



24.11.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (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)
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.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	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.

Surówka z buraka	1 porcja
------------------	----------



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



Sposób przygotowania:

Bitka drobiowa

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

► Kolacja

Pasta rybna z groszkiem

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

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)

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:	1990 kcal
Tłuszcz:	62.34 g
Glukoza:	7.36 g

Białko ogółem:	97.81 g
Węglowodany ogółem:	268.42 g
Fruktoza:	8.71 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	19.74 g	Laktoza:	10.53 g
Błonnik pokarmowy:	40.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.76 g
Sól:	6.28 g		



25.11.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
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)
Kefir truskawkowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Leczo z cukinią z kurczakiem	1 porcja
------------------------------	----------



- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)

**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

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
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:	1878 kcal	Białko ogółem:	109.49 g
Tłuszcz:	61.7 g	Węglowodany ogółem:	228.74 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	12.75 g	Fruktoza:	13.76 g
Sacharoza:	16.85 g	Laktoza:	11.62 g
Błonnik pokarmowy:	37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.68 g
Sól:	7.89 g		



26.11.2025 (środa)

► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (100g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Kwaśnica	1 porcja



- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

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

► Kolacja

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
------------------	------------------

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	116.89 g
Tłuszcz:	57.05 g	Węglowodany ogółem:	282.23 g
Glukoza:	7.61 g	Fruktoza:	13.23 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	12.85 g	Laktoza:	5.1 g
Błonnik pokarmowy:	40.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.31 g
Sól:	4.6 g		



27.11.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata lodowa	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)

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

► Obiad

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

Gruszka 1 sztuka (130g)

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.

Mizeria 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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.

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

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 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)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)



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:	2197 kcal	Białko ogółem:	99.51 g
Tłuszcz:	67.47 g	Węglowodany ogółem:	309.72 g
Glukoza:	10.87 g	Fruktoza:	17.3 g
Sacharoza:	17.77 g	Laktoza:	10.88 g
Błonnik pokarmowy:	44.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.54 g
Sól:	8.98 g		



28.11.2025 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Pasta jajeczna	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
--------------------	-----------------------



Woda	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
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)
- Mieszanaka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Surówka z kiszonej kapusty	1 porcja
• Cebula - 1/4 sztuki (30g) • Szczypiorek - 1 łyżka (5g) • Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)	

**Sposób przygotowania:**

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:**

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

► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1835 kcal	Białko ogółem:	97.88 g
Tłuszcz:	58.88 g	Węglowodany ogółem:	237.36 g
Glukoza:	9.44 g	Fruktoza:	9.46 g
Sacharoza:	19.36 g	Laktoza:	5.15 g
Błonnik pokarmowy:	40.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.84 g
Sól:	8.93 g		



29.11.2025 (sobota)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
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 z twarogiem	1 porcja
---------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:



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

► Obiad

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

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.

Zrazik w sosie pieczarkowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Salata 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

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)



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

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Białko ogółem:	107.91 g
Tłuszcz:	58.64 g	Węglowodany ogółem:	276.1 g
Glukoza:	10.51 g	Fruktoza:	10.96 g
Sacharoza:	17.23 g	Laktoza:	15.28 g
Błonnik pokarmowy:	37.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.54 g
Sól:	6.11 g		



30.11.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)



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

► Obiad

Rosół z makaronem

1 porcja

- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - 1/2 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak w sosie śmietanowym

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (240g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

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 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 konserwowe

5 sztuk (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	124.86 g
Tłuszcz:	95.07 g	Węglowodany ogółem:	199.4 g
Glukoza:	7.69 g	Fruktoza:	8.03 g
Sacharoza:	14.29 g	Laktoza:	5.45 g
Błonnik pokarmowy:	31.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.28 g
Sól:	4.56 g		

poniedziałek (2025-11-24)	wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Smalec z białej fasoli	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kefir truskawkowy Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka wiosenna Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki	Płatki jęczmienne na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata lodowa Herbata czarna, napar bez cukru Bułki grahamki Serek Kiri	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka z twarogiem	Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda Krem z białych warzyw Surówka z buraka Bitka drobiowa	Ziemniaki, późne Selerowa z zacierką Leczo z cukinią z kurczakiem Kompot wieloowocowy	Kasza gryczana Kalafior, gotowany w wodzie Jabłko Woda Kwaśnica Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	Ziemniaki, późne Gruszka Wątróbka drobiowa z cebulką Mizeria Kompot wieloowocowy Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	Ziemniaki, wczesne Woda Mandarynki Brokułowa Surówka z kiszzonej kapusty Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Krupnik Zrazik w sosie pieczarkowym Sałata	Rosół z makaronem Ziemniaki, późne Pomarańcza Kompot wieloowocowy Kurczak w sosie śmietanowym Tarta marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasta rybna z groszkiem Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Serek Kiri Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie