



31.10.2023 (wtorek)

► Śniadanie

owoc min. 150g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
---	----------

► Obiad

pierś 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
zupa jarzynowa z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

sok pomidorowy 200ml	1 porcja
----------------------	----------

► Kolacja

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
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	89.07 g
Tłuszcz:	60.73 g	Węglowodany ogółem:	365.84 g
Glukoza:	10.53 g	Fruktoza:	17.7 g
Laktoza:	10.01 g	Błonnik pokarmowy:	58.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.48 g	Sód:	3289.94 mg



01.11.2023 (środa)

► Śniadanie

owoc min. 150g	1 porcja
ser żółty 40g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), jaja 30g (jaja)	1 porcja
---	----------

► Obiad

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	1 porcja
zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	81.68 g
Tłuszcz:	76.57 g	Węglowodany ogółem:	347.35 g
Glukoza:	12.03 g	Fruktoza:	24.92 g
Laktoza:	4.91 g	Błonnik pokarmowy:	42.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.84 g	Sód:	2244.27 mg



02.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

owoc min. 150g	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
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g (białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
--	----------

► Obiad

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
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

kisiel 200g	1 porcja
-------------	----------

► Kolacja

pasta rybna 50g (ryby)	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
sałata 10g	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Białko ogółem:	69.37 g
Tłuszcz:	56.97 g	Węglowodany ogółem:	349.48 g
Glukoza:	9.24 g	Fruktoza:	15.33 g
Laktoza:	9.68 g	Błonnik pokarmowy:	51.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.65 g	Sód:	2315.25 mg



03.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
ser żółty 40g (białko mleka)	1 porcja
sałata 35g	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

gruszka 1szt	1 porcja
--------------	----------

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	78.66 g
Tłuszcz:	67.97 g	Węglowodany ogółem:	307.86 g
Glukoza:	6.35 g	Fruktoza:	12.95 g
Laktoza:	11.57 g	Błonnik pokarmowy:	40.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.19 g	Sód:	1800.22 mg



04.11.2023 (sobota)

► Śniadanie

owoc min. 150g	1 porcja
połudwica Ani 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler,gorczyca)	1 porcja
papryka + sałata 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
---	----------

► Obiad

barszcz ukraiński 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos koperkowy 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
bukiet warzyw gotowanych 150g (białko mleka)	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

sok pomidorowy 200ml	1 porcja
----------------------	----------

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	92.41 g
Tłuszcz:	74.43 g	Węglowodany ogółem:	335.04 g
Glukoza:	11.58 g	Fruktoza:	18.12 g
Laktoza:	6.9 g	Błonnik pokarmowy:	53.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g	Sód:	2757.77 mg



05.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

owoc min. 150g	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
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), jaja 30g (jaja)	1 porcja
---	----------

► Obiad

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

► Podwieczorek

maślanka naturalna 200g (białko mleka)	1 porcja
--	----------

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

sok pomidorowy 200ml	1 porcja
----------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	88.2 g
Tłuszcz:	71.79 g	Węglowodany ogółem:	272.6 g
Glukoza:	9.96 g	Fruktoza:	17.32 g
Laktoza:	11.34 g	Błonnik pokarmowy:	41.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.18 g	Sód:	2597.57 mg



06.11.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

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
papryka + sałata 50g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
---	----------

► Obiad

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
zupa z dyni z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

pomidor 50g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
jaja 1szt (jaja)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Białko ogółem:	73.88 g
Tłuszcz:	62.15 g	Węglowodany ogółem:	333.1 g
Glukoza:	12.19 g	Fruktoza:	23.28 g
Laktoza:	1.32 g	Błonnik pokarmowy:	53.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.55 g	Sód:	2954.3 mg



07.11.2023 (wtorek)

► Śniadanie

owoc min. 150g	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► II Śniadanie

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

► Obiad

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
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos koperkowy 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

kisiel 200g	1 porcja
-------------	----------

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal	Białko ogółem:	78.55 g
Tłuszcz:	66.79 g	Węglowodany ogółem:	321.09 g
Glukoza:	6.97 g	Fruktoza:	14.78 g
Laktoza:	11.55 g	Błonnik pokarmowy:	37.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.43 g	Sód:	1857.29 mg



08.11.2023 (środa)

► Śniadanie

owoc min. 150g	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
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), jaja 30g (jaja)	1 porcja
---	----------

► Obiad

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
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

gruszka 1szt	1 porcja
--------------	----------

► Kolacja

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
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sok pomidorowy 200ml	1 porcja
----------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	69.38 g
Tłuszcz:	44.97 g	Węglowodany ogółem:	369.62 g
Glukoza:	13.18 g	Fruktoza:	26.52 g
Laktoza:	0.71 g	Błonnik pokarmowy:	53.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.02 g	Sód:	4035 mg



09.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

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
papryka 50g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
---	----------

► Obiad

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
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	1 porcja
pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja

► Podwieczorek

owoc 1 szt	1 porcja
------------	----------

► Kolacja

masło 15g (białko mleka)	1 porcja
jaja 1 szt (jaja)	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	77.34 g
Tłuszcz:	67.53 g	Węglowodany ogółem:	363.87 g
Glukoza:	11.57 g	Fruktoza:	24.35 g
Laktoza:	9.67 g	Błonnik pokarmowy:	51.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.19 g	Sód:	2343.4 mg