



28.04.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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 konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Koktajl truskawkowy             | 1 porcja              |

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



Sposób przygotowania:

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| Salatka z tuńczykiem i groszkiem | 1 porcja |
|----------------------------------|----------|

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/3 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:

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

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

## ► Obiad

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 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)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.



Surówka z buraka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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 z brokułem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

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

## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2062 kcal

Tłuszcz:

71.26 g

Glukoza:

9.15 g

Białko ogółem:

104.91 g

Węglowodany ogółem:

259.39 g

Fruktoza:

9.72 g



## Wartości odżywcze

|                    |         |                                   |         |
|--------------------|---------|-----------------------------------|---------|
| Sacharoza:         | 29.62 g | Laktoza:                          | 8.69 g  |
| Błonnik pokarmowy: | 39.06 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.82 g |
| Sól:               | 7.04 g  |                                   |         |



29.04.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

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

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

## ► Obiad

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Gospodarcza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 porcja              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)</li><li>• Marchew - 1 sztuka (50g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)</li><li>• Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)</li><li>• Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)</li><li>• Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)</li></ul> |                       |
| Ziemniaki, wczesne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 sztuka (170g)       |



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gołąbki bez zawijania 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Mizeria 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)



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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Pasta z wędliny 1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1975 kcal | Białko ogółem:                    | 93.6 g   |
| Tłuszcz:              | 48.64 g   | Węglowodany ogółem:               | 300.38 g |
| Glukoza:              | 11.66 g   | Fruktoza:                         | 18.28 g  |
| Sacharoza:            | 19.21 g   | Laktoza:                          | 5.3 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 42.9 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.31 g  |
| Sól:                  | 6.12 g    |                                   |          |



30.04.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Gruszka                         | 1 sztuka (130g)       |
| 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, wczesne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Woda               | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Zupa z soczewicy   | 1 porcja              |



- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- 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

## Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Surówka z pora

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

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



Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2019 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 112.99 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 51 g      | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 288.73 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 11.9 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 17.8 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 17.54 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 14.69 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 44.83 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 20.17 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.6 g     |                                          |          |



01.05.2025 (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) |
| Papryka czerwona                                                                                                                                             | 1/5 sztuki (50g)      |
| Ogórek                                                                                                                                                       | 1/4 sztuki (50g)      |
| Jabłko                                                                                                                                                       | 1 sztuka (170g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru                                                                                                                              | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pasta jajeczna                                                                                                                                               | 1 porcja              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)</li><li>• Szczypiorek - 2 łyżki (10g)</li><li>• Majonez - 1/5 łyżki (5g)</li></ul> |                       |
|  <b>Sposób przygotowania:</b><br>Gotowanie.                               |                       |

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 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) |
| Woda               | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Brokułowa          | 1 porcja              |



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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Groszek z marchewką

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Bitka schabowa

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

## Szynka kanapkowa

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)

## Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

## Sałatka z kaszą i ananasem

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)



## Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

## Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)





Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1942 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 65.41 g   |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.09 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 13.85 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.43 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 4.13 g    |

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>                    | 93.68 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 253.18 g |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 14.87 g  |
| <b>Laktoza:</b>                          | 5.1 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.67 g  |



02.05.2025 (piątek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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 kiszzone                 | 3/4 sztuki (50g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Płatki jęczmienne na mleku      | 1 porcja              |

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                                                                                                                                                                                               |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Pasta rybna z kukurydzą                                                                                                                                                                       | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Majonez - 1/3 łyżki (10g)</li><li>• Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)</li><li>• Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

|                                                                                                                                               |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kefir malinowy                                                                                                                                | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)</li><li>• Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

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



## ► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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.

Ryba w jarzynach 1 porcja

- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



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:

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

## ► Kolacja

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

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Ćwikła 1 łyżka (25g)

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

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



## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1914 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 90.21 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 57.99 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 270.77 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 7.85 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 8.7 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 19.61 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 14.63 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 47.01 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 20.08 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.82 g    |                                          |          |



