



02.06.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Koktajl truskawkowy

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Schab w warzywach

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Surówka z buraka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Sałatka Caprese

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

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**

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Białko ogółem:	112.47 g
Tłuszcz:	69.65 g	Węglowodany ogółem:	258.88 g
Glukoza:	9.46 g	Fruktoza:	9.78 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	20.69 g	Laktoza:	15.25 g
Błonnik pokarmowy:	39.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.34 g
Sól:	6.11 g		

**03.06.2025 (wtorek)****► Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Papryka czerwona	1/5 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.

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

żurek 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)



Jabłko	1 sztuka (170g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zrazik w sosie pieczarkowym	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

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:

Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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)
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:	1948 kcal	Białko ogółem:	95.83 g
Tłuszcz:	70.57 g	Węglowodany ogółem:	240.16 g
Glukoza:	10.84 g	Fruktoza:	17.17 g
Sacharoza:	19.82 g	Laktoza:	6.21 g
Błonnik pokarmowy:	35.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.73 g
Sól:	5.84 g		

**04.06.2025** (środa)**► Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pomidory z jogurtem

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym

1 porcja



- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Leczo z cukinią z kurczaka

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażenie, gotowanie.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Kompot wielowocowy

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)

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

► Posilek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1917 kcal	Białko ogółem:	102.19 g
Tłuszcz:	51.33 g	Węglowodany ogółem:	270.62 g
Glukoza:	14.87 g	Fruktoza:	16.45 g
Sacharoza:	19.6 g	Laktoza:	11.14 g
Błonnik pokarmowy:	42.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.79 g
Sól:	6.98 g		

**05.06.2025** (czwartek)**► Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 i 1/2 łyżki (150g)

Kefir malinowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ogórki kiszane

1 sztuka (60g)

Kiełbasa biała, parzona

3/4 sztuki (100g)

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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.

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

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



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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

► Kolacja

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
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)
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

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2215 kcal	Białko ogółem:	94.8 g
Tłuszcz:	86.79 g	Węglowodany ogółem:	257.17 g
Glukoza:	5.99 g	Fruktoza:	6.66 g
Sacharoza:	8.88 g	Laktoza:	10.95 g
Błonnik pokarmowy:	40.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.28 g
Sól:	2.56 g		



06.06.2025 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Sałatka z tuńczykiem i groszkiem	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

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.

Sałata

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Bitka drobiowa

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

► Kolacja

Ser gouda

2 plastry (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)
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:	1879 kcal	Białko ogółem:	101.26 g
Tłuszcz:	61.16 g	Węglowodany ogółem:	237.72 g
Glukoza:	11.81 g	Fruktoza:	17.84 g
Sacharoza:	19.63 g	Laktoza:	4.97 g
Błonnik pokarmowy:	36.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g
Sól:	7.26 g		



07.06.2025 (sobota)

► Śniadanie

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata	1/8 sztuki (15g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)



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

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

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

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Koperkowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Surówka z kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1954 kcal	Białko ogółem:	103.41 g
Tłuszcz:	53.07 g	Węglowodany ogółem:	276.89 g
Glukoza:	9.78 g	Fruktoza:	10.8 g
Sacharoza:	15.97 g	Laktoza:	13.31 g
Błonnik pokarmowy:	40.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.02 g
Sól:	7.13 g		



08.06.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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

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:

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



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

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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:

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

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

► Kolacja

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki 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

► **Posiłek 4**

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	123.3 g
Tłuszcz:	95.13 g	Węglowodany ogółem:	217.1 g
Glukoza:	8.63 g	Fruktoza:	14.49 g
Sacharoza:	15.07 g	Laktoza:	6.67 g
Błonnik pokarmowy:	32.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.13 g
Sól:	4.48 g		

poniedziałek (2025-06-02)	wtorek (2025-06-03)	środa (2025-06-04)	czwartek (2025-06-05)	piątek (2025-06-06)	sobota (2025-06-07)	niedziela (2025-06-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Pomidor Ogórek Koktajl truskawkowy Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona Pasta rybna z jajkiem Masło ekstra Rukola Szynka gotowana z piersi kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Pomidory z jogurtem Serek wiejski Szynka kanapkowa Ogórek Mix sałat Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kefir malinowy Ogórki kiszone Kielbasa biała, parzona Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor koktajlowy Szynka kanapkowa Masło ekstra Sałatka z tuńczykiem i groszkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Sałata Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka grecka Masło ekstra Ser mozzarella light Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa Schab w warzywach Ziemniaki, wczesne Surówka z buraka Woda	żurek Ziemniaki, wczesne Brokuły, gotowane w wodzie Jabłko Woda Zrazik w sosie pieczarkowym	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Leczo z cukinią z kurczaka Ziemniaki, wczesne Pomarańcza Kompot wielowocowy	Kasza jęczmienna, pęczak Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wielowocowy Zupa jarzynowa Gulasz węgierski z indyka	Ziemniaki, wczesne Jabłko Woda Kapuśniak Sałata Bitka drobiowa	Ziemniaki, wczesne Woda Koperkowa Piersz zapiekana z Mozzarellą i ananasm Surówka z kapusty	Ziemniaki, wczesne Woda Kurczak pieczony Gotowana marchewka Rosół z makaronem Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta kanapkowa Ogórek Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor 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 Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca