



31.10.2023 (wtorek)

### ► Śniadanie

|  |          |
|--|----------|
| herbata 250ml  | 1 porcja |
| owoc min. 150g   | 1 porcja |
| pastą jajeczną 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 |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)                          | 1 porcja |

### ► Obiad

|  |          |
|--|----------|
| ryż biały gotowany 200g  | 1 porcja |
| 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 |
| kompot owocowy 250ml   | 1 porcja |
| zupa jarzynowa z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |

### ► Kolacja

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

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2287 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 95.46 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 62.45 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 350.26 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 10.56 g   | <b>Fruktoza:</b>           | 17.95 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 37.6 g    | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 30.69 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 17.48 g   | <b>Sód:</b>                | 2354.06 mg |



01.11.2023 (środa)

**► Śniadanie**

|   |          |
|---|----------|
| herbata 250ml                                 | 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 |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| masło 15g (białko mleka)                      | 1 porcja |

**► Obiad**

|  |          |
|--|----------|
| ziemniaki gotowane z koperkiem 200g  | 1 porcja |
| kompot owocowy 250ml   | 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 |

**► Kolacja**

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

**► Dodatkowy posiłek**

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

**Wartości odżywcze**

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2394 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 88.36 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 79.17 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 346.39 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 8.46 g    | <b>Fruktoza:</b>           | 16.32 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 20.38 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 28.34 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.92 g   | <b>Sód:</b>                | 2032.54 mg |



02.11.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie

|   |          |
|---|----------|
| herbata 250ml   | 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 |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)   | 1 porcja |

### ► Obiad

|   |          |
|---|----------|
| kompot owocowy 250ml  | 1 porcja |
| kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)                               | 1 porcja |
| sos mięsny duszony 150g (zboża zawierające gluten, seler)                               | 1 porcja |
| bukiet warzyw gotowanych 150g (białko mleka)  | 1 porcja |
| zupa z zielonego groszku z koprem 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |

### ► Kolacja

|  |          |
|--|----------|
| 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 |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)                        | 1 porcja |

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2390 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 99.52 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 59.57 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 380.09 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 7.91 g    | <b>Fruktoza:</b>           | 14 g       |
| <b>Laktoza:</b>                          | 40.13 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 34.71 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 17.36 g   | <b>Sód:</b>                | 2353.99 mg |



03.11.2023 (piątek)

### ► Śniadanie

|  |          |
|--|----------|
| herbata 250ml                                    | 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 |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)    | 1 porcja |

### ► Obiad

|  |          |
|--|----------|
| kompot owocowy 250ml   | 1 porcja |
| ziemniaki gotowane z koperkiem 200g                              | 1 porcja |
| ryba pieczona 100g ( ryby)                                       | 1 porcja |
| marchewka gotowana 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka) | 1 porcja |
| krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (seler)                  | 1 porcja |

### ► Kolacja

|   |          |
|---|----------|
| herbata 250ml                                 | 1 porcja |
| twarożek z natką 50g (białko mleka)           | 1 porcja |
| masło 15g (białko mleka)                      | 1 porcja |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| ogórek świeży b/skóry+ sałata 50g             | 1 porcja |

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2172 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 71.93 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 61.66 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 348.76 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 6.99 g    | <b>Fruktoza:</b>           | 12.72 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 22.24 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 28.66 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 15.73 g   | <b>Sód:</b>                | 1815.22 mg |



04.11.2023 (sobota)

**► Śniadanie**

|  |          |
|--|----------|
| herbata 250ml  | 1 porcja |
| owoc min. 150g   | 1 porcja |
| kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)              | 1 porcja |
| połudwica Ani 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler,gorczyca) | 1 porcja |
| masło 15g (białko mleka)   | 1 porcja |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)                                    | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g   | 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**

|  |          |
|--|----------|
| 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 |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)  | 1 porcja |

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2230 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 76.81 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 65.33 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 347.51 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 10.51 g   | <b>Fruktoza:</b>           | 23.52 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 28.87 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 27.69 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.79 g   | <b>Sód:</b>                | 2069.77 mg |



05.11.2023 (niedziela)

### ► Śniadanie

|   |          |
|---|----------|
| herbata 250ml   | 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 |
| wędlina wieprzowa szkolna 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, seler, gorczyca) | 1 porcja |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)   | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g  | 1 porcja |

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

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

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2129 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 90.22 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 72 g      | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 293.72 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 9.39 g    | <b>Fruktoza:</b>           | 16.82 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 17.41 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 27.49 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 17.7 g    | <b>Sód:</b>                | 2467.21 mg |



06.11.2023 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|   |          |
|---|----------|
| herbata 250ml   | 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 |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)   | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g  | 1 porcja |

### ► Obiad

|   |          |
|---|----------|
| kompot owocowy 250ml                                      | 1 porcja |
| kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| potrawka wieprzowa 150g (zboża zawierające gluten, seler) | 1 porcja |
| zupa z dyni z natką pietruszki 400ml (seler)              | 1 porcja |
| bukiet warzyw gotowanych 150g (białko mleka)              | 1 porcja |

### ► Kolacja

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

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2355 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 92.26 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 64.97 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 368.34 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 9.68 g    | <b>Fruktoza:</b>           | 15.58 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 33.72 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 37.26 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 17.84 g   | <b>Sód:</b>                | 2065.91 mg |



07.11.2023 (wtorek)

### ► Śniadanie

|  |          |
|--|----------|
| herbata 250ml  | 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 b/skóry 50g                                     | 1 porcja |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)                          | 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 |
| sos koperkowy 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka)             | 1 porcja |
| pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)  | 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 250ml                                 | 1 porcja |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2390 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 88.42 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 72.01 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 360.52 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 6.4 g     | <b>Fruktoza:</b>           | 14.28 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 22.22 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 27.37 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 18.06 g   | <b>Sód:</b>                | 1867.13 mg |





08.11.2023 (środa)

### ► Śniadanie

|   |          |
|---|----------|
| herbata 250ml   | 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 |
| pomidor 50g   | 1 porcja |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)   | 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

|   |          |
|---|----------|
| 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 |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)   | 1 porcja |

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2205 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 86.46 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 46.83 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 374.79 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 10.21 g   | <b>Fruktoza:</b>           | 18.67 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 34.03 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 33.13 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 14.12 g   | <b>Sód:</b>                | 3619.32 mg |



09.11.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie

|  |          |
|--|----------|
| herbata 250ml  | 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 jaglana na mleku 400ml (białko mleka)  | 1 porcja |
| chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)  | 1 porcja |
| pomidor 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 |
| pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)      | 1 porcja |
| dynia gotowana 150g (białko mleka)   | 1 porcja |

### ► Kolacja

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

### ► Dodatkowy posiłek

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



### Wartości odżywcze

|  |           |                            |            |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2387 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 93.71 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 70.48 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 358.12 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 6.6 g     | <b>Fruktoza:</b>           | 12.7 g     |
| <b>Laktoza:</b>                          | 42.07 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 29.03 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.63 g   | <b>Sód:</b>                | 2234.35 mg |