



06.05.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Fasolka szparagowa z masłem	1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Obiad

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.

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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

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: 1,6,7,8,9,1`0

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

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:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: br



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2210 kcal

Białko ogółem:

114.79 g

Tłuszcz:

80.24 g

Węglowodany ogółem:

265.47 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	6.42 g	Fruktoza:	6.87 g
Sacharoza:	25.25 g	Laktoza:	8.56 g
Błonnik pokarmowy:	38.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g
Sól:	8.11 g		



07.05.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Maślanka malinowa	1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - (100ml)



Sposób przygotowania:

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Oliwki zielone, marynowane	1 i 1/2 łyżki (30g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Obiad

Rosolnik	1 porcja
----------	----------

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Surówka z selera i jabłka 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Bitka schabowa 1 porcja

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Kolacja

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:

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

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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: 1,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2129 kcal Białko ogółem: 114.12 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	75.74 g	Węglowodany ogółem:	257.6 g
Glukoza:	4.57 g	Fruktoza:	5.04 g
Sacharoza:	11.34 g	Laktoza:	23.92 g
Błonnik pokarmowy:	36.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.84 g
Sól:	5.36 g		



08.05.2024 (środa)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka3 i 1/3 plastra (50g)

Serek Kiri1 sztuka (17g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni3 i 1/3 kromki (100g)

Mix sałat1/3 garści (10g)

Jabłko1 sztuka (170g)

Sałatka z brokułem1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser gouda - (20g)



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Obiad

Gospodarcza

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- 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 - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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:

Mizeria 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Kolacja

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

Dynia, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)



Alergeny: 11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2233 kcal
Tłuszcz:	67.61 g
Glukoza:	9.39 g
Sacharoza:	9.29 g
Błonnik pokarmowy:	40.74 g
Sól:	3.43 g

Białko ogółem:	114.72 g
Węglowodany ogółem:	301.58 g
Fruktoza:	15.45 g
Laktoza:	12.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g



09.05.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Serek wiejski	3 łyżki (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)
Chrzan	2 łyżeczki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Obiad

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.



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

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Groszek z marchewką 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► 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 kiszone 3/4 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: 1,3,4,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

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



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal
Tłuszcz:	66.03 g
Glukoza:	7.94 g
Sacharoza:	17.09 g
Błonnik pokarmowy:	42.77 g
Sól:	7.08 g

Białko ogółem:	105.91 g
Węglowodany ogółem:	258.24 g
Fruktoza:	8.2 g
Laktoza:	5.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.12 g



10.05.2024 (piątek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gruszka

1 sztuka (130g)

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 - (50g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Bułki grahamki

3/4 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0



► Obiad

Ziemniaki, późne 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

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:

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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:

Alergeny: 1,4,6,7,8,9,1`0

► Kolacja

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:

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	108.5 g
Tłuszcz:	68.7 g	Węglowodany ogółem:	327.04 g
Glukoza:	11.13 g	Fruktoza:	17.37 g
Sacharoza:	17.81 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	47.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.28 g
Sól:	8.27 g		

**11.05.2024** (sobota)

► 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gruszka 1 sztuka (130g)

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.

Klopsy pieczone z indykiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Salata 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Kolacja

Ser gouda 2 plastry (50g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

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

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1870 kcal
Tłuszcz:	63.07 g
Glukoza:	8.6 g
Sacharoza:	15.33 g
Błonnik pokarmowy:	34.54 g
Sól:	7.29 g

Białko ogółem:	96.93 g
Węglowodany ogółem:	235.07 g
Fruktoza:	14.23 g
Laktoza:	5.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.04 g



12.05.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Serek wiejski ze szczypiorkiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

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 (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Gotowana marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► 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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Pasta z kurczaka i marchewki 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	97.11 g
Tłuszcz:	78.42 g	Węglowodany ogółem:	235.36 g
Glukoza:	8.91 g	Fruktoza:	14.59 g
Sacharoza:	10.32 g	Laktoza:	12.95 g
Błonnik pokarmowy:	32.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.7 g
Sól:	3.35 g		

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Ser gouda Papryka czerwona, konserwowa Fasolka szparagowa z masłem Koktajl truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórki konserwowe Maślanka malinowa Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Oliwki zielone, marynowane Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka z piersi kurczaka Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix салат Jabłko Sałatka z brokułem Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kielbasa śląska Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Gruszka Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Papryka czerwona Roszponka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Serek Kiri Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Koperkowa Ziemniaki, późne Woda Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem Surówka z buraka	Rosolnik Ziemniaki, późne Woda Surówka z selera i jabłka Bitka schabowa	Gospodarcza Ziemniaki, późne Woda Gołąbki bez zawijania Mizeria	Krem z białych warzyw Ziemniaki, późne Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Groszek z marchewką Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Krupnik Surówka z kiszanej kapusty Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Zupa szpinakowa Klopsy pieczone z indykiem Sałata	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Sałatka z kaszą i ananasem Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka grecka Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Rzodkiewka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszane Pasta rybna z jajkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka ze słonecznikiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ser twarogowy, chudy Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Dynia, pestki, łuskane	Sok wielowarzywny Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca