



16.06.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Koper, świeży                   | 1 łyżeczka (4g)       |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Serek wiejski                   | 3 łyżki (60g)         |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Jabłko                          | 1 sztuka (170g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |

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

## ► Obiad

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

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Surówka z kapusty pekińskiej | 1 porcja |
|------------------------------|----------|

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



Sposób przygotowania:



## Kompot wielowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

## 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.

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1856 kcal Białko ogółem: 90.23 g



## Wartości odżywcze

|                    |         |                                   |          |
|--------------------|---------|-----------------------------------|----------|
| Tłuszcz:           | 45.72 g | Węglowodany ogółem:               | 281.29 g |
| Glukoza:           | 11.69 g | Fruktoza:                         | 18.44 g  |
| Sacharoza:         | 22.72 g | Laktoza:                          | 5.67 g   |
| Błonnik pokarmowy: | 43.34 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.55 g  |
| Sól:               | 7.71 g  |                                   |          |



17.06.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Mix sałat | 1/3 garści (10g) |
|-----------|------------------|

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Papryka czerwona | 1/4 sztuki (60g) |
|------------------|------------------|

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

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
|--------------|-----------------|

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

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Bułki grahamki | 3/4 sztuki (80g) |
|----------------|------------------|

Sałatka Caprese

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

## ► Obiad

Zupa grysikowa

1 porcja



- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Sałata

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Bitka schabowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



## Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

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.

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)

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: | 2188 kcal | Białko ogółem:                    | 109.7 g  |
| Tłuszcz:              | 67.12 g   | Węglowodany ogółem:               | 297.93 g |
| Glukoza:              | 11.66 g   | Fruktoza:                         | 18.07 g  |
| Sacharoza:            | 18.75 g   | Laktoza:                          | 10.46 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 41.15 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26 g     |
| Sól:                  | 6.87 g    |                                   |          |



18.06.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |
| Ser twarogowy, chudy            | 1/4 sztuki (50g)      |
| Szczypiorek                     | 1 łyżka (5g)          |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Pomidor koktajlowy              | 2 i 1/2 sztuki (50g)  |
| Rukola                          | 1/2 garści (10g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |

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

## ► Obiad

Barszcz czerwony

1 porcja



- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Wątróbka drobiowa z cebulką

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania  
(100g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



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 kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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)

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

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



#### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1786 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 91.21 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 64.11 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 216.02 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.22 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 11.73 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 27.98 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 6.84 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 34.33 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 23.55 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.64 g    |                                          |          |



19.06.2025 (czwartek)

#### ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |
| Kiełbasa śląska                 | 1 i 1/4 sztuki (100g) |
| Ser mozzarella light            | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Chrzan                          | 1 łyżeczka (10g)      |
| Papryka czerwona, konserwowa    | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Ogórek                          | 1/4 sztuki (50g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |



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

## ► Obiad

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa kalafiorowa 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zraz z ogórkiem kiszonym 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Duszenie, gotowanie.

Surówka z buraka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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



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

## ► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2040 kcal | Białko ogółem:                    | 110.84 g |
| Tłuszcz:              | 76.61 g   | Węglowodany ogółem:               | 234.67 g |
| Glukoza:              | 8.09 g    | Fruktoza:                         | 13.68 g  |
| Sacharoza:            | 20.26 g   | Laktoza:                          | 5.42 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 37.04 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.55 g  |
| Sól:                  | 4.68 g    |                                   |          |



20.06.2025 (piątek)

## ► 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) |
| Papryka czerwona, konserwowa | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                 | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni  | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórek                       | 1/4 sztuki (50g)      |

Sałatka z tuńczykiem i groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Koktajl truskawkowy

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► 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:

Pulpety w sosie koperkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z marchewki

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Kolacja

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)



Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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:

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> | 1932 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 102.97 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 59.4 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 254.2 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.59 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 10.78 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 19.65 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 13.91 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.67 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 24.65 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.39 g    |                                          |          |



21.06.2025 (sobota)

## ► Śniadanie

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

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Kefir malinowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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) |
| 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

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 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

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Zupa szpinakowa | 1 porcja |
|-----------------|----------|

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



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.

