



30.10.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

masło roślinne 10g	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1szt	1 porcja
-------------	----------

► Kolacja

masło roślinne 10g	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	95.15 g
Tłuszcz:	65.12 g	Węglowodany ogółem:	339.81 g
Glukoza:	11.56 g	Fruktoza:	22.48 g
Laktoza:	21.91 g	Błonnik pokarmowy:	49.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.05 g	Sód:	2098.37 mg



31.10.2023 (wtorek)

► Śniadanie

masło roślinne 10g	1 porcja
.....
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
.....
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
.....
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	2 porcje
.....
herbata b/cukru 250ml	2 porcje
.....
owoc 1 szt	1 porcja
.....
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
.....

► Obiad

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
.....
sałata z jogurtem 50g (białko mleka)	1 porcja
.....
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
.....
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
.....
krupnik jaglany z koprem 400ml (seler)	1 porcja
.....

► Podwieczorek

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

► Kolacja

masło roślinne 10g	1 porcja
.....
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
.....
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
.....
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
.....
pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
.....

► Dodatkowy posiłek

chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
.....
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
.....
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
.....



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	92.46 g
Tłuszcz:	72.93 g	Węglowodany ogółem:	361.2 g
Glukoza:	5.92 g	Fruktoza:	11.37 g
Laktoza:	21.32 g	Błonnik pokarmowy:	46.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.39 g	Sód:	2367.67 mg



01.11.2023 (środa)

► Śniadanie

masło roślinne 10g	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Obiad

sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
zupa jarzynowa z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

► Kolacja

masło roślinne 10g	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2374 kcal	Białko ogółem:	102.53 g
Tłuszcz:	73.54 g	Węglowodany ogółem:	349.27 g
Glukoza:	11.93 g	Fruktoza:	23.09 g
Laktoza:	21.27 g	Błonnik pokarmowy:	48.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.13 g	Sód:	2121.52 mg



02.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

masło roślinne 10g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
ogórek świeży 50g	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa grysikowa z ziemniakami i natką 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1szt	1 porcja
-------------	----------

► Kolacja

masło roślinne 10g	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Białko ogółem:	85.68 g
Tłuszcz:	65.72 g	Węglowodany ogółem:	328.63 g
Glukoza:	9.93 g	Fruktoza:	22 g
Laktoza:	16.51 g	Błonnik pokarmowy:	43.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.09 g	Sód:	2242.45 mg



03.11.2023 (piątek)

▶ **Śniadanie**

masło roślinne 10g	1 porcja
.....
pastę jajeczną z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
.....
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
.....
owoc 1 szt	1 porcja
.....
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
.....
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
.....

▶ **Obiad**

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
.....
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
.....
surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (białko mleka)	1 porcja
.....
zupa wiejska z majerankiem 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
.....
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
.....

▶ **Podwieczorek**

jogurt naturalny 1szt(białko mleka)	1 porcja
.....

▶ **Kolacja**

masło roślinne 10g	1 porcja
.....
sałatka z rybą gotowaną 150g (ryby)	1 porcja
.....
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
.....
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
.....
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
.....

▶ **Dodatkowy posiłek**

chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
.....
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
.....
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
.....



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	85.62 g
Tłuszcz:	59.86 g	Węglowodany ogółem:	307.19 g
Glukoza:	9.24 g	Fruktoza:	16.78 g
Laktoza:	24.59 g	Błonnik pokarmowy:	43.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.51 g	Sód:	1858.32 mg



04.11.2023 (sobota)

► Śniadanie

masło roślinne 10g	1 porcja
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
barszcz czerwony 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1szt	1 porcja
-------------	----------

► Kolacja

masło roślinne 10g	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	91.72 g
Tłuszcz:	65.28 g	Węglowodany ogółem:	340.77 g
Glukoza:	10.29 g	Fruktoza:	21.35 g
Laktoza:	17.43 g	Błonnik pokarmowy:	46.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.01 g	Sód:	2209.22 mg



05.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

masło roślinne 10g	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
kurczak w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem i natką 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

masło roślinne 10g	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	112.42 g
Tłuszcz:	58.73 g	Węglowodany ogółem:	322.27 g
Glukoza:	7.66 g	Fruktoza:	13.34 g
Laktoza:	39.11 g	Błonnik pokarmowy:	41.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.85 g	Sód:	2547.05 mg