



22.09.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
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.

Sałatka 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:**

Kefir malinowy	1 porcja
----------------	----------

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)

**Sposób przygotowania:**

Szynka drobiowa, mielona	3 plastry (60g)
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)
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.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	1 porcja
--------------------------------------	----------



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)

**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

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	110.31 g
-----------------------	-----------	----------------	----------



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	63.65 g	Węglowodany ogółem:	261.31 g
Glukoza:	8.33 g	Fruktoza:	9.44 g
Sacharoza:	14.78 g	Laktoza:	14.81 g
Błonnik pokarmowy:	41.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.69 g
Sól:	4.89 g		



23.09.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Makaron na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Salatka 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,

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)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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

Wątróbka drobiowa z cebulką

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

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

► 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 koktajlowy

2 i 1/2 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:	2260 kcal	Białko ogółem:	119.95 g
Tłuszcz:	71.97 g	Węglowodany ogółem:	293.77 g
Glukoza:	12.27 g	Fruktoza:	18.48 g
Sacharoza:	18.66 g	Laktoza:	13.34 g
Błonnik pokarmowy:	43.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.56 g
Sól:	7.02 g		



24.09.2025 (środa)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Śliwki	2 sztuki (110g)
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.

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

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



► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kwaśnica 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- 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)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Groszek z marchewką 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Salatka z ryżem i ananasem 1 porcja

- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- 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

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	104.64 g
Tłuszcz:	65.43 g	Węglowodany ogółem:	301.07 g
Glukoza:	12.5 g	Fruktoza:	11.25 g
Sacharoza:	19.25 g	Laktoza:	10.5 g
Błonnik pokarmowy:	42.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.89 g
Sól:	7.2 g		



25.09.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kiełbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
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)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
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.

Maślanka truskawkowa

1 porcja



- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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.

Klopsiki w sosie chrzanowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z buraka

1 porcja

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



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

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)



Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	5 plastrów (60g)
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

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	110.68 g
Tłuszcz:	85.94 g	Węglowodany ogółem:	263.78 g
Glukoza:	5.98 g	Fruktoza:	6.02 g
Sacharoza:	14.16 g	Laktoza:	17.99 g
Błonnik pokarmowy:	37.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.03 g
Sól:	0.99 g		



26.09.2025 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
Banan	1 sztuka (120g)
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.

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:

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania
(100g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kotlet drobiowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka 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 - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



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:	2156 kcal	Białko ogółem:	110.6 g
Tłuszcz:	76.9 g	Węglowodany ogółem:	262.16 g
Głukoza:	12.66 g	Fruktoza:	12.79 g
Sacharoza:	27.36 g	Laktoza:	10.52 g
Błonnik pokarmowy:	35.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.16 g
Sól:	7.55 g		



27.09.2025 (sobota)

► 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.



Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Gruszka	1 sztuka (130g)
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.

Spaghetti pełnoziarniste	1 porcja
--------------------------	----------

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, 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: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: brak

► Posiłek 4

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	117.07 g
Tłuszcz:	66.92 g	Węglowodany ogółem:	303.93 g
Glukoza:	10.58 g	Fruktoza:	16.43 g
Sacharoza:	15.37 g	Laktoza:	10.37 g
Błonnik pokarmowy:	35.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.59 g
Sól:	6.95 g		



28.09.2025 (niedziela)

► 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)
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)

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:

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Śliwki

2 sztuki (110g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

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)
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

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	119.55 g
Tłuszcz:	85.39 g	Węglowodany ogółem:	225.77 g
Glukoza:	8.9 g	Fruktoza:	7.26 g
Sacharoza:	13.2 g	Laktoza:	12.38 g
Błonnik pokarmowy:	30.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.32 g
Sól:	3.67 g		

poniedziałek (2025-09-22)	wtorek (2025-09-23)	środa (2025-09-24)	czwartek (2025-09-25)	piątek (2025-09-26)	sobota (2025-09-27)	niedziela (2025-09-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszzone Zacierka na mleku Sałatka Caprese Kefir malinowy Szynka drobiowa, mielona Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Sałata Szynka z piersi kurczaka Makaron na mleku Sałatka z brokułem Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Mix sałat Papryka czerwona Śliwki Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta rybna z jajkiem	Kielbasa biała, parzona Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki kiszzone Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Maślanka truskawkowa	Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszzone Banan Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Sałatka grecka	Zacierka na mleku Miód pszczeli Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Szynka z piersi kurczaka Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, wczesne Krem z białych warzyw Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Jabłko Woda Zupa z soczewicy Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z kiszzonej kapusty	Kasza gryczana Woda Kwaśnica Potrawka z kurczaka Groszek z marchewką	Ziemniaki, wczesne Brokułowa Klopsiki w sosie chrzanowym Surówka z buraka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy Selerowa z zacierką Kotlet drobiowy	Gruszka Woda Krupnik Spaghetti pełnoziarniste Surówka z pora	Ziemniaki, wczesne Śliwki Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	Ser mozzarella light Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Szynka gotowana z piersi indyka Pomidory z jogurtem Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z groszkiem	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
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