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Surówka z kiszonej kapusty | 1 porcja |
|----------------------------|----------|

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



Sposób przygotowania:

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) |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Ćwikła                          | 3/4 łyżki (20g)       |
| 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1858 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 101.22 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 59.48 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 237.99 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 6.56 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.17 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 19.17 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 9.49 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 41.01 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.53 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 8.66 g    |                                          |          |



22.06.2025 (niedziela)

#### ► Śniadanie

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Owsianka na mleku | 1 porcja |
|-------------------|----------|

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Chleb graham, pszenno-żytni | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórki kiszone              | 3/4 sztuki (50g)      |
| Ser twarogowy, chudy        | 1/4 sztuki (50g)      |
| Szynka kanapkowa            | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                | 1 plaster (10g)       |



Brokuły, gotowane w wodzie 1 porcja (100g)

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

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

## ► Obiad

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

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Rosół z makaronem 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak pieczony 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Gotowana marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Ćwikła 3/4 łyżki (20g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

#### ► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



#### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2050 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 82.78 g   |
| <b>Glukoza:</b>              | 4.12 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 9.46 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 30.34 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 2.18 g    |

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>                    | 120.24 g |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 211.63 g |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 3.88 g   |
| <b>Laktoza:</b>                          | 11.69 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.79 g  |

| poniedziałek (2025-06-16)                                                                                                                                                                                       | wtorek (2025-06-17)                                                                                                                                                                           | środa (2025-06-18)                                                                                                                                                                                         | czwartek (2025-06-19)                                                                                                                                                                                          | piątek (2025-06-20)                                                                                                                                                                                                                   | sobota (2025-06-21)                                                                                                                                                                                                    | niedziela (2025-06-22)                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                 |
| Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Serek wiejski<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Owsianka na mleku<br>Mix sałat<br>Papryka czerwona<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Bułki grahamki<br>Sałatka Caprese<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Ser twarogowy, chudy<br>Szczypiorek<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor koktajlowy<br>Rukola<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Kiełbasa śląska<br>Ser mozzarella light<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Chrzan<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Szynka kanapkowa<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Sałatka z tuńczykiem i groszkiem<br>Koktajl truskawkowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Ogórki kiszzone<br>Kefir malinowy<br>Serek Kiri<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Ser twarogowy, chudy<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Brokuły, gotowane w wodzie<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>                                                                                                                                                                                     |
| Ziemniaki, wczesne<br>Ogórkowa<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Kompot wieloowocowy                                                                                   | Zupa grysikowa<br>Ziemniaki, wczesne<br>Sałata<br>Woda<br>Jabłko<br>Bitka schabowa                                                                                                            | Barszcz czerwony<br>Wątróbka drobiowa z cebulką<br>Ziemniaki, wczesne<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Pomarańcza<br>Kompot wieloowocowy<br>Kompot wieloowocowy                                           | Ziemniaki, wczesne<br>Jabłko<br>Woda<br>Zupa kalafiorowa<br>Zraz z ogórkiem kiszonym<br>Surówka z buraka                                                                                                       | Rosolnik<br>Pulpety w sosie koperkowym<br>Ziemniaki, wczesne<br>Surówka z marchewki<br>Woda                                                                                                                                           | Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy<br>Zupa szpinakowa<br>Schab w warzywach<br>Surówka z kiszonej kapusty                                                                                                        | Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak pieczony<br>Gotowana marchewka                                                                                         |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                   |
| Sałatka jarzynowa<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                 | Pasta rybna z jajkiem<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                          | Szynka kanapkowa<br>Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka grecka                                                      | Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                       | Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta kanapkowa                                                                                               | Ser gouda<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki konserwowe<br>Ćwikła<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                         | Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Ćwikła<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pomidorowa 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                                                                                                                                                                                 |