



02.09.2024 (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 |
| sałata + pomidor 50g | 1 porcja |
| wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam) | 1 porcja |
| owoc 1 szt | 1 porcja |

► Obiad

| | |
|--|----------|
| herbata owocowa 250ml | 1 porcja |
| sos jogurtowy 100g (białko mleka) | 1 porcja |
| ryż prażony z jabłkami i cynamonem 300g | 1 porcja |
| owoc 1 szt | 1 porcja |
| zupa z dyni z natką pietruszki zabieleną 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |

► Kolacja I

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

► Kolacja II

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

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2413 kcal | Białko ogółem: | 82.61 g |
| Tłuszcz: | 55.94 g | Węglowodany ogółem: | 412.92 g |
| Glukoza: | 14.24 g | Fruktoza: | 32.31 g |
| Sacharoza: | 27.1 g | Laktoza: | 29.37 g |
| Błonnik pokarmowy: | 32.85 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.88 g |
| Sód: | 2120.7 mg | | |



03.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|---|----------|
| herbata 250ml | 1 porcja |
| bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| marmolada 50g | 1 porcja |
| masło ekstra 10g (białko mleka) | 1 porcja |
| ryż biały na mleku 400ml (białko mleka) | 1 porcja |
| owoc 1 szt | 1 porcja |

► Obiad

| | |
|---|----------|
| herbata owocowa 250ml | 1 porcja |
| ziemniaki gotowane z koperkiem 200g | 1 porcja |
| zupa wiejska z makaronem drobnym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler) | 1 porcja |
| pieczeń wieprzowa pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze) | 1 porcja |
| sałata z jogurtem 50g (białko mleka) | 1 porcja |

► Kolacja I

| | |
|--|-----------------------|
| herbata 250ml | 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 |
| Chleb pszenny | 4 i 3/4 kromki (120g) |

► Kolacja II

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2140 kcal | Białko ogółem: | 82.97 g |
| Tłuszcz: | 50.1 g | Węglowodany ogółem: | 350.09 g |
| Glukoza: | 4.93 g | Fruktoza: | 11.17 g |
| Sacharoza: | 11.47 g | Laktoza: | 20.96 g |
| Błonnik pokarmowy: | 18.04 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.45 g |
| Sód: | 2177.07 mg | | |



04.09.2024 (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 |
| barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| gulasz z szynki duszony 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g | 1 porcja |

► Kolacja I

| | |
|--|----------|
| 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: | 2386 kcal | Białko ogółem: | 100.12 g |
| Tłuszcz: | 65.84 g | Węglowodany ogółem: | 363.26 g |
| Glukoza: | 8.17 g | Fruktoza: | 15.97 g |
| Sacharoza: | 21.15 g | Laktoza: | 29.48 g |
| Błonnik pokarmowy: | 28.53 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.88 g |
| Sód: | 1686.04 mg | | |



05.09.2024 (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 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 |
| ryż biały gotowany 200g | 1 porcja |
| surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g | 1 porcja |
| zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| pień z kurczaka gotowana 100g | 1 porcja |
| sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka) | 1 porcja |
| surówka z buraka i jabłka z olejem 120g | 1 porcja |

► Kolacja I

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| herbata 250ml | 1 porcja |
| pasta mięsno-warzywna 80g (seler) | 1 porcja |
| mix tłuszczowy 10g (białko mleka) | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g | 1 porcja |
| Chleb pszenny | 4 i 3/4 kromki (120g) |

► Kolacja II

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2253 kcal | Białko ogółem: | 95.07 g |
| Tłuszcz: | 61.63 g | Węglowodany ogółem: | 345.41 g |
| Glukoza: | 9.83 g | Fruktoza: | 18.44 g |
| Sacharoza: | 19.54 g | Laktoza: | 19.71 g |
| Błonnik pokarmowy: | 29.52 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.61 g |
| Sód: | 1796.44 mg | | |



06.09.2024 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|---|----------|
| herbata 250ml | 1 porcja |
| bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka) | 1 porcja |
| mix tłuszczowy 10g (białko mleka) | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g | 1 porcja |
| owoc 1 szt | 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 |
| zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| sos grecki z warzyw gotowanych 120g (seler) | 1 porcja |

► Kolacja I

| | |
|--|-----------------------|
| herbata 250ml | 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 |
| Chleb pszenny | 4 i 3/4 kromki (120g) |

► Kolacja II

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



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2307 kcal | Białko ogółem: | 99.73 g |
| Tłuszcz: | 81.56 g | Węglowodany ogółem: | 307.07 g |
| Glukoza: | 7.62 g | Fruktoza: | 13.68 g |
| Sacharoza: | 12.07 g | Laktoza: | 22.04 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.78 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.64 g |
| Sód: | 1963.19 mg | | |



07.09.2024 (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 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 |
| pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze) | 1 porcja |
| sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka) | 1 porcja |
| zupa pomidorowa z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| ziemniaki gotowane z koperkiem 200g | 1 porcja |
| sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g | 1 porcja |

► Kolacja I

| | |
|--|----------|
| 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: | 2271 kcal | Białko ogółem: | 109.62 g |
| Tłuszcz: | 57.89 g | Węglowodany ogółem: | 342.07 g |
| Glukoza: | 7.92 g | Fruktoza: | 14.8 g |
| Sacharoza: | 12.11 g | Laktoza: | 41.17 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.29 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.89 g |
| Sód: | 1988.75 mg | | |



08.09.2024 (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 |
| ziemniaki gotowane z koperkiem 200g | 1 porcja |
| krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler) | 1 porcja |
| kurczak duszony w jarzynach 150g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g | 1 porcja |

► Kolacja I

| | |
|---|----------|
| 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 1 szt (białko mleka) | 1 porcja |
|--|----------|



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2141 kcal | Białko ogółem: | 83.92 g |
| Tłuszcz: | 55.75 g | Węglowodany ogółem: | 339.72 g |
| Glukoza: | 6.93 g | Fruktoza: | 13.61 g |
| Sacharoza: | 15.11 g | Laktoza: | 15.52 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.34 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.29 g |
| Sód: | 2291.84 mg | | |