03.05.2025 (sobota)

## ► Śniadanie

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| 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)  |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu           | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |
| Serek Kiri                              | 1 sztuka (17g)        |
| Oliwki zielone, marynowane i konserwowe | 2 i 1/2 łyżki (50g)   |
| Bułki grahamki                          | 3/4 sztuki (80g)      |

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

## ► Obiad

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Kasza jęczmienna, pęczak | 1/2 woreczka (50g) |
| Brokuły                  | 1/5 sztuki (100g)  |



## 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 z indyka

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

.Smażenie, duszenie.

## Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

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

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ćwikła 1 łyżka (25g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

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

## ► Posilek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 1904 kcal |
| Tłuszcz:              | 49.33 g   |
| Glukoza:              | 6.08 g    |
| Sacharoza:            | 17.56 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 39.52 g   |
| Sól:                  | 10.28 g   |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 98.85 g  |
| Węglowodany ogółem:               | 274.91 g |
| Fruktoza:                         | 6.25 g   |
| Laktoza:                          | 6.82 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.24 g  |



04.05.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser mozzarella w kulce          | 2 i 1/2 plastra (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) |
| Fasolka szparagowa, mrożona     | 1/4 opakowania (100g) |
| Papryka czerwona, konserwowa    | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| 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) |
| 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.

## Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

## Tarta 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

1 łyżka (25g)

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 nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2105 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 124.11 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 86.6 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 212.39 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 3.27 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 3.23 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 9.71 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 10.5 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 29.57 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 32.05 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 3.49 g    |                                          |          |

| poniedziałek (2025-04-28)                                                                                                                                                                                                      | wtorek (2025-04-29)                                                                                                                                                                      | środa (2025-04-30)                                                                                                                                                                       | czwartek (2025-05-01)                                                                                                                                                                         | piątek (2025-05-02)                                                                                                                                                                                        | sobota (2025-05-03)                                                                                                                                                                                                                            | niedziela (2025-05-04)                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                         |
| Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Koktajl truskawkowy<br>Sałatka z tuńczykiem i groszkiem<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Mix sałat<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Smałek z białej fasoli<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Gruszka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku<br>Sałatka wiosenna | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta jajeczna<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku<br>Pasta rybna z kukurydzą<br>Kefir malinowy | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Serek Kiri<br>Oliwki zielone, marynowane i konserwowe<br>Bułki grahamki | Owsianka na mleku<br>Ser mozzarella w kulce<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Papryka czerwona, konserwowa<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>                                                                                                                                                                                                             |
| Woda<br>Krupnik<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym<br>Surówka z buraka<br>Ziemniaki, wczesne                                                                                                                              | Gospodarcza<br>Ziemniaki, wczesne<br>Jabłko<br>Woda<br>Gołąbki bez zawijania<br>Mizeria                                                                                                  | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Zupa z soczewicy<br>Potrawka z kurczaka<br>Surówka z pora                                                                                                  | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Brokułowa<br>Groszek z marchewką<br>Bitka schabowa                                                                                                              | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Krem z białych warzyw<br>Ryba w jarzynach<br>Surówka z kiszonej kapusty                                                                                                      | Kasza jęczmienna, pęczak<br>Brokuły<br>Kartoflanka<br>Gulasz z indyka<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                                                   | Ziemniaki, wczesne<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak w sosie śmietanowym<br>Kompot wieloowocowy<br>Tarta marchewka                                                                                                         |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                           |
| Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka z brokułem                                                                                     | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta z wędliny                                                     | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem                            | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka z kaszą i ananasem                                                   | Ser mozzarella light<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki konserwowe<br>Cwikła<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                  | Ser twarogowy, chudy<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Cwikła<br>Ogórki kiszone<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                                         | Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszone<br>Cwikła<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                                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                        | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                        | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                               | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                          | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                                                              | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                                                         |