



18.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
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	2 i 1/3 kromki (70g)
Bułki grahamki	1 sztuka (90g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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.
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.
Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Surówka z pora	1 porcja
- Marchew - 2/3 sztuki (30g) - Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) - Por - 3/4 sztuki (100g)	 Sposób przygotowania:
Woda	3/4 szklanki (200ml)



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

► Kolacja

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka rybna z groszkiem	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)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	108.02 g
Tłuszcz:	74.02 g	Węglowodany ogółem:	276.66 g
Glukoza:	10.74 g	Fruktoza:	11.67 g
Sacharoza:	15.08 g	Laktoza:	6.88 g
Błonnik pokarmowy:	43.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.56 g
Sól:	7.13 g		



19.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
Salatka 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:

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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

Schab w warzywach	1 porcja
-------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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



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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 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

Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1975 kcal	Białko ogółem:	111.25 g
Tłuszcz:	58.31 g	Węglowodany ogółem:	254.99 g
Glukoza:	5.29 g	Fruktoza:	4.98 g
Sacharoza:	18.46 g	Laktoza:	8.64 g
Błonnik pokarmowy:	37.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.57 g
Sól:	3.94 g		



20.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek wiejski, 2% tłuszczu

3 łyżki (60g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

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)

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:

Pieczeń rzymska

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraka

1 porcja



- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta z wędliny	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
----------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Białko ogółem:	89.86 g
Tłuszcz:	64.39 g	Węglowodany ogółem:	279.17 g
Glukoza:	7.8 g	Fruktoza:	13.77 g
Sacharoza:	17.79 g	Laktoza:	12.63 g
Błonnik pokarmowy:	32.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.3 g
Sól:	3.48 g		



21.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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.

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

► Obiad

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

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

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

Pasta jajeczna

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	115.7 g
Tłuszcz:	63.34 g	Węglowodany ogółem:	275.08 g
Głukoza:	12.24 g	Fruktoza:	19.43 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	42.14 g	Laktoza:	8.64 g
Błonnik pokarmowy:	42.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.28 g
Sól:	4.51 g		



22.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Ser gouda	2 plastry (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
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:

Pasta rybna z kukurydzą	1 porcja
-------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Maślanka truskawkowa	1 porcja
----------------------	----------

- Maślanka naturalna OSM - (100ml)
- 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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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:

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:

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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:

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	94.54 g
Tłuszcz:	71.34 g	Węglowodany ogółem:	267.02 g
Glukoza:	6.25 g	Fruktoza:	6.28 g
Sacharoza:	7.37 g	Laktoza:	17.48 g
Błonnik pokarmowy:	38.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.94 g
Sól:	3.67 g		



23.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Ogórki konserwowe	2 sztuki (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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.

Pierś zapiekana z Mozzarellą

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie

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)

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 pomidorowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

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

1760 kcal

Białko ogółem:

95.62 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.85 g	Węglowodany ogółem:	213.22 g
Glukoza:	7.64 g	Fruktoza:	8.86 g
Sacharoza:	6.23 g	Laktoza:	7.07 g
Błonnik pokarmowy:	31.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.39 g
Sól:	5.72 g		



24.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (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	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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:

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)



Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Jajko w sosie chrzanowym

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Pierogi z grzybami i kapustą

4 sztuki (160g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Barszcz czerwony

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Śledzie w oleju

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filety śledziowe, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

Ryba po grecku

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Makowiec

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Orzechy włoskie - 1 sztuka (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mak - 2/3 łyżki (7g)
- Rodzynki - 1/7 łyżki (2g)
- Skórka pomarańczowa - 1/5 łyżeczki (2g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/4 sztuki (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► **Posiłek 4**

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2575 kcal	Białko ogółem:	109.37 g
Tłuszcz:	80.01 g	Węglowodany ogółem:	374.5 g
Głukoza:	10.85 g	Fruktoza:	11.28 g
Sacharoza:	56.46 g	Laktoza:	13.44 g
Błonnik pokarmowy:	52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.07 g
Sól:	2.8 g		

poniedziałek (2023-12-18)	wtorek (2023-12-19)	środa (2023-12-20)	czwartek (2023-12-21)	piątek (2023-12-22)	sobota (2023-12-23)	niedziela (2023-12-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Bułki grahamki Mix sałat Pomidor Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Mandarynki Sałatka Caprese	Owsianka na mleku Serek wiejski, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiełbasa zwyczajna Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Fasolka szparagowa z masłem	Ser gouda Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z kukurydzą Maślanka truskawkowa	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak Potrawka z kurczaka Ziemniaki, późne Surówka z pora Woda	Kasza gryczana Woda Barszcz czerwony Schab w warzywach Mizeria	Ziemniaki, późne Woda Rosolnik Pieczeń rzymska Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Woda Pulpety w sosie koperkowym Surówka z marchewki Jabłko Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	Ziemniaki, późne Woda Krupnik Ryba w jarzynach Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, późne Ogórki konserwowe Woda Zupa szpinakowa Pierś zapiekana z Mozzarellą	Gospodarcza Ziemniaki, późne Pomarańcza Surówka z selera i jabłka Woda Jajko w sosie chrzanowym
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Pomidor Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z groszkiem	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa 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 Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Pierogi z grzybami i kapustą Herbata czarna, napar bez cukru Barszcz czerwony Śledzie w oleju Ryba po grecku Makowiec
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie Sok pomidorowy	Pomidor koktajlowy Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok warzywno-owocowy	Sok marchwiowy	Orzechy nerkowca Ogórek	Sok pomidorowy	Sok marchwiowy