



15.04.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Maślanka truskawkowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar z cukrem

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa

3/4 woreczka (80g)

Kalafior, gotowany w wodzie

1/8 porcji (100g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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.



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.

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

► 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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Sałatka 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:

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1986 kcal	Białko ogółem:	99.08 g
Tłuszcz:	60.06 g	Węglowodany ogółem:	271.66 g
Glukoza:	6 g	Fruktoza:	6.23 g
Sacharoza:	16.03 g	Laktoza:	17.84 g
Błonnik pokarmowy:	39.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.16 g



Wartości odżywcze

Sól: 4.77 g



16.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Sałatka wiosenna	1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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 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

Groszek z marchewką

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1984 kcal

Białko ogółem:

104.36 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.99 g	Węglowodany ogółem:	263.99 g
Glukoza:	11.17 g	Fruktoza:	16.77 g
Sacharoza:	20.55 g	Laktoza:	8.43 g
Błonnik pokarmowy:	40.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.68 g
Sól:	6.13 g		



17.04.2024 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Krem z białych warzyw	1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Bitka schabowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Jaja gotowane 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)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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

► Posilek 4

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

Dyń, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)

Alergeny: 11

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:**

2032 kcal

Białko ogółem:

110.1 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	66.57 g	Węglowodany ogółem:	257.27 g
Glukoza:	7.49 g	Fruktoza:	8.06 g
Sacharoza:	26.32 g	Laktoza:	6.91 g
Błonnik pokarmowy:	38.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.19 g
Sól:	6.03 g		



18.04.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Musztarda	1 łyżeczka (10g)
Kiełbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)

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

► Obiad

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



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

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:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

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:	2165 kcal	Białko ogółem:	95.24 g
Tłuszcz:	68.7 g	Węglowodany ogółem:	285.13 g
Glukoza:	10.18 g	Fruktoza:	16.39 g
Sacharoza:	17.32 g	Laktoza:	14.7 g
Błonnik pokarmowy:	40.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.57 g
Sól:	5.29 g		



19.04.2024 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

► 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.



Spaghetti

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

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



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

Salceson włoski

1 plaster (50g)

Ser mozzarella, pełne mleko

2 i 1/2 plastra (50g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidory z jogurtem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2352 kcal	Białko ogółem:	114.07 g
Tłuszcz:	94.84 g	Węglowodany ogółem:	269.13 g
Glukoza:	5.96 g	Fruktoza:	6.02 g
Sacharoza:	10.07 g	Laktoza:	7.69 g
Błonnik pokarmowy:	33.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.24 g
Sól:	4.43 g		



20.04.2024 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka 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:

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Krupnik	1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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:

Gołąbki bez zawijania	1 porcja
-----------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Mizeria	1 porcja
---------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

► 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)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	1 i 1/2 łyżki (30g)
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:

Gotowanie.

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



► **Posiłek 4**

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	104.55 g
Tłuszcz:	67.41 g	Węglowodany ogółem:	307.98 g
Glukoza:	10.49 g	Fruktoza:	16.79 g
Sacharoza:	16.18 g	Laktoza:	10.35 g
Błonnik pokarmowy:	39.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g
Sól:	8.49 g		



21.04.2024 (niedziela)

► **Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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:



► Obiad

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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:

Gotowanie.

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.

Gotowana marchewka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

Ogórki konserwowe

1 sztuka (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta z kurczaka i marchewki

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



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:	1839 kcal
Tłuszcz:	74.43 g
Glukoza:	10.97 g
Sacharoza:	16.05 g
Błonnik pokarmowy:	33.11 g
Sól:	6 g

Białko ogółem:	104.8 g
Węglowodany ogółem:	193.19 g
Fruktoza:	17.23 g
Laktoza:	13.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.27 g

poniedziałek (2024-04-15)	wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)	sobota (2024-04-20)	niedziela (2024-04-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Mix sałat Pomidor Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko Masło ekstra Sałata Sałatka wiosenna Szynka kanapkowa Ser twarogowy, chudy Chleb graham, pszenno- żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser gouda Chleb graham, pszenno- żytni Brokuły, gotowane w wodzie Szynka kanapkowa Masło ekstra Papryka czerwona Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Musztarda Kielbasa biała, parzona Serek wiejski, 2% tłuszczu Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Bułki grahamki	Płatki jęczmienne na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko Serek wiejski ze szczypiorkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna, perłowa Kalafior, gotowany w wodzie Woda Selerowa z zacierką Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	Ziemniaki, późne Woda Koperkowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananase Groszek z marchewką	Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Buraczki na ciepło Kompot wielowocowy Bitka schabowa	Ziemniaki, późne Gospodarcza Klopsy pieczone z indykiem Surówka z kiszonej kapusty Woda	Zupa szpinakowa Spaghetti Surówka z pora Kompot wielowocowy	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Krupnik Gołąbki bez zawijania Mizeria	Kompot wielowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z groszkiem	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ogórek Pomidor koktajlowy Twarożek ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Salceson włoski Ser mozzarella, pełne mleko Rzodkiewka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane i konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny Dynia, pestki, łuskane	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny