



05.02.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Smalec z białej fasoli	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
-------------------------------	-----------------

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Zupa szpinakowa	1 porcja
• Marchew - 1 sztuka (50g) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g) • Szpinak - 2 garście (50g) • Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)	 Sposób przygotowania: Gotowanie.

Zraz z ogórkiem kiszonym	1 porcja
• Cebula - 1/2 sztuki (50g) • Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g) • Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g) • Ogórki kiszane - 3/4 sztuki (50g)	 Sposób przygotowania: Duszenie, gotowanie.

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Brokuły, gotowane	1 porcja (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)



Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka z kaszą i ananasem	1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1943 kcal	Białko ogółem:	87.44 g
Tłuszcz:	61.56 g	Węglowodany ogółem:	268.9 g
Glukoza:	7.81 g	Fruktoza:	14.49 g
Sacharoza:	16.36 g	Laktoza:	6.7 g
Błonnik pokarmowy:	41.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.5 g
Sól:	3.48 g		



06.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Sałatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu - (50g)



Sposób przygotowania:

Koktajl malinowy

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Rosolnik

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Schab w warzywach

1 porcja



- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Buraczki na ciepło

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie, duszenie.

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	118.84 g
Tłuszcz:	68.16 g	Węglowodany ogółem:	274.24 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	8.48 g	Fruktoza:	8.98 g
Sacharoza:	24.88 g	Laktoza:	13.34 g
Błonnik pokarmowy:	42.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.71 g
Sól:	5.88 g		



07.02.2024 (środa)

► Śniadanie

Salata	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salceson włoski	1 plaster (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Ogórkowa	1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gołąbki

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

► Kolacja**Pasta rybna z groszkiem**

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Pieczywo chrupkie - Wasa	1 i 2/3 kromki (15g)
Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2362 kcal
Tłuszcz:	76.68 g
Glukoza:	10.56 g
Sacharoza:	13.78 g
Błonnik pokarmowy:	44.02 g
Sól:	6.13 g

Białko ogółem:	100.4 g
Węglowodany ogółem:	327.93 g
Fruktoza:	11.9 g
Laktoza:	9.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.25 g



08.02.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Oliwki zielone, marynowane	1 i 1/2 łyżki (30g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Maślanka truskawkowa	1 porcja

- Maślanka naturalna OSM - (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Ananas w lekkim syropie, z puszki - 1 plaster (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa żółta, gotowana 1/2 porcji (100g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Jaja kurze, całe 1 sztuka (50g)

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny 1 i 1/3 szklanki (330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Białko ogółem:	119.84 g
Tłuszcz:	68.28 g	Węglowodany ogółem:	237.55 g
Glukoza:	7.1 g	Fruktoza:	7.83 g
Sacharoza:	13.6 g	Laktoza:	17.52 g
Błonnik pokarmowy:	36.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.96 g
Sól:	6.61 g		



09.02.2024 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Pieczarkowa	1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Jajko w sosie musztardowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
------------------	------------------



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2052 kcal
Tłuszcz:	70.26 g
Glukoza:	4.77 g
Sacharoza:	15.53 g
Błonnik pokarmowy:	37.53 g
Sól:	5.41 g

Białko ogółem:	93.61 g
Węglowodany ogółem:	271.36 g
Fruktoza:	4.13 g
Laktoza:	7.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.73 g



10.02.2024 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Pomidory z jogurtem

1 porcja

- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Selerowa z zacierką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Klopsy pieczone z indykiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Mizeria

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka grecka

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1889 kcal	Białko ogółem:	97.78 g
Tłuszcz:	61.06 g	Węglowodany ogółem:	244.24 g
Glukoza:	10.43 g	Fruktoza:	16.86 g
Sacharoza:	15.16 g	Laktoza:	12.92 g
Błonnik pokarmowy:	36.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g
Sól:	6.14 g		

**11.02.2024** (niedziela)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka rybna z kukurydzą	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
-------------------------------	-----------------

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10



► Obiad

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Banan 1 sztuka (120g)

Rosół z makaronem 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gotowana marchewka 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona, konserwowa 1 i 2/3 plastra (50g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	112.21 g
Tłuszcz:	88.63 g	Węglowodany ogółem:	242.26 g
Glukoza:	13.43 g	Fruktoza:	13.2 g
Sacharoza:	22.51 g	Laktoza:	7.05 g
Błonnik pokarmowy:	35.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.01 g
Sól:	6.41 g		

poniedziałek (2024-02-05)	wtorek (2024-02-06)	środa (2024-02-07)	czwartek (2024-02-08)	piątek (2024-02-09)	sobota (2024-02-10)	niedziela (2024-02-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Smalec z białej fasoli Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Polędwica sopocka Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Papryka czerwona Sałatka Caprese Koktajl malinowy	Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Salceson włoski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Twarożek ze szczypiorkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki	Owsianka na mleku Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra Sałata Oliwki zielone, marynowane Chrzan Kiełbasa zwyczajna Serek wiejski, 2% tłuszczu Chleb graham, pszenno-żytni Maślanka truskawkowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki	Płatki jęczmienne na mleku Ser twarogowy, chudy Ogórek Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa Zraz z ogórkiem kiszonym Ziemniaki, późne Brokuły, gotowane Woda Jabłko	Kasza gryczana Woda Rosolnik Schab w warzywach Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Pomarańcza Ogórkowa Gołąbki	Piersz zapiekana z Mozzarellą i ananasem Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa żółta, gotowana Woda Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	Ziemniaki, późne Piecarkowa Jajko w sosie musztardowym Surówka z kiszonej kapusty Kompot wielowocowy	Ziemniaki, późne Selerowa z zacierką Klopsy pieczone z indykiem Mizeria Kompot wielowocowy	Ziemniaki, późne Woda Banan Rosół z makaronem Gotowana marchewka Kurczak w sosie śmietanowym
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kaszą i ananasem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Pasta rybna z groszkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Pieczewo chrupkie - Wasa Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy