



29.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Fasolka szparagowa z masłem	1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
żurek	1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Surówka z pomidora	1 porcja
--------------------	----------

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Cukinię umyć i pokroić w cienkie plasterki. Posolić ją i odstawić na 10 minut. Po tym czasie odsączyć. Pomidora pokroić w kostkę. Cebulę posiekać w piórka. Warzywa wymieszać z octem, oliwą i przyprawami oraz posiekanym koperkiem.



Jabłko 1 sztuka (170g)

Bitka drobiowa 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

► 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)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal
Tłuszcz:	73.07 g
Glukoza:	7.55 g
Sacharoza:	10.43 g
Błonnik pokarmowy:	33.91 g
Sól:	3.33 g

Białko ogółem:	102.49 g
Węglowodany ogółem:	234.19 g
Fruktoza:	14.12 g
Laktoza:	6.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.34 g



30.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Kapuśniak	1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety w sosie koperkowym	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) • Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g) • Cebula - 1/5 sztuki (20g) • Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g) • Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g) • Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g) • Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Surówka z marchewki	1 porcja
---------------------	----------



- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 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)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2175 kcal	Białko ogółem:	109.32 g
Tłuszcz:	57.25 g	Węglowodany ogółem:	320.65 g
Glukoza:	14.62 g	Fruktoza:	21.29 g
Sacharoza:	22.55 g	Laktoza:	6.87 g
Błonnik pokarmowy:	46.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.08 g
Sól:	7.01 g		



31.01.2024 (środa)

► 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Salatka z brokułem	1 porcja
--------------------	----------

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
----------------	------------------

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

► Obiad

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

Barszcz czerwony	1 porcja
------------------	----------

- Burak - 1 sztuka (100g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	1 porcja
--------------------------------------	----------



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Serek wiejski ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Ogórki konserwowe

1 sztuka (50g)

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2122 kcal

Tłuszcz: 68.13 g

Glukoza: 5.56 g

Białko ogółem: 104.39 g

Węglowodany ogółem: 285.78 g

Fruktoza: 6.22 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	15.66 g	Laktoza:	13.71 g
Błonnik pokarmowy:	41.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.98 g
Sól:	4.07 g		



01.02.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Oliwki zielone, marynowane	1 i 1/2 łyżki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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:

Koktajl truskawkowy	1 porcja
• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g) • Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)	



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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



- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zupa kalafiorowa

1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Leczo z kielbasą

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Kielbasa domowa - 1/2 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
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)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
----------------	--------------------------



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Białko ogółem:	91.44 g
Tłuszcz:	78.49 g	Węglowodany ogółem:	265.81 g
Glukoza:	12.33 g	Fruktoza:	12.92 g
Sacharoza:	8.76 g	Laktoza:	13.87 g
Błonnik pokarmowy:	40.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.26 g
Sól:	6.93 g		



02.02.2024 (piątek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
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)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)

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

► Obiad

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



- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



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

Ryba w jarzynach

1 porcja

- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka jarzynowa	1 porcja



- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Ogórek kwaszony - 1/4 sztuki (15g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

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

► Posilek 4

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1961 kcal	Białko ogółem:	90.33 g
Tłuszcz:	45.37 g	Węglowodany ogółem:	308.61 g
Glukoza:	7.63 g	Fruktoza:	6.72 g
Sacharoza:	42.88 g	Laktoza:	8.07 g
Błonnik pokarmowy:	43.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.76 g
Sól:	6.56 g		



03.02.2024 (sobota)

► Śniadanie

Ser mozzarella, pełne mleko 2 i 1/2 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

Pasta z wędliny 1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa jarzynowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Potrawka z kurczaka 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z pora 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

► 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)



Salata 1/8 sztuki (10g)

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

Salatka ze słonecznikiem 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Pieczywo chrupkie - Wasa 1 i 2/3 kromki (15g)

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

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	98.54 g
Tłuszcz:	68.39 g	Węglowodany ogółem:	269.93 g
Glukoza:	12.9 g	Fruktoza:	19.39 g
Sacharoza:	19.56 g	Laktoza:	7.06 g
Błonnik pokarmowy:	44.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.91 g
Sól:	5.97 g		



04.02.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Polędwica sopocka 4 i 1/4 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)



Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja
• Płatki owsiane - 2 łyżki (20g) • Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)	
 Sposób przygotowania:	

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Rosół z makaronem	1 porcja
• Makaron nitki cięte Makarony Polskie - (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:	
Pieczenie	
Kurczak pieczony	1 porcja
• Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g) • Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)	
 Sposób przygotowania:	
Pieczenie	
Gotowana marchewka	1 porcja
• Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g) • Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)	
 Sposób przygotowania:	
Gotowanie	
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

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)



Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Oliwki zielone, marynowane	1 i 1/2 łyżki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidorowa pasta z kurczaka	1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► **Posiłek 4**

Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
----------------	--------------------------

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	98.58 g
Tłuszcz:	76.36 g	Węglowodany ogółem:	239.47 g
Glukoza:	12.12 g	Fruktoza:	13.5 g
Sacharoza:	10.61 g	Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	36.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.01 g
Sól:	3.62 g		

poniedziałek (2024-01-29)	wtorek (2024-01-30)	środa (2024-01-31)	czwartek (2024-02-01)	piątek (2024-02-02)	sobota (2024-02-03)	niedziela (2024-02-04)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Fasolka szparagowa z masłem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek Kiri Bułki grahamki	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka z brokulem Bułki grahamki	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Oliwki zielone, marynowane Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Sałatka rybna z kukurydzą Koktajl truskawkowy	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ser mozzarella, pełne mleko Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko Pasta z wędliny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Serek wiejski Połędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda żurek Surówka z pomidora Jabłko Bitka drobiowa	Kasza jęczmienna, pęczak Woda Jabłko Kapuśniak Pulpety w sosie koperkowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Barszcz czerwony Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Zupa kalafiorowa Leczo z kielbasą	Ziemniaki, późne Zupa grysiowa Surówka z kiszzonej kapusty Kompot wieloowocowy Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Woda Zupa jarzynowa Potrawka z kurczaka Surówka z pora	Ziemniaki, późne Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella, pełne mleko Połędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ogórki konserwowe	Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok pomidorowy	Sok marchwiowy	Pieczewo chrupkie - Wasa Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy