



13.05.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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

Barszcz czerwony	1 porcja
------------------	----------

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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 - 1/8 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, duszenie.

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Brokuły, gotowane	1 porcja (100g)



Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Salatka 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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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

► Posiłek 4

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

Dynia, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)

Alergeny: 11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2175 kcal	Białko ogółem:	107.58 g
Tłuszcz:	61.17 g	Węglowodany ogółem:	311.39 g
Glukoza:	10.83 g	Fruktoza:	17.32 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	26.4 g	Laktoza:	9.12 g
Błonnik pokarmowy:	47.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.71 g
Sól:	7.78 g		



14.05.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

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

► Obiad

Pieczarkowa

1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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

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.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z marchewki

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Sałatka 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



► **Posiłek 4**

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1948 kcal	Białko ogółem:	102.79 g
Tłuszcz:	57.83 g	Węglowodany ogółem:	263.3 g
Glukoza:	9.89 g	Fruktoza:	10.87 g
Sacharoza:	18.55 g	Laktoza:	13.7 g
Błonnik pokarmowy:	40.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.99 g
Sól:	6.67 g		



15.05.2024 (środa)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

► **Obiad**

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.

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.

Buraczki na ciepło

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie, duszenie.

Kasza jęczmienna, perłowa

3/4 woreczka (80g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja**Ser mozzarella, pełne mleko**

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)

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

► Posiłek 4**Orzechy włoskie**

4 sztuki (20g)



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal
Tłuszcz:	65.42 g
Glukoza:	8.28 g
Sacharoza:	25.04 g
Błonnik pokarmowy:	43.68 g
Sól:	4.67 g

Białko ogółem:	107.07 g
Węglowodany ogółem:	300.92 g
Fruktoza:	13.74 g
Laktoza:	7.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.21 g



16.05.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

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:

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Salata

1/8 sztuki (15g)

Ogórki konserwowe

1 sztuka (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Ogórkowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Leczo z kielbasą

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Kielbasa domowa - 1/2 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Oliwki zielone, marynowane 1 i 1/2 łyżki (30g)

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

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

► Posiłek 4

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Białko ogółem:	93.53 g
Tłuszcz:	74.07 g	Węglowodany ogółem:	259.49 g
Glukoza:	10.25 g	Fruktoza:	10.43 g
Sacharoza:	14.56 g	Laktoza:	12.05 g
Błonnik pokarmowy:	39.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.05 g
Sól:	6.9 g		



17.05.2024 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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.

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	1 porcja
--	----------



- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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)

Ogórek

1/4 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 - (60g)



Sposób przygotowania:

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



► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal	Białko ogółem:	101.21 g
Tłuszcz:	56.37 g	Węglowodany ogółem:	275.67 g
Glukoza:	11.99 g	Fruktoza:	19.6 g
Sacharoza:	12.96 g	Laktoza:	9.52 g
Błonnik pokarmowy:	41.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.12 g
Sól:	3.67 g		



18.05.2024 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

10 łyżek (200g)

Ser gouda

2 plastry (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)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa

1 porcja



- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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

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 - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gruszka

1 sztuka (130g)

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 koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

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:	2168 kcal
Tłuszcz:	70.08 g
Glukoza:	11.1 g
Sacharoza:	16.8 g
Błonnik pokarmowy:	38.94 g
Sól:	7.22 g

Białko ogółem:	94.25 g
Węglowodany ogółem:	298.46 g
Fruktoza:	16.2 g
Laktoza:	7.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g



19.05.2024 (niedziela)

► **Śniadanie**

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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



► 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.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Gotowana marchewka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

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 kiszane

3/4 sztuki (50g)

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



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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	111.59 g
Tłuszcz:	77.31 g	Węglowodany ogółem:	233.45 g
Glukoza:	8.7 g	Fruktoza:	9.18 g
Sacharoza:	13.21 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	34.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.67 g
Sól:	5.59 g		

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra Papryka czerwona, konserwowa Twarożek ze szczypiorkiem Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Płatki jęczmienne na mleku Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Ogórki kiszzone Koktajl truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Bułki grahamki	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Sałatka rybną z groszkiem Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Mix sałat Papryka czerwona Smalec z białej fasoli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony Gulasz z indyka Kasza gryczana Brokuły, gotowane Woda	Pieczarkowa Zraz z ogórkiem kiszonym Ziemniaki, późne Surówka z marchewki Woda	Brokułowa Potrawka z kurczaka Buraczki na ciepło Kasza jęczmienna, perłowa Jabłko Woda	Ziemniaki, późne Ogórkowa Leczo z kielbasą Kompot wielowocowy	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Pulpet mielony Surówka z kapusty Ziemniaki, późne Woda	Zupa kalafiorowa Gołąbki z pieczarkami Ziemniaki, późne Kompot wielowocowy Gruszka	Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Ziemniaki, późne Gotowana marchewka Kompot wielowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka jarzynowa Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Serek wiejski Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka wiosenna	Ser mozzarella, pełne mleko Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybną z kukurydzą	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny Dyńa, pestki, łuskane	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny