



06.10.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka z piersi kurczaka        | 4 plastry (60g)       |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| 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.

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| 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 - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Maślanka truskawkowa | 1 porcja |
|----------------------|----------|

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

**Sposób przygotowania:**

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

## ► Obiad

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, wczesne          | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 1/4 opakowania (100g) |
| Koperkowa                   | 1 porcja              |



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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)
- 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.

**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: | 1988 kcal | Białko ogółem:                    | 108.92 g |
| Tłuszcz:              | 62.2 g    | Węglowodany ogółem:               | 254.5 g  |
| Glukoza:              | 8.5 g     | Fruktoza:                         | 8.95 g   |
| Sacharoza:            | 19.38 g   | Laktoza:                          | 15.2 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 35.59 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.87 g  |
| Sól:                  | 7.42 g    |                                   |          |



07.10.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Papryka czerwona, konserwowa    | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Śliwki                          | 2 sztuki (110g)       |
| 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 grecka                                                                                                                                                                                                                                 | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ogórek - 1/4 sztuki (50g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)</li><li>• Pomidor - 1/2 sztuki (80g)</li><li>• Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)</li><li>• Mix sałat - 1/3 garści (10g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

|             |          |
|-------------|----------|
| Pieczarkowa | 1 porcja |
|-------------|----------|



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- 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.

**Kasza jęczmienna, pęczak**

3/4 woreczka (80g)

**Woda**

3/4 szklanki (200ml)

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

**► Kolacja****Pomidory z jogurtem**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Szynka kanapkowa**

4 plastry (60g)

**Ser twarogowy, chudy**

1/4 sztuki (50g)

**Masło ekstra**

1 plaster (10g)

**Chleb graham, pszenno-żytni**

3 i 1/3 kromki (100g)

**Ogórek**

1/4 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: | 2154 kcal | Białko ogółem:                    | 110.48 g |
| Tłuszcz:              | 63.6 g    | Węglowodany ogółem:               | 293.96 g |
| Glukoza:              | 11.05 g   | Fruktoza:                         | 9.97 g   |
| Sacharoza:            | 16.6 g    | Laktoza:                          | 13.84 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 37.33 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.54 g  |
| Sól:                  | 7.39 g    |                                   |          |



08.10.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Miód pszczeli                   | 1 łyżka (25g)        |
| Szynka kanapkowa                | 4 plastry (60g)      |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)      |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g) |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)     |
| Pomidor koktajlowy              | 2 i 1/2 sztuki (50g) |
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)       |
| 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.

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

## ► Obiad

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, wczesne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Gruszka            | 1 sztuka (130g)       |
| Woda               | 3/4 szklanki (200ml)  |



## Kapuśniak

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- 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.

## Kotlet schabowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



## Sposób przygotowania:

Smażenie.

## 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

Ser mozzarella light

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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: | 2167 kcal | Białko ogółem:                    | 101.55 g |
| Tłuszcz:              | 67.96 g   | Węglowodany ogółem:               | 297.54 g |
| Glukoza:              | 7.98 g    | Fruktoza:                         | 13.38 g  |
| Sacharoza:            | 16.41 g   | Laktoza:                          | 10.14 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 35.2 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.61 g  |
| Sól:                  | 4.43 g    |                                   |          |



09.10.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Kiełbasa śląska                 | 1 i 1/4 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)      |
| 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.

|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| Koktajl malinowy                                 | 1 porcja |
| • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g) |          |
| • Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)             |          |



## Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, wczesne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| żurek              | 1 porcja              |



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- 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)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- 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.

**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.

**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****Sałatka 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:****Szynka kanapkowa**

4 plastry (60g)

**Masło ekstra**

1 plaster (10g)

**Chleb graham, pszenno-żytni**

3 i 1/3 kromki (100g)

**Sałata**

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

#### ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



#### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2115 kcal | Białko ogółem:                    | 117.06 g |
| Tłuszcz:              | 62.41 g   | Węglowodany ogółem:               | 280.51 g |
| Glukoza:              | 7.99 g    | Fruktoza:                         | 8.17 g   |
| Sacharoza:            | 17.09 g   | Laktoza:                          | 15.07 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 40.52 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.42 g  |
| Sól:                  | 7.3 g     |                                   |          |



10.10.2025 (piątek)

#### ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 4 plastry (60g)       |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórki kiszane                  | 3/4 sztuki (50g)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 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.

