



22.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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:

Koktajl malinowy	1 porcja
------------------	----------

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Sok wycisnąć z cytryny, dodać mleko kokosowe, olej, miąższ z arbuza pozbawiony pestek oraz maliny. Całość zblendować.

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

► Obiad

Pierogi z grzybami i kapustą	3 sztuki (120g)
Pierogi ruskie	4 sztuki (160g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gospodarcza	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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:

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

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)

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

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:

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2564 kcal Białko ogółem: 109.69 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	89.78 g	Węglowodany ogółem:	339.45 g
Glukoza:	4.69 g	Fruktoza:	5.26 g
Sacharoza:	19 g	Laktoza:	16.38 g
Błonnik pokarmowy:	36.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.37 g
Sól:	4.23 g		



23.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kasza manna na mleku	1 porcja
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g) - Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)	



Sposób przygotowania:

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:

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)



Pomidorowa z ryżem

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- 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.

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:

Surówka z kiszzonego ogórka

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

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



► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	57.9 g	Węglowodany ogółem:	282.61 g
Glukoza:	12.13 g	Fruktoza:	19.86 g
Sacharoza:	11.2 g	Laktoza:	12.82 g
Błonnik pokarmowy:	40.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.88 g
Sól:	5.2 g		



24.01.2024 (środa)

► Śniadanie

Ser gouda	2 plastry (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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

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)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Groszek z marchewką 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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

► 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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)



Salata	1/8 sztuki (15g)
--------	------------------

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)
----------------	--------------------------

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Białko ogółem:	104.71 g
Tłuszcz:	64.64 g	Węglowodany ogółem:	343.53 g
Glukoza:	10.32 g	Fruktoza:	15.49 g
Sacharoza:	40 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	42.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.02 g
Sól:	2.84 g		



25.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
---------------	---------------

Kielbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
-------------------------	-------------------

Masło ekstra	1 plaster (10g)
--------------	-----------------

Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
-----------------------------	----------------------

Chrzan	1 łyżeczka (10g)
--------	------------------

Salata	1/8 sztuki (15g)
--------	------------------

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

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

Zacierka na mleku	1 porcja
-------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Kajzerki

1 sztuka (60g)

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

► Obiad

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Mandarynki

1 sztuka (65g)

Zupa brokułowa

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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.

Spaghetti

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron 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)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 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)



Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
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:	2428 kcal	Białko ogółem:	99.37 g
Tłuszcz:	84.84 g	Węglowodany ogółem:	307.73 g
Glukoza:	7.41 g	Fruktoza:	7.99 g
Sacharoza:	10.99 g	Laktoza:	12.05 g
Błonnik pokarmowy:	34.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.73 g
Sól:	2.89 g		

**26.01.2024** (piątek)

► 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 i konserwowe	1 i 1/2 łyżki (30g)
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 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:

Maślanka truskawkowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► **Obiad**

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Krem z białych warzyw

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba w jarzynach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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



► Kolacja

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

Pasta jajeczna 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

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

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal	Białko ogółem:	102.37 g
Tłuszcz:	68.9 g	Węglowodany ogółem:	285.02 g
Glukoza:	8.23 g	Fruktoza:	8.91 g
Sacharoza:	15.96 g	Laktoza:	15.23 g
Błonnik pokarmowy:	42.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.06 g
Sól:	9.51 g		



27.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

Salceson włoski 1 plaster (50g)



Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (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)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Kasza manna na mleku	1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Koperkowa	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- 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

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:



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

► Kolacja

Sałatka z ryżem i ananasem

1 porcja

- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)



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)

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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Białko ogółem:	103.55 g
Tłuszcz:	66.77 g	Węglowodany ogółem:	276.4 g
Glukoza:	10.38 g	Fruktoza:	11.68 g
Sacharoza:	21.6 g	Laktoza:	12.05 g
Błonnik pokarmowy:	36.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.78 g
Sól:	5.18 g		



28.01.2024 (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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja
• Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g) • Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g) • Woda - 3/4 szklanki (200ml)	
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:	
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:

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)

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

Ogórek 1/4 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

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2107 kcal	Białko ogółem:	110.89 g
Tłuszcz:	74.27 g	Węglowodany ogółem:	256.85 g
Glukoza:	9.98 g	Fruktoza:	15.56 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	15.27 g
Błonnik pokarmowy:	37.04 g
Sól:	6.73 g

Laktoza:	13.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.48 g

poniedziałek (2024-01-22)	wtorek (2024-01-23)	środa (2024-01-24)	czwartek (2024-01-25)	piątek (2024-01-26)	sobota (2024-01-27)	niedziela (2024-01-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Poledwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Bułki grahamki Pomidor Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Twarożek ze szczypiorkiem Koktajl malinowy	Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Papryka czerwona, konserwowa Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Smalec z białej fasoli	Ser gouda Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Gruszka Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z groszkiem	Miód pszczeli Kielbasa biała, parzona Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Chrzan Sałata Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Kajzerki	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Oliwki zielone, marynowane i konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka Caprese Maślanka truskawkowa	Salceson włoski Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomarańcza Kasza manna na mleku	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Gruszka Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pierogi z grzybami i kapustą Pierogi ruskie Woda Gospodarcza Surówka z buraka	Kasza gryczana Woda Jabłko Pomidorowa z ryżem Gulasz z indyka Surówka z kiszzonego ogórka	Ziemniaki, późne Krupnik Gołąbki bez zawijania Groszek z marchewką Kompot wieloowocowy	Woda Mandarynki Zupa brokułowa Spaghetti Surówka z kapusty	Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Koperkowa Piersz zapiekana z mozzarellą Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa Pasta rybna z jajkiem	Szynka kanapkowa Serek wiejski, 2% tłuszczu Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka wiosenna	Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Pasta jajeczna Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z ryżem i ananasem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Ogórek 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 nerkowca	Sok pomidorowy	Sok marchwiowy Pomidor koktajlowy	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny