



08.07.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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

Kefir truskawkowy 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ser mozzarella w kulce 2 i 1/2 plastra (50g)

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

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

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

## ► Obiad

Krem z białych warzyw 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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

Surówka z kiszonego ogórka 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:



Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Kolacja

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Salatka jarzynowa 1 porcja

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - (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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2036 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 97.97 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 67.91 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 266.39 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.33 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 8.71 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 19.05 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.46 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.06 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.18 g  |



## Wartości odżywcze

Sól: 7.67 g



09.07.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

- Płatki owsiane - 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 z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Bułki grahamki

3/4 sztuki (80g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

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.

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)    |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 1/4 opakowania (100g)    |
| Woda                        | 1 i 2/3 szklanki (400ml) |
| Jabłko                      | 1 sztuka (170g)          |

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

► **Kolacja**

Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (60g)



## Sposób przygotowania:

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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)  |

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

► **Posiłek 4**

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2085 kcal | Białko ogółem:                    | 106.06 g |
| Tłuszcz:              | 68.47 g   | Węglowodany ogółem:               | 272.44 g |
| Glukoza:              | 6.71 g    | Fruktoza:                         | 12.36 g  |
| Sacharoza:            | 13 g      | Laktoza:                          | 12.96 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 37.88 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.93 g  |
| Sól:                  | 4.51 g    |                                   |          |



10.07.2024 (środa)

## ► Śniadanie

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

Salatka ze słonecznikiem 2 porcje

- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

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

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

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:



## 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, tłusty - 2/3 plastra (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Pieczarka uprawna, surowa - (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

## Ziemniaki, wczesne

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

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)

## Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

## Pomidor

1/2 sztuki (80g)

## 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

## Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2410 kcal | Białko ogółem:                    | 94.57 g  |
| Tłuszcz:              | 83.2 g    | Węglowodany ogółem:               | 333.07 g |
| Glukoza:              | 14.8 g    | Fruktoza:                         | 21.44 g  |
| Sacharoza:            | 19.62 g   | Laktoza:                          | 6.67 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 48.21 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.45 g  |
| Sól:                  | 5.99 g    |                                   |          |



11.07.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

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

► Obiad

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:



## Bitka schabowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

## Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

## Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

## Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Kolacja

## Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

## Masło ekstra

1 plaster (10g)

## Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

## Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

## Pomidor

1/2 sztuki (80g)

## 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: | 1704 kcal | Białko ogółem:                    | 86.18 g  |
| Tłuszcz:              | 51.36 g   | Węglowodany ogółem:               | 230.69 g |
| Glukoza:              | 6.68 g    | Fruktoza:                         | 7.19 g   |
| Sacharoza:            | 16.75 g   | Laktoza:                          | 5.09 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 29.73 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.66 g  |
| Sól:                  | 7.78 g    |                                   |          |



12.07.2024 (piątek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Koktajl malinowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)      |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Kalafior                        | 1/2 porcji (100g)     |
| Serek wiejski                   | 3 łyżki (60g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |

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

► Obiad

Kartoflanka 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

**Kasza gryczana**

1/2 woreczka (50g)

**Surówka z buraka**

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:****Woda**

3/4 szklanki (200ml)

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

**► 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)

**Ogórek**

1/4 sztuki (50g)

**Herbata czarna, napar bez cukru**

3/4 szklanki (200ml)

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

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2137 kcal | Białko ogółem:                    | 107.45 g |
| Tłuszcz:              | 78.3 g    | Węglowodany ogółem:               | 260.68 g |
| Glukoza:              | 8.44 g    | Fruktoza:                         | 9.12 g   |
| Sacharoza:            | 24.2 g    | Laktoza:                          | 13.77 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 40.73 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.59 g  |
| Sól:                  | 7.52 g    |                                   |          |



13.07.2024 (sobota)

► Śniadanie

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |
| Szynka kanapkowa              | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Ser twarogowy, chudy          | 1/4 sztuki (50g)      |
| Masło ekstra                  | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni   | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórki kiszzone               | 3/4 sztuki (50g)      |
| 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 - (20g)



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

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

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

► Obiad

|         |          |
|---------|----------|
| 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.

## 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:

## Sałata

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

## Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

## Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Kolacja

## Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

## Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

## Masło ekstra

1 plaster (10g)

## Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

## Ogórek

1/4 sztuki (50g)

## Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

## Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Posiłek 4

## Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1920 kcal | Białko ogółem:                    | 109.31 g |
| Tłuszcz:              | 60.4 g    | Węglowodany ogółem:               | 242.71 g |
| Glukoza:              | 8.38 g    | Fruktoza:                         | 8.61 g   |
| Sacharoza:            | 14.96 g   | Laktoza:                          | 6.86 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 36.69 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.6 g   |
| Sól:                  | 6.11 g    |                                   |          |



14.07.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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:

Jabłko 1 sztuka (170g)

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

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

► 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

## 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:

## Ziemniaki, wczesne

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

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 kiszone

3/4 sztuki (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

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2246 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 114.92 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 100.22 g  | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 226.41 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.04 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 13.89 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 11.95 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.67 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 32.68 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.8 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 4 g       |                                          |          |

| poniedziałek (2024-07-08)                                                                                                                                                                               | wtorek (2024-07-09)                                                                                                                                                                                              | środa (2024-07-10)                                                                                                                                                                                          | czwartek (2024-07-11)                                                                                                                                                                          | piątek (2024-07-12)                                                                                                                                                                            | sobota (2024-07-13)                                                                                                                                                                                  | niedziela (2024-07-14)                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                           |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Kefir truskawkowy<br>Pomidor<br>Masło ekstra<br>Szynka kanapkowa<br>Ser mozzarella w kulce<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>Pasta jajeczna<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Bułki grahamki<br>Mix sałat<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Sałatka ze słonecznikiem<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Jabłko | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Szynka kanapkowa<br>Papryka czerwona<br>Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Kajzerki<br>Roszponka<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Koktajl malinowy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Mix sałat<br>Szynka kanapkowa<br>Kalafior<br>Serek wiejski<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Sałatka z brokułem<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Sałatka rybna z groszkiem<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                               |
| Krem z białych warzyw<br>Schab w warzywach<br>Ziemniaki, wczesne<br>Surówka z kiszonego ogórka<br>Woda                                                                                                  | Zupa szpinakowa<br>Pieczeń rzymska<br>Ziemniaki, wczesne<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Woda<br>Jabłko                                                                                                        | Gospodarcza<br>Gołąbki z pieczarkami<br>Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                           | Rosolnik<br>Bitka schabowa<br>Surówka z kiszonej kapusty<br>Ziemniaki, wczesne<br>Woda                                                                                                         | Kartoflanka<br>Gulasz węgierski z indyka<br>Kasza gryczana<br>Surówka z buraka<br>Woda                                                                                                         | Krupnik<br>Pulpety w sosie pomidorowym<br>Sałata<br>Ziemniaki, wczesne<br>Woda                                                                                                                       | Rosół z makaronem<br>Kurczak w sosie śmietanowym<br>Gotowana marchewka<br>Ziemniaki, wczesne<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>Ogórki konserwowe<br>Sałatka jarzynowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                            | Serek wiejski ze szczypiorkiem<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                     | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Smalec z białej fasoli                                                       | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki konserwowe<br>Pomidor<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>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                           | Jaja gotowane<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                  | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<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 nerkowca                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                           | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                    | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                            |