Sałatka 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,

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

**► 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

Bigos ze słodkiej kapusty 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:**

Podsmażanie, gotowanie.

Zupa jarzynowa

1 porcja

- 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.

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)



|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)     |
| 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: | 2115 kcal | Białko ogółem:                    | 96.05 g  |
| Tłuszcz:              | 68.58 g   | Węglowodany ogółem:               | 289.79 g |
| Glukoza:              | 19.09 g   | Fruktoza:                         | 18.46 g  |
| Sacharoza:            | 27.75 g   | Laktoza:                          | 13.35 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 45.72 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.59 g  |
| Sól:                  | 7.2 g     |                                   |          |



11.10.2025 (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.

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 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)      |



Gruszka 1 sztuka (130g)

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

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:

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

## ► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gospodarcza 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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:

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 - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, 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

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)  |
| 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: 1,3,4,6,7,8,9,10

**► Posiłek 4**

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2309 kcal | Białko ogółem:                    | 115.92 g |
| Tłuszcz:              | 75.72 g   | Węglowodany ogółem:               | 301.23 g |
| Glukoza:              | 11.89 g   | Fruktoza:                         | 17.92 g  |
| Sacharoza:            | 15.97 g   | Laktoza:                          | 10.14 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 41.23 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.03 g  |
| Sól:                  | 6.46 g    |                                   |          |

**12.10.2025 (niedziela)****► 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) |
| Owsianka na mleku               | 1 porcja             |

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

## ► Posilek 4

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

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2193 kcal | Białko ogółem:                    | 117.57 g |
| Tłuszcz:              | 91 g      | Węglowodany ogółem:               | 232.4 g  |
| Glukoza:              | 8.71 g    | Fruktoza:                         | 14.58 g  |
| Sacharoza:            | 13.27 g   | Laktoza:                          | 12.55 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 33.39 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.46 g  |
| Sól:                  | 4.32 g    |                                   |          |

| poniedziałek (2025-10-06)                                                                                                                                                                                            | wtorek (2025-10-07)                                                                                                                                                                              | środa (2025-10-08)                                                                                                                                                                      | czwartek (2025-10-09)                                                                                                                                                                      | piątek (2025-10-10)                                                                                                                                                                           | sobota (2025-10-11)                                                                                                                                             | niedziela (2025-10-12)                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                          |
| Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki konserwowe<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Zacierka na mleku<br>Sałatka rybna z groszkiem<br>Maślanka truskawkowa | Szynka kanapkowa<br>Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Śliwki<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku<br>Sałatka grecka | Miód pszczeli<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Mix sałat<br>Pomidor koktajlowy<br>Kajzerki<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku | Kielbasa śląska<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Chrzan<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Koktajl malinowy | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku<br>Sałatka z brokułem | Zacierka na mleku<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Gruszka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka Caprese | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku<br>Twarożek ze szczypiorkiem |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                              |
| Ziemniaki, wczesne<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Koperkowa<br>Zraz z ogórkiem kiszonym<br>Kompot wielowocowy                                                                                                     | Pieczarkowa<br>Klopsiki w sosie chrzanowym<br>Kasza jęczmienna, pęczak<br>Woda                                                                                                                   | Ziemniaki, wczesne<br>Gruszka<br>Woda<br>Kapuśniak<br>Kotlet schabowy<br>Surówka z buraka                                                                                               | Ziemniaki, wczesne<br>żurek<br>Schab w warzywach<br>Groszek z marchewką<br>Kompot wielowocowy                                                                                              | Ziemniaki, wczesne<br>Banan<br>Kompot wielowocowy<br>Bigos ze słodkiej kapusty z kielbasą<br>Zupa jarzynowa                                                                                   | Kasza gryczana<br>Woda<br>Gospodarcza<br>Gulasz z indyka<br>Surówka z pora                                                                                      | Ziemniaki, wczesne<br>Jabłko<br>Kompot wielowocowy<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak pieczony<br>Gotowana marchewka                                                         |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                            |
| Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                          | Pomidory z jogurtem<br>Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                      | Ser mozzarella light<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                         | Sałatka z ryżem i ananase<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                    | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem                                 | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta rybna z jajkiem            | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka     |
| <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                          |
| Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                        | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                          | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                             | Sok wielowarzywny                                                                                                                                               | Orzechy włoskie                                                                                                                                                           |