



11.08.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |
| Szynka kanapkowa              | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| 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)      |
| Salatka rybna z kukurydzą     | 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)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

|                                                                                                                                                    |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Koktajl truskawkowy                                                                                                                                | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)</li><li>• Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

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

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

## ► Obiad

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Gospodarcza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)</li><li>• Marchew - 1 sztuka (50g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)</li><li>• Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)</li><li>• Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)</li><li>• Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

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



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

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

**Surówka z kapusty**

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)

**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****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)

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

**► Posiłek 4****Sok wielowarzywny**1 i 1/3 szklanki  
(330ml)



Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2364 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 121.42 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 83.56 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 288.89 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 11.67 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 12.9 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 16.67 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 8.3 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 37.9 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.36 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.52 g    |                                          |          |



12.08.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| Ser twarogowy, chudy         | 1/4 sztuki (50g)      |
| Szynka kanapkowa             | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                 | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni  | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Papryka czerwona, konserwowa | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Jabłko                       | 1 sztuka (170g)       |
| 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:

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

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



## ► Obiad

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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.

Potrawka z kurczaka 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Mizeria 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kasza jęczmienna, pęczak 3/4 woreczka (80g)

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

## ► Kolacja

Salatka 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)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



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)

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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2171 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 102.64 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 62.58 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 310.13 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 11.09 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 17.11 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 17.88 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.64 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 44.53 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.73 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.88 g    |                                          |          |



13.08.2025 (środa)

#### ► Śniadanie

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

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Jaja gotowane 1 sztuka (50g)

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

## ► Obiad

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

Śliwki 2 sztuki (110g)

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.

Pulpety w sosie koperkowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Buraczki na ciepło 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie, duszenie.

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 3 i 1/3 plastra (50g)

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)

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:

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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1872 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 101.71 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 54.89 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 250 g    |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.72 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.1 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 25.5 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 8.38 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.77 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.46 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 4.15 g    |                                          |          |



14.08.2025 (czwartek)

#### ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Kiełbasa śląska 1 i 1/4 sztuki (100g)

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) |
| Chrzan            | 1 łyżeczka (10g) |
| 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: 1,6,7,8,9,10

## ► 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

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| 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.

|         |          |
|---------|----------|
| Gołąbki | 1 porcja |
|---------|----------|

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

## ► Kolacja

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa | 3 i 1/3 plastra (50g) |
|------------------|-----------------------|



|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 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)      |
| 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:

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2397 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 117.84 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 78.74 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 314.99 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.87 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 9.57 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 14.15 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 29.68 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 42.83 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.07 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.63 g    |                                          |          |



15.08.2025 (piątek)

## ► Śniadanie

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Ser twarogowy, chudy          | 1/4 sztuki (50g)     |
| Papryka czerwona              | 1/5 sztuki (50g)     |



|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |

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

## ► Obiad

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.

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.

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Kolacja

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

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)

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.

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**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1804 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 95.23 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 65.5 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 215.63 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.4 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 11.11 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 18.46 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 6.47 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 34.33 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.36 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.82 g    |                                          |          |



**16.08.2025** (sobota)

**► Śniadanie**

Owsianka na mleku 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Serek wiejski 3 łyżki (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)     |
| Jabłko          | 1 sztuka (170g)      |
| Pasta kanapkowa | 1 porcja             |

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

## ► Obiad

|                  |          |
|------------------|----------|
| 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

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Jajko w sosie chrzanowym | 1 porcja |
|--------------------------|----------|

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 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:

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 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 w kulce          | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| 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)  |

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2090 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 104.71 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 56.2 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 303.71 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.76 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 19.49 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 22.3 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 10.92 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 46.26 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.01 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.04 g    |                                          |          |



17.08.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Ogórek                        | 1/4 sztuki (50g)     |
| Ser twarogowy, chudy          | 1/4 sztuki (50g)     |
| Koper, świeży                 | 1 łyżeczka (4g)      |



|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| 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) |
| 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:

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

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)         |
| Pasta z kurczaka i marchewki | 1 porcja              |

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2032 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 112.61 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 82.34 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 216.08 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.27 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 14.19 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 14.45 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 6.64 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 29.59 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.08 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 4.23 g    |                                          |          |

| poniedziałek (2025-08-11)                                                                                                                                                                                    | wtorek (2025-08-12)                                                                                                                                                                                         | środa (2025-08-13)                                                                                                                                                                                | czwartek (2025-08-14)                                                                                                                                                                                      | piątek (2025-08-15)                                                                                                                                                                       | sobota (2025-08-16)                                                                                                                                                       | niedziela (2025-08-17)                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                  |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Sałatka rybną z kukurydzą<br>Koktajl truskawkowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>Ser twarogowy, chudy<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Jabłko<br>Sałatka grecka<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Jaja gotowane<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Pomidory z jogurtem<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Ogórki kiszzone<br>Kielbasa śląska<br>Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Chrzan<br>Maślanka malinowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Ser twarogowy, chudy<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Szynka kanapkowa<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Ogórek<br>Jabłko<br>Pasta kanapkowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Ogórek<br>Ser twarogowy, chudy<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                      |
| Gospodarcza<br>Spaghetti pełnoziarniste<br>Surówka z kapusty<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                          | Woda<br>Brokułowa<br>Potrawka z kurczaka<br>Mizeria<br>Kasza jęczmienna, pęczak                                                                                                                             | Ziemniaki, wczesne<br>Śliwki<br>Kwaśnica<br>Pulpety w sosie koperkowym<br>Buraczki na ciepło<br>Kompot wieloowocowy                                                                               | Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy<br>Krem z białych warzyw<br>Gołąbki                                                                                                                              | Krupnik<br>Wątróbka drobiowa z cebulką<br>Surówka z kiszzonej kapusty<br>Pomarańcza<br>Woda                                                                                               | Zupa z soczewicy<br>Jajko w sosie chrzanowym<br>Ziemniaki, wczesne<br>Surówka z marchewki<br>Kompot wieloowocowy                                                          | Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak pieczony<br>Gotowana marchewka<br>Jabłko                                                                                |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                    |
| Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka Caprese                                                                          | Sałatka jarzynowa<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                           | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem<br>Herbata czarna, napar bez cukru                              | Szynka kanapkowa<br>Ser mozzarella light<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Sałatka wiosenna<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                   | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Pasta rybną z jajkiem<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                          | Ser mozzarella w kulce<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru                         | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Pasta z kurczaka i marchewki<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                      |
| <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 włoskie                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                          | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                         | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                                  |