



08.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Salceson włoski	1 plaster (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka 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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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.

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.

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

► Kolacja

Polędwica sopocka	4 i 1/4 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)
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:

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:	2184 kcal	Białko ogółem:	91.06 g
Tłuszcz:	80.34 g	Węglowodany ogółem:	283.4 g
Glukoza:	11.48 g	Fruktoza:	17.96 g
Sacharoza:	41.13 g	Laktoza:	7.08 g
Błonnik pokarmowy:	41.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.48 g
Sól:	4.01 g		



09.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Jaja kