

# DZIEŃ 1

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 400 g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- szynka konserwowa – 50 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

## Obiad

Kapuśniak z ziemniakami- 400 g (7,9)

Kotlet schabowy z ziemniakami (1, 3, 7)

- schab – 120 g

- ziemniaki – 250 g

Surówka / dodatek:

surówka z kiszonej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

## Kolacja

Kanapki (1,7)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- twarożek z koperkiem 100 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 1995 kcal, białko: 78 g, węglowodany: 263 g (cukry proste 58 g), tłuszcz: 73 g (kwasy nasycone 25 g), błonnik: 31 g, sód: 1990 mg

# DZIEŃ 2

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -400 g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 3)

- chleb pszenny– 120 g
- margaryna – 15 g
- jajko na twardo– 110 g
- pomidor – 80 g
- ogórek – 80 g
- papryka – 60 g

## Obiad

Zupa jarzynowa - 400 g (7,9)

Ryż z jabłkami

- ryż – 250 g
- jabłka – 150 g

Surówka / dodatek:

- jogurt (7) naturalny- 150 g (7)

Obróbka: gotowanie, duszenie

## Kolacja

Kanapki (1,7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- Twarożek
- twaróg półtłusty – 120 g
- jogurt – 30 g
- pomidor – 80 g
- ogórek – 80 g
- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 2015 kcal, białko: 82 g, węglowodany: 267 g (cukry proste 62 g), tłuszcz: 77 g (kwasy nasycone 24 g) błonnik: 29 g, sód: 1910 mg

# DZIEŃ 3

## Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 3)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- jajka – 50 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

## Obiad

Rosół z makaronem- 400 g (1, 3, 9)

Chłopski garnek- 450 g (1,6)

- kiełbasa

- ziemniaki

- pieczarki

- papryka

- olej rzepakowy

- przecier pomidorowy

Surówka / dodatek:

mizeria ze śmietaną – 150 g (7)

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

## Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- polędwica miodowa– 60 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 1985 kcal, białko: 76 g, węglowodany: 261 g (cukry proste 56 g), tłuszcz: 71 g (kwasy nasycone 23 g), błonnik: 29 g, sód: 1930 mg

# DZIEŃ 4

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi -400 g (1,7,8)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 3)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- jajko natwardo – 110 g
- pomidor – 80 g
- ogórek – 80 g
- papryka – 60 g

## Obiad

Krupnik z kasza jęczmienną – 400g (1,9)

Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną (1, 7, 9)

- kasza gryczana – 250 g
- gulasz z mięsem-200 g

Surówka / dodatek:

- kiszona kapusta na ciepło- 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

## Kolacja

Kanapki (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 60 g
- pomidor – 80 g
- ogórek – 80 g
- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 2000 kcal, białko: 79 g, węglowodany: 264 g (cukry proste 59 g), tłuszcz: 74 g (kwasy nasycone 26 g), błonnik: 32 g, sód: 2020 mg

# DZIEŃ 5

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi-400g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- polędwica miodowa– 50 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

## Obiad

Zupa jarzynowa-400 g (7, 9)

Spaghetti Bolognese- 450 g (1,7, 9)

- makaron pszenny 250 g

- mięso mielone wieprzowe 100 g

- sos 100 g

Surówka / dodatek:

-brokuł gotowany - 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

## Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- salami– 60 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 1990 kcal, białko: 77 g, węglowodany: 262 g (cukry proste 57 g), tłuszcz: 72 g (kwasy nasycone 24 g), błonnik: 30 g, sód: 1960 mg

# DZIEŃ 6

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi - 400 g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- szynka konserwowa (6) – 50 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

## Obiad

Kapuśniak- 400 g (7,9)

Ryż z kurczakiem i warzywami (6,9)

- ryż – 250 g

- kurczak – 120 g

- brokuł – 60 g

- marchew – 40 g

- kalafior – 60 g

- kukurydza konserwowa – 40 g

Surówka / dodatek:

buraczki na ciepło – 150

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

## Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- salami (6) – 60 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 1980 kcal, białko: 83 g, węglowodany: 268 g (cukry proste 63 g), tłuszcz: 78 g (kwasy nasycone 25 g), błonnik: 30 g, sód: 1940 mg

# DZIEŃ 7

## Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną -400 g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- mielonka tyrolska – 50 g
- pomidor – 80 g
- ogórek – 80 g
- papryka – 60 g

## Obiad

Zupa pieczarkowa- 400 g (1, 7, 9)

Kluski śląskie w sosie drobiowym (1,7,9)

- kluski śląskie – 250 g
- mięso drobiowe – 100 g
- sos – 100 g

Surówka / dodatek:

surówka z kiszanej kapusty– 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

## Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- polędwica miodowa– 60 g
- pomidor – 80 g
- ogórek – 80 g
- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 2005 kcal, białko: 80 g, węglowodany: 265 g (cukry proste 60 g), tłuszcz: 75 g (kwasy nasycone 22 g), błonnik: 33 g, sód: 2050 mg

# DZIEŃ 8

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- mielonka tyrolska – 50 g
- pomidor – 80 g
- ogórek – 80 g
- papryka – 60 g

## Obiad

Zupa pieczarkowa- 400 g (1, 7, 9)

Makaron ze szpinakiem i kurczakiem (1,3,7)

- makaron pszenny – 250 g
- kurczak – 120 g
- szpinak – 100 g

Surówka / dodatek:

surówka z marchewki – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

## Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny– 120 g
- margaryna – 15 g
- szynka konserwowa– 60 g
- pomidor – 80 g
- ogórek – 80 g
- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 1990 kcal, białko: 75 g, węglowodany: 270 g (cukry proste 55 g), tłuszcz: 70 g (kwasy nasycone 22 g), błonnik: 32 g, sól: 2000 m

# DZIEŃ 9

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 400 g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- salami – 50 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

## Obiad

Rosół z makaronem- 400 g (1, 3, 9)

Naleśniki z serem 350 g (1,3,7)

Surówka / dodatek:

-surówka z marchewki– 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

## Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- parówki – 120 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 2010 kcal, białko: 81 g, węglowodany: 266 g (cukry proste 61 g), tłuszcz: 76 g (kwas nasycone 23 g), błonnik: 28 g, sód: 2080 mg

# DZIEŃ 10

## Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną- 400 g (1,7)

Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g

- margaryna – 15 g

- mortadela – 50 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

## Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną- 400 g (1,9)

Makaron z pesto (1,3,7, 8)

- makaron pszenny – 250 g

- pesto – 40 g

Surówka / dodatek:

-marchewka gotowana- porcja – 150 g

Obróbka: gotowanie

## Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny– 120 g

- margaryna – 15 g

- polędwica miodowa – 60 g

- pomidor – 80 g

- ogórek – 80 g

- papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 1985 kcal, białko: 84 g, węglowodany: 269 g (cukry proste 64 g), tłuszcz: 79 g (kwasy nasycone 26 g), błonnik: 31 g, sód: 1970 mg

## **Legenda alergenów:**

- 1 – Zboża zawierające gluten
- 2 – Skorupiaki
- 3 – Jaja
- 4 – Ryby
- 5 – Orzeszki ziemne
- 6 – Soja
- 7 – Mleko
- 8 – Orzechy
- 9 – Seler
- 10 – Gorczyca
- 11 – Sezam
- 12 – Dwutlenek siarki / siarczyny
- 13 – Łubin
- 14 – Mięczaki

Opracowała:

mgr Karolina Orzechowska

---

