



09.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	101.81 g
Tłuszcz:	49.91 g	Węglowodany ogółem:	383.22 g
Glukoza:	10.61 g	Fruktoza:	21.94 g
Sacharoza:	21.28 g	Laktoza:	23.72 g
Błonnik pokarmowy:	30.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.79 g
Sód:	2077.25 mg		



10.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
M kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

kefir naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja
--------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1857 kcal	Białko ogółem:	79.68 g
Tłuszcz:	34.15 g	Węglowodany ogółem:	319.03 g
Glukoza:	4.93 g	Fruktoza:	11.17 g
Sacharoza:	12.69 g	Laktoza:	19.58 g
Błonnik pokarmowy:	18.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.32 g
Sód:	2097.45 mg		



11.09.2024 (środa)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem białym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2438 kcal	Białko ogółem:	109.48 g
Tłuszcz:	62.87 g	Węglowodany ogółem:	372.22 g
Glukoza:	8.7 g	Fruktoza:	15.74 g
Sacharoza:	28.13 g	Laktoza:	37.29 g
Błonnik pokarmowy:	25.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.66 g
Sód:	2175.99 mg		



12.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 150g	1 porcja

► Kolacja

chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

sałatka warzywna 150g	1 porcja
-----------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	94.01 g
Tłuszcz:	76.77 g	Węglowodany ogółem:	310.03 g
Glukoza:	7.72 g	Fruktoza:	15.65 g
Sacharoza:	18.57 g	Laktoza:	15.52 g
Błonnik pokarmowy:	25.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.12 g
Sód:	1855.17 mg		



13.09.2024 (piątek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja
twarożek z natką 100g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
bukiet warzyw gotowanych 120g	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

serek homogenizowany naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	104.57 g
Tłuszcz:	62.16 g	Węglowodany ogółem:	316.17 g
Glukoza:	7.42 g	Fruktoza:	13.52 g
Sacharoza:	13.27 g	Laktoza:	31.47 g
Błonnik pokarmowy:	24.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.66 g
Sód:	1989.99 mg		



14.09.2024 (sobota)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
sos pomidorowy z koprem 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
kasza jęczmienna z mięsem i warzywami zapiekana 350g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

jogurt owocowy 1szt (białko mleka)	1 porcja
------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	102.17 g
Tłuszcz:	61.3 g	Węglowodany ogółem:	331.16 g
Glukoza:	9.68 g	Fruktoza:	16.63 g
Sacharoza:	14.85 g	Laktoza:	23.9 g
Błonnik pokarmowy:	32.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.25 g
Sód:	1818.34 mg		



15.09.2024 (niedziela)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
---	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	92.79 g
Tłuszcz:	56.54 g	Węglowodany ogółem:	342.37 g
Glukoza:	6.09 g	Fruktoza:	12.62 g
Sacharoza:	14.69 g	Laktoza:	15.52 g
Błonnik pokarmowy:	21.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.24 g
Sód:	2750.91 mg		