



18.08.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

## ► Obiad

Barszcz czerwony 1 porcja

- 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)
- 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)

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 puszki - 1 plaster (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

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 kapustą pekińską

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

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)

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: | 2053 kcal | Białko ogółem:                    | 112.94 g |
| Tłuszcz:              | 68.43 g   | Węglowodany ogółem:               | 254.4 g  |
| Glukoza:              | 10.39 g   | Fruktoza:                         | 11.1 g   |
| Sacharoza:            | 22.91 g   | Laktoza:                          | 11.75 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 38.33 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.4 g   |
| Sól:                  | 6.91 g    |                                   |          |



19.08.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (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) |
| Rukola                      | 1/2 garści (10g)      |
| Papryka czerwona            | 1/5 sztuki (50g)      |

Sałatka z tuńczykiem z 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: 1,3,4,6,7,8,9,10

## ► Obiad

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.

Pulpet mielony

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Śliwki

2 sztuki (110g)

Gotowana marchewka

1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



## Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

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:

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> | 2059 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 112.5 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 58.54 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 280.59 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.18 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 10.48 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 20.74 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.56 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 41.47 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 24.03 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.52 g    |                                          |          |



20.08.2025 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Szynka kanapkowa                | 4 plastry (60g)      |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)      |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g) |
| Pomidor koktajlowy              | 2 i 1/2 sztuki (50g) |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)     |
| Serek Kiri                      | 1 sztuka (17g)       |
| Bułki grahamki                  | 3/4 sztuki (80g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |

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

## ► Obiad

Ziemniaczana

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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kasza gryczana

2/3 woreczka (60g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

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.

Sałata

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

Sałatka z kaszą i ananasem

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- 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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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> | 2086 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 103.15 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 59.67 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 294.17 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.07 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 10.95 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 20.44 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 5.27 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.87 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 23.11 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.99 g    |                                          |          |

**21.08.2025** (czwartek)

#### ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 i 1/2 łyżki (150g)

Koktajl malinowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 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 kiszone              | 3/4 sztuki (50g)      |
| Smalec z białej fasoli      | 1 porcja              |



- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebula - smażenie.

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)

Ogórkowa

1 porcja

- 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 kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- 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.

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)

**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)





|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Ogórek                          | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)     |
| 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> | 2032 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 105.36 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 77.66 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 234.95 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 4.82 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 6.2 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 10.1 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 8.53 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.98 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.88 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 4.9 g     |                                          |          |

**22.08.2025** (piątek)

## ► Śniadanie

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Owsianka na mleku | 1 porcja |
|-------------------|----------|

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Salata                      | 1/8 sztuki (15g)      |
| Salatka ze słonecznikiem    | 1 porcja              |



- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

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

Ryba w jarzynach

1 porcja

- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jabłko

1 sztuka (170g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

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) |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 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

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

Alergeny: brak



#### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |         |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|---------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2038 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 95.36 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 63.26 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 282.3 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 11.6 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 17.65 g |
| <b>Sacharoza:</b>            | 18.02 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.14 g |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 42.39 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.5 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.58 g    |                                          |         |



23.08.2025 (sobota)

#### ► Śniadanie

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

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Salatka z twarogiem | 1 porcja |
|---------------------|----------|

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy chudy - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Szynka kanapkowa | 4 plastry (60g) |
|------------------|-----------------|



|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Banan                           | 1 sztuka (120g)       |
| 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)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

Gołąbki bez zawijania 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraka 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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) |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pasta rybna z kukurydzą         | 1 porcja              |

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

**Sposób przygotowania:**

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2149 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 106.35 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 61.38 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 302 g    |
| <b>Glukoza:</b>              | 14.07 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 13.51 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 37.93 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 6.84 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.06 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.68 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.55 g    |                                          |          |

**24.08.2025** (niedziela)

## ► Śniadanie

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



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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser mozzarella w kulce          | 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) |
| 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

► **Obiad**

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, wczesne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Pomarańcza         | 1/2 sztuki (120g)     |
| Woda               | 3/4 szklanki (200ml)  |
| 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 w sosie śmietanowym                                                                                                                                                        | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)</li><li>• Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)</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

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Orzechy nerkowca | 2/3 garści (20g) |
|------------------|------------------|

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2135 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 119.64 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 88.39 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 222.5 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.41 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 8.89 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 12.29 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.67 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 32.49 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 33.76 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 3.1 g     |                                          |          |

| poniedziałek (2025-08-18)                                                                                                                                                                                | wtorek (2025-08-19)                                                                                                                                                                                        | środa (2025-08-20)                                                                                                                                                                                     | czwartek (2025-08-21)                                                                                                                                                                                           | piątek (2025-08-22)                                                                                                                                                            | sobota (2025-08-23)                                                                                                                                                           | niedziela (2025-08-24)                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Pasta jajeczna<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Pomidor<br>Kefir truskawkowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rukola<br>Papryka czerwona<br>Sałatka z tuńczykiem z groszkiem<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor koktajlowy<br>Mix sałat<br>Serek Kiri<br>Bułki grahamki<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Koktajl malinowy<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Smalec z białej fasoli<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku<br>Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Sałatka ze słonecznikiem<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Sałatka z twarogiem<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Banan<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Ser mozzarella w kulce<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<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>                                                                                                                                                                    |
| Barszcz czerwony<br>Ziemniaki, wczesne<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem<br>Kompot wieloowocowy                                                                   | Zupa szpinakowa<br>Pulpet mielony<br>Ziemniaki, wczesne<br>Śliwki<br>Gotowana marchewka<br>Woda                                                                                                            | Ziemniaczana<br>Kasza gryczana<br>Pomarańcza<br>Gulasz z indyka<br>Sałata<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                       | Ziemniaki, wczesne<br>Woda<br>Ogórkowa<br>Schab w warzywach<br>Surówka z selera i jabłka                                                                                                                        | Zupa grysikowa<br>Ryba w jarzynach<br>Ziemniaki, wczesne<br>Surówka z kiszzonej kapusty<br>Jabłko<br>Kompot wieloowocowy                                                       | Ziemniaki, wczesne<br>Kompot wieloowocowy<br>Zupa kalafiorowa<br>Gołąbki bez zawijania<br>Surówka z buraka                                                                    | Ziemniaki, wczesne<br>Pomarańcza<br>Woda<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak w sosie śmietanowym<br>Gotowana marchewka                                                              |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                  |
| Sałatka z kapustą pekińską<br>Szynka kanapkowa<br>Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                             | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Twarożek ze szczypiorkiem<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                    | Sałatka z kaszą i ananasem<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                  | Serek gouda<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                           | Serek wiejski<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                   | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta rybna z kukurydzą                        | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>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 wielowarzywny                                                                                                                                                                                      | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                             | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                |