



13.11.2023 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

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

## ► Obiad

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

Pulpety w sosie pomidorowym	1 porcja
-----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

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

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)

Sałatka z kaszą i ananasem 1 porcja

- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- 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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2015 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.12 g
<b>Glukoza:</b>	9.29 g	<b>Fruktoza:</b>	15.26 g
<b>Sacharoza:</b>	13.06 g	<b>Laktoza:</b>	6.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.63 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.69 g
<b>Sól:</b>	4.14 g		



14.11.2023 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

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:

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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)

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Rosolnik 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Groszek z marchewką 1 porcja



- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► **Kolacja**

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► **Posiłek 4**

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1901 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	211.4 g
<b>Glukoza:</b>	4.98 g	<b>Fruktoza:</b>	4.69 g
<b>Sacharoza:</b>	11.16 g	<b>Laktoza:</b>	8.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.23 g
<b>Sól:</b>	3.94 g		



15.11.2023 (środa)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Sałatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 i 1/2 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)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Kartoflanka

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gulasz z indyka

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/8 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

Surówka z buraka

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

### ► Kolacja

Ser gouda 2 plastry (50g)

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

Mix sałat 1/3 garści (10g)

Ogórek 1/4 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)

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

### ► Posiłek 4

Dynia, pestki, łuskane 1 i 1/2 łyżki (15g)

Pieczywo chrupkie, graham - Chaber 2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2300 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.5 g
<b>Glukoza:</b>	7.7 g	<b>Fruktoza:</b>	8.24 g
<b>Sacharoza:</b>	19.07 g	<b>Laktoza:</b>	10.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.28 g
<b>Sól:</b>	3.06 g		



16.11.2023 (czwartek)

## ► Śniadanie

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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)
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:

Pulpet mielony	1 porcja
----------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Pomidorowa z makaronem	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:

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 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 konserwowe	5 sztuk (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta jajeczna	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

### ► Posiłek 4

Nasiona słonecznika, łuskane	1 łyżka (10g)
Sok marchwiowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2083 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.9 g
<b>Glukoza:</b>	8.89 g	<b>Fruktoza:</b>	9.72 g
<b>Sacharoza:</b>	40.38 g	<b>Laktoza:</b>	8.43 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.55 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.64 g
<b>Sól:</b>	5.28 g		





17.11.2023 (piątek)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

---

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

---

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

---

Masło ekstra 1 plaster (10g)

---

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

---

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

---

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

---

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

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

## ► Obiad

---

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

---

Woda 3/4 szklanki (200ml)

---

Jabłko 1 sztuka (170g)

---

Krupnik 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

---

Gołąbki z farszem szpinakowym 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



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

## ► Kolacja

Sałatka warzywna

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (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: 1,3,6,7,8,9,10

## ► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1986 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	282.24 g
<b>Glukoza:</b>	9.27 g	<b>Fruktoza:</b>	15.29 g
<b>Sacharoza:</b>	12.12 g	<b>Laktoza:</b>	10.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.98 g
<b>Sól:</b>	3.92 g		



18.11.2023 (sobota)

## ► 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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta rybna z jajkiem	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

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

## ► Obiad

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

Zrazik w sosie pieczarkowym	1 porcja
-----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

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:

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



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

## ► Kolacja

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/4 sztuki (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)
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

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Dyń, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2058 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	255.47 g
<b>Glukoza:</b>	13.52 g	<b>Fruktoza:</b>	20.1 g
<b>Sacharoza:</b>	13.06 g	<b>Laktoza:</b>	9.71 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.78 g
<b>Sól:</b>	5.65 g		



19.11.2023 (niedziela)

## ► 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszane	3/4 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:

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Serek wiejski z pomidorem i koperkiem	1 porcja
---------------------------------------	----------

- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



### Sposób przygotowania:

Serek wiejski wymieszać z obranym ze skórki, pokrojonym w kostkę pomidorem oraz posiekanym koperkiem.

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
Rosół	1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



### Sposób przygotowania:

Wlej wodę do garnka. Nastaw wodę, wrzuć umyte udka. Po kolei krój wszystkie warzywa i wrzucaj je do garnka. Dodaj ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostaw rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawaj z makaronem, posypany posiekaną natką pietruszki.

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:

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

### ► Kolacja

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)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (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

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

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

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2307 kcal Białko ogółem: 122.16 g

**Wartości odżywcze**

<b>Tłuszcz:</b>	87.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.93 g
<b>Glukoza:</b>	9.55 g	<b>Fruktoza:</b>	9.58 g
<b>Sacharoza:</b>	43.76 g	<b>Laktoza:</b>	17.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.41 g
<b>Sól:</b>	3.79 g		

poniedziałek (2023-11-13)	wtorek (2023-11-14)	środa (2023-11-15)	czwartek (2023-11-16)	piątek (2023-11-17)	sobota (2023-11-18)	niedziela (2023-11-19)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Jabłko Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka wiosenna	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Pasta rybna z groszkiem Masło ekstra Pomidor Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidor Kielbasa zwyczajna Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Serek wiejski z pomidorem i koperkiem
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaki, późne Zupa szpinakowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z pora Woda	Ziemniaki, późne Pierś zapiekana z Mozzarellą Woda Rosolnik Groszek z marchewką	Kartoflanka Gulasz z indyka Kasza gryczana Surówka z buraka Pomarańcza Woda	Ziemniaki, późne Surówka z marchewki Pulpet mielony Pomidorowa z makaronem Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Krupnik Gołąbki z farszem szpinakowym	Ziemniaki, późne Woda Kapuśniak Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z selera i jabłka Jabłko	Ziemniaki, późne Woda Mandarynki Rosół Kurczak pieczony Gotowana marchewka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Sałatka z kaszą i ananasm	Serek wiejski, 2% tłuszczu Szynka z piersi kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka kanapkowa Mix sałat Ogórek Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Sałatka warzywna Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Twarożek ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella, pełne mleko Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>
Orzechy włoskie Pomidor	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Dynia, pestki, łuskane Pieczywo chrupkie, graham - Chaber	Nasiona słonecznika, łuskane Sok marchwiowy	Orzechy nerkowca Pomidor koktajlowy	Sok pomidorowy Dynia, pestki, łuskane	Orzechy nerkowca Sok marchwiowy