



31.10.2023 (wtorek)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Obiad**

ryż biały gotowany 200g	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos koperkowy 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	1 porcja
kompot owocowy 250ml	1 porcja
zupa jarzynowa z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

**► Kolacja**

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
wędlina wieprzowa szkolna 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler, gorczyca)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

sok owocowy 1szt	1 porcja
------------------	----------

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2283 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.16 g
<b>Glukoza:</b>	9.96 g	<b>Fruktoza:</b>	17.2 g
<b>Laktoza:</b>	37.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.34 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.47 g	<b>Sód:</b>	2701.56 mg



01.11.2023 (środa)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
ser żółty 40g (białko mleka)	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
kompot owocowy 250ml	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurcze)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	1 porcja
zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

**► Kolacja**

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
pasztet drobiowy z formy 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

deser mleczny 1szt (białko mleka)	1 porcja
-----------------------------------	----------

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	336.31 g
<b>Glukoza:</b>	8.8 g	<b>Fruktoza:</b>	16.62 g
<b>Laktoza:</b>	20.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.57 g	<b>Sód:</b>	2371.84 mg



02.11.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
makaron pszenny na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa konserwowa 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler,gorczyca)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

### ► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sos pieczarkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g	1 porcja
zupa z zielonego groszku z koprem 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

### ► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pasta rybna 50g (ryby)	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
kawa zbożowa na mleku 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata 10g	1 porcja

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2399 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	386.6 g
<b>Glukoza:</b>	8.67 g	<b>Fruktoza:</b>	14.83 g
<b>Laktoza:</b>	42.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.79 g	<b>Sód:</b>	2277.19 mg



03.11.2023 (piątek)

### ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

### ► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
surówka z kiszanej kapusty z olejem 150g	1 porcja
krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja

### ► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
ogórek świeży + sałata 50g	1 porcja

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2153 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.08 g
<b>Glukoza:</b>	5.64 g	<b>Fruktoza:</b>	12.27 g
<b>Laktoza:</b>	22.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.37 g	<b>Sód:</b>	1968.57 mg



04.11.2023 (sobota)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
polędwica Ani 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler,gorczyca)	1 porcja
papryka + sałata 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

kompot owocowy 250ml	1 porcja
barszcz ukraiński 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ryż prażony z jabłkami 300g (białko mleka)	1 porcja
sos jogurtowy 50g (białko mleka)	1 porcja

**► Kolacja**

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler,gorczyca)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2236 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.76 g
<b>Glukoza:</b>	10.96 g	<b>Fruktoza:</b>	23.97 g
<b>Laktoza:</b>	28.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.81 g	<b>Sód:</b>	2067.27 mg



05.11.2023 (niedziela)

### ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
płatki jęczmienne na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja
wędlina wieprzowa szkolna 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler,gorczyca)	1 porcja

### ► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
udko z kurczaka pieczone 150g (gorczyca)	1 porcja
rosół z makaronem i natką 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	1 porcja

### ► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

### ► Dodatkowy posiłek

sok owocowy 1szt	1 porcja
------------------	----------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2132 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.38 g
<b>Glukoza:</b>	9.39 g	<b>Fruktoza:</b>	16.82 g
<b>Laktoza:</b>	17.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.73 g	<b>Sód:</b>	2467.48 mg



06.11.2023 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
Polędwica z indyka 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler,gorczyca)	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml ( białko mleka)	1 porcja
papryka + sałata 50g	1 porcja

### ► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
zupa grochowa 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
potrawka wieprzowa 150g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g	1 porcja

### ► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
jaja 1 szt (jaja)	1 porcja

### ► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 100g (białko mleka, seler)	1 porcja
---	----------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2360 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.76 g
<b>Glukoza:</b>	7.54 g	<b>Fruktoza:</b>	13.68 g
<b>Laktoza:</b>	33.71 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.51 g	<b>Sód:</b>	2916.56 mg



07.11.2023 (wtorek)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja

**► Obiad**

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
rosolnik z kaszą manną z natką 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 150g	1 porcja
stek wieprzowy smażony 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

**► Kolacja**

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pasta rybna 50g (ryby)	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata 10g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2328 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.31 g
<b>Glukoza:</b>	6.74 g	<b>Fruktoza:</b>	14.58 g
<b>Laktoza:</b>	22.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.23 g	<b>Sód:</b>	2245.31 mg





08.11.2023 (środa)

### ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
wędlina szynkowa wieprzowa 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler,gorczyca)	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja

### ► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (białko mleka)	1 porcja
pierogi z soczewicą gotowane z dodatkiem tłuszczu 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

### ► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
szynko miodowa drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler, gorczyca)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

### ► Dodatkowy posiłek

sok owocowy 1szt	1 porcja
------------------	----------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2201 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	46.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	373.69 g
<b>Glukoza:</b>	9.61 g	<b>Fruktoza:</b>	17.92 g
<b>Laktoza:</b>	34.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.11 g	<b>Sód:</b>	3966.82 mg



09.11.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 35g	1 porcja
pasztet drobiowy z formy 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler, gorczyca)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
kasza jagłana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
papryka 50g	1 porcja

### ► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
zupa pieczarkowa z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
gołąbki duszone w kapuście 200g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos pomidorowy 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

### ► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
jaja 1 szt (jaja)	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja

### ► Dodatkowy posiłek

deser mleczny 1szt (białko mleka)	1 porcja
-----------------------------------	----------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2368 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	369.66 g
<b>Glukoza:</b>	10.54 g	<b>Fruktoza:</b>	16.47 g
<b>Laktoza:</b>	42.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.69 g	<b>Sód:</b>	2257.75 mg