



08.09.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jaja gotowane 1 sztuka (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)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

Maślanka malinowa 1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

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

Fasolka szparagowa, mrożona 1/4 opakowania (100g)

Zupa szpinakowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy 1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Pulpet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Pomidory z jogurtem 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:**

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: 2063 kcal Białko ogółem: 115.19 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	53.07 g	Węglowodany ogółem:	290.22 g
Glukoza:	8.27 g	Fruktoza:	9.43 g
Sacharoza:	14.05 g	Laktoza:	30 g
Błonnik pokarmowy:	38.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.6 g
Sól:	6.93 g		



09.09.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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

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

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
------------------	------------------

Salatka 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:

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
--------------------------	-----------------

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

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

Zupa kalafiorowa	1 porcja
------------------	----------



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Gołąbki

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (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)
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:	2195 kcal	Białko ogółem:	109.25 g
Tłuszcz:	63.79 g	Węglowodany ogółem:	305.15 g
Glukoza:	13.4 g	Fruktoza:	19.93 g
Sacharoza:	17.05 g	Laktoza:	15.28 g
Błonnik pokarmowy:	39.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.45 g
Sól:	6.52 g		



10.09.2025 (środa)

► Śniadanie

Zacierka na mleku

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Śliwki	2 sztuki (110g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salatka Caprese	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



► Obiad

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

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pomidorowa z makaronem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Ananas w lekkim syropie, z puszki - 1 plaster (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Surówka z buraka 1 porcja

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



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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Pasta rybna z jajkiem 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko gotowane.

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:	2150 kcal	Białko ogółem:	120.92 g
Tłuszcz:	78.39 g	Węglowodany ogółem:	245.92 g
Glukoza:	12.02 g	Fruktoza:	11.19 g
Sacharoza:	22.24 g	Laktoza:	10.96 g
Błonnik pokarmowy:	32.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.03 g
Sól:	6.57 g		



11.09.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)



Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Kefir truskawkowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Barszcz czerwony 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Schab w warzywach 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)



Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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 z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

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

► Posilek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2332 kcal	Białko ogółem:	120.22 g
Tłuszcz:	77.12 g	Węglowodany ogółem:	301.45 g
Glukoza:	7.84 g	Fruktoza:	7.43 g
Sacharoza:	17.88 g	Laktoza:	17.28 g
Błonnik pokarmowy:	45.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.38 g
Sól:	6.69 g		



12.09.2025 (piątek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Miód pszczeni

1 łyżka (25g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ogórkowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Pierogi ruskie Nasze Smaki 1/2 opakowania (200g)

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

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka z brokołem	1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)

**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:	2014 kcal	Białko ogółem:	93.71 g
Tłuszcz:	50.77 g	Węglowodany ogółem:	301.75 g
Glukoza:	12.2 g	Fruktoza:	13.75 g
Sacharoza:	19.26 g	Laktoza:	11.46 g
Błonnik pokarmowy:	41.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.82 g
Sól:	7.95 g		

**13.09.2025 (sobota)****► Śniadanie**

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

- Płatki owsiane - 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	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałatka rybna z groszkiem	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Banan	1 sztuka (120g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zupa grysikowa	1 porcja
----------------	----------

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Leczo z cukinią z kurczaka	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.



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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 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)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	113.68 g
Tłuszcz:	54.57 g	Węglowodany ogółem:	284.69 g
Glukoza:	15.83 g	Fruktoza:	15.65 g
Sacharoza:	28.77 g	Laktoza:	10.46 g
Błonnik pokarmowy:	38.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.56 g
Sól:	6.41 g		



14.09.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zacierka na mleku	1 porcja
-------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Śliwki	2 sztuki (110g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Rosół z makaronem	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie

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

**Sposób przygotowania:**

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



► Kolacja

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

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2107 kcal	Białko ogółem:	124.88 g
Tłuszcz:	84.03 g	Węglowodany ogółem:	219.43 g
Glukoza:	8.49 g	Fruktoza:	6.97 g
Sacharoza:	11.13 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	30.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.55 g
Sól:	2.47 g		

poniedziałek (2025-09-08)	wtorek (2025-09-09)	środa (2025-09-10)	czwartek (2025-09-11)	piątek (2025-09-12)	sobota (2025-09-13)	niedziela (2025-09-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Maślanka malinowa Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałatka grecka Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Masło ekstra Śliwki Szynka z piersi kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Sałatka Caprese Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Masło ekstra Pomidor Kielbasa śląska Serek Kiri Chleb graham, pszenno-żytni Chrzan Ogórki konserwowe Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Miód pszczeli Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Szynka z piersi kurczaka Rukola Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Sałatka rybna z groszkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Zupa szpinakowa Kompot wieloowocowy Pulpet mielony	Ziemniaki, wczesne Jabłko Woda Zupa kalafiorowa Gołąbki	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Pomidorowa z makaronem Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananase Surówka z buraka	Kasza gryczana Woda Barszcz czerwony Schab w warzywach Surówka z pora	Kompot wieloowocowy Ogórkowa Surówka z marchewki Pierogi ruskie Smaki	Ziemniaki, wczesne Banan Kompot wieloowocowy Zupa grysikowa Leczo z cukinią z kurczaka	Ziemniaki, wczesne Śliwki Woda Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidory z jogurtem 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 Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa Szynka z piersi kurczaka	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Ser mozzarella light 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	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca