



28.07.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszane

3/4 sztuki (50g)

Pasta rybna z kukurydzą

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszeki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Kefir truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak

3/4 woreczka (80g)

Kalafior

1/2 porcji (100g)

Ogórkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszane - 2/3 sztuki (40g)
- 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.

**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****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:****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)

**Rzodkiewka**

3 i 1/3 sztuki (50g)

**Herbata czarna, napar bez cukru**

3/4 szklanki (200ml)

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

**► Posiłek 4****Sok wielowarzywny**

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2106 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.06 g
<b>Glukoza:</b>	9.57 g	<b>Fruktoza:</b>	9.65 g

**Wartości odżywcze**

<b>Sacharoza:</b>	12.75 g	<b>Laktoza:</b>	19.29 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.85 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.82 g
<b>Sól:</b>	6.1 g		

**29.07.2025** (wtorek)**► 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.

Sałatka 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:**

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

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)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Zupa kalafiorowa

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- 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

## Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

## Mizeria

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka jarzynowa	1 porcja

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Ogórek kwaszony - 1/4 sztuki (15g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



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

## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2043 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.46 g
<b>Glukoza:</b>	11.75 g	<b>Fruktoza:</b>	12.43 g
<b>Sacharoza:</b>	19.85 g	<b>Laktoza:</b>	10.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.63 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.99 g
<b>Sól:</b>	8.45 g		



30.07.2025 (środa)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Salatka Caprese	1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► 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

Barszcz czerwony

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- 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

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.

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)



Ogórki kiszzone 3/4 sztuki (50g)

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

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

## ► Posiłek 4

Sok pomidorowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2107 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	272.48 g
<b>Glukoza:</b>	16.47 g	<b>Fruktoza:</b>	23.43 g
<b>Sacharoza:</b>	16.96 g	<b>Laktoza:</b>	10.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.06 g
<b>Sól:</b>	6.17 g		



31.07.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

Makaron na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kiełbasa biała, parzona 3/4 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)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Chrzan 1 łyżeczka (10g)



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

Koktajl malinowy 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

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

Zupa grysikowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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.

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

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

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

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>	2406 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	92.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.06 g
<b>Glukoza:</b>	8.3 g	<b>Fruktoza:</b>	8.82 g
<b>Sacharoza:</b>	23.24 g	<b>Laktoza:</b>	13.71 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.46 g
<b>Sól:</b>	6.51 g		



01.08.2025 (piątek)

### ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja
----------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Rogalik maślany	3/4 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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Kartoflanka	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gulasz węgierski z indyka	1 porcja
---------------------------	----------

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

Surówka z kiszanej 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

Ser gouda	2 plastry (50g)
-----------	-----------------



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2249 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.12 g
<b>Glukoza:</b>	10.69 g	<b>Fruktoza:</b>	11.54 g
<b>Sacharoza:</b>	19.53 g	<b>Laktoza:</b>	10.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.51 g
<b>Sól:</b>	8.23 g		



02.08.2025 (sobota)

#### ► Śniadanie

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)



Salata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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

**► Obiad**

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

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kotlet mielony	1 porcja
----------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

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.

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



## ► Kolacja

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: bra



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2132 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.66 g
<b>Glukoza:</b>	11.69 g	<b>Fruktoza:</b>	17.69 g
<b>Sacharoza:</b>	29.49 g	<b>Laktoza:</b>	11.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.63 g
<b>Sól:</b>	7.16 g		



03.08.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)



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

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

### ► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Banan	1 sztuka (120g)
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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)</li></ul>	



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Gotowana marchewka	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)</li></ul>	



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 kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidorowa pasta z kurczaka	1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

**► Posiłek 4**

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2099 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	241.07 g
<b>Glukoza:</b>	14.55 g	<b>Fruktoza:</b>	14.94 g
<b>Sacharoza:</b>	20.08 g	<b>Laktoza:</b>	10.31 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.3 g
<b>Sól:</b>	4.34 g		

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)	piątek (2025-08-01)	sobota (2025-08-02)	niedziela (2025-08-03)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kasza manna na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Pasta rybna z kukurydzą Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Sałatka wiosenna Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Papryka czerwona Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Jabłko Sałatka Caprese Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Kielbasa biała, parzona Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru Koktajl malinowy	Płatki jęczmienne na mleku Miód pszczeli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor koktajlowy Rogalik maślany Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kasza jęczmienna, pęczak Kalafior Ogórkowa Schab w warzywach Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Woda Pomarańcza Zupa kalafiorowa Pulpety w sosie pomidorowym Mizeria	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Barszcz czerwony Bigos ze słodkiej kapusty z kielbasą	Ziemniaki, wczesne Zupa grysikowa Kotlet drobiowy Surówka z buraka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Woda Pomarańcza Kartoflanka Gulasz węgierski z indyka Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, wczesne Zupa szpinakowa Kotlet mielony Buraczki na ciepło	Ziemniaki, wczesne Woda Banan Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Serek wiejski ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa 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	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy