



24.11.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Krem z białych warzyw

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Surówka z buraka

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

## Jajko sadzone

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

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

## ► Kolacja

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórki kiszone                  | 3/4 sztuki (50g)      |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Ser mozzarella w kulce          | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Serek wiejski                   | 3 łyżki (60g)         |

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: | 2037 kcal | Białko ogółem:                    | 75.81 g  |
| Tłuszcz:              | 78.88 g   | Węglowodany ogółem:               | 264.04 g |
| Glukoza:              | 7.35 g    | Fruktoza:                         | 8.69 g   |
| Sacharoza:            | 19.24 g   | Laktoza:                          | 10.7 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 38.81 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.81 g  |
| Sól:                  | 3.94 g    |                                   |          |



25.11.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Jaja gotowane                   | 1 sztuka (50g)        |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Kasza manna na mleku            | 1 porcja              |

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Kefir truskawkowy | 1 porcja |
|-------------------|----------|

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

## ► Obiad

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

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Selerowa z zacierką | 1 porcja |
|---------------------|----------|

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Leczo z cukinią | 1 porcja |
|-----------------|----------|

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Fasola konserwowa, w puszcze - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażenie, gotowanie.



## 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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Serek Kiri 2 sztuki (34g)

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:

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1829 kcal | Białko ogółem:                    | 75.78 g  |
| Tłuszcz:              | 60.99 g   | Węglowodany ogółem:               | 251.43 g |
| Glukoza:              | 12.77 g   | Fruktoza:                         | 13.78 g  |
| Sacharoza:            | 15.33 g   | Laktoza:                          | 18.56 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 37.66 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.28 g  |
| Sól:                  | 5.12 g    |                                   |          |



26.11.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Serek wiejski                   | 3 łyżki (60g)        |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)      |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g) |
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)       |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Makaron na mleku                | 1 porcja             |

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

|                                                                                                                                                                                                                                                               |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Salatka wiosenna                                                                                                                                                                                                                                              | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)</li><li>• Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)</li><li>• Pomidor - 1/6 sztuki (30g)</li><li>• Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)</li><li>• Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

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

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



## Wartości odżywcze

|                       |          |                                   |         |
|-----------------------|----------|-----------------------------------|---------|
| Wartość energetyczna: | 761 kcal | Białko ogółem:                    | 36.57 g |
| Tłuszcz:              | 24.77 g  | Węglowodany ogółem:               | 98.18 g |
| Glukoza:              | 1.14 g   | Fruktoza:                         | 1.24 g  |
| Sacharoza:            | 1.33 g   | Laktoza:                          | 11.63 g |
| Błonnik pokarmowy:    | 7.98 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 10.89 g |
| Sól:                  | 0.89 g   |                                   |         |

| poniedziałek (2025-11-24)                                                                                                                                                 | wtorek (2025-11-25)                                                                                                                                                                                           | środa (2025-11-26)                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                      |
| Płatki jęczmienne na mleku<br>Smalec z białej fasoli<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Serek Kiri<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jaja gotowane<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Kefir truskawkowy<br>Ser twarogowy, chudy | Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Kajzerki<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku<br>Sałatka wiosenna<br>Ser twarogowy, chudy |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |
| Krem z białych warzyw<br>Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Surówka z buraka<br>Jajko sadzone                                                                                    | Ziemniaki, późne<br>Selerowa z zacierką<br>Leczo z cukinią<br>Kompot wielowocowy                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |
| Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Ser mozzarella w kulce<br>Serek wiejski                   | Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Serek Kiri<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka grecka                                                                             |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                          | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| Sok wielowarzywny                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |