## Sposób przygotowania:

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



## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2115 kcal | Białko ogółem:                    | 96.73 g  |
| Tłuszcz:              | 64.35 g   | Węglowodany ogółem:               | 298.56 g |
| Glukoza:              | 14.04 g   | Fruktoza:                         | 14.34 g  |
| Sacharoza:            | 28.34 g   | Laktoza:                          | 10.53 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 41.64 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.4 g   |
| Sól:                  | 5.97 g    |                                   |          |



30.05.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Zacierka na mleku               | 1 porcja              |

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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



## ► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Rosolnik 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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:

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 kiszonej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

## ► Kolacja

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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone 3/4 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**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1922 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 105.07 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 59.07 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 249.26 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.3 g     | <b>Fruktoza:</b>                         | 15.42 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 13.99 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.43 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 34.06 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.8 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 7.31 g    |                                          |          |



**31.05.2024** (piątek)

► **Śniadanie**

Makaron na mleku

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Brokuły, gotowane               | 1 porcja (100g)       |
| 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)  |
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)        |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| 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)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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:

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 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczenie

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

## ► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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

## ► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2018 kcal | Białko ogółem:                    | 100.14 g |
| Tłuszcz:              | 58.67 g   | Węglowodany ogółem:               | 282.1 g  |
| Glukoza:              | 4.23 g    | Fruktoza:                         | 5.12 g   |
| Sacharoza:            | 8.48 g    | Laktoza:                          | 10.32 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 36.37 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.35 g  |
| Sól:                  | 3.73 g    |                                   |          |



01.06.2024 (sobota)

## ► 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)         |
| 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



## ► Obiad

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

Banan 1 sztuka (120g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kartoflanka 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gulasz węgierski z indyka 1 porcja

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



### Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie 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.

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

## ► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Salatka 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 - (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2214 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 97.52 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 70.7 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 306.43 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.87 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 12.61 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 40.16 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.52 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.11 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.43 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.74 g    |                                          |          |



02.06.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Papryka czerwona            | 1/5 sztuki (50g)      |
| Rzodkiewka                  | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Maślanka malinowa

1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - (100ml)



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

Rosół z makaronem

1 porcja

- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - (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, tuszka - 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:

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

## ► 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)



Ogórki konserwowe 1 sztuka (50g)

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

Pasta z kurczaka i marchewki 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



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> | 2124 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 120.93 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 80.22 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 236.99 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.99 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 9.37 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 12.98 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 29.47 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 35.82 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.02 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.18 g    |                                          |          |

| poniedziałek (2024-05-27)                                                                                                                                                         | wtorek (2024-05-28)                                                                                                                                                                                          | środa (2024-05-29)                                                                                                                                                                                    | czwartek (2024-05-30)                                                                                                                                                              | piątek (2024-05-31)                                                                                                                                                                | sobota (2024-06-01)                                                                                                                                                                      | niedziela (2024-06-02)                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                   |
| Płatki jęczmienne na mleku<br>Pasta jajeczna<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Pomidor<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Ser mozzarella w kulce<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Pomidory z jogurtem<br>Koktajl truskawkowy | Serek wiejski<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Mix салат<br>Banan<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku<br>Sałatka wiosenna | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Zacierka na mleku<br>Twarożek ze szczypiorkiem | Makaron na mleku<br>Brokuły, gotowane<br>Miód pszczeli<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Kajzerki<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Serek wiejski<br>Koper ogrodowy<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Kasza manna na mleku<br>Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Maślanka malinowa |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                       |
| Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Krupnik<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym<br>Surówka z kapusty                                                                                  | Ziemniaki, późne<br>Gospodarcza<br>Gołąbki<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                                            | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Krem z białych warzyw<br>Kotlet schabowy<br>Surówka z marchewki                                                                                                           | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Gruszka<br>Rosolnik<br>Klopsy pieczone z indykiem<br>Surówka z kiszzonej kapusty                                                                       | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Surówka z selera i jabłka<br>Zupa szpinakowa<br>Pierś zapiekana z Mozzarellą                                                                           | Kasza jęczmienna, perłowa<br>Banan<br>Woda<br>Kartoflanka<br>Gulasz węgierski z indyka<br>Buraczki na ciepło                                                                             | Ziemniaki, późne<br>Kompot wieloowocowy<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak w sosie śmietanowym<br>Gotowana marchewka                                                                                  |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                     |
| Ser twarogowy, chudy<br>Szynka kanapkowa<br>Kalafior, gotowany<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                       | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka jarzynowa                                                                    | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta rybna z kukurydzą                                        | Ser gouda<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                      | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Smalec z białej fasoli                       | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor koktajlowy<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka rybna z groszkiem                  | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta z kurczaka i marchewki                                       |
| <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                   |
| Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                 | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                     | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                  | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                        | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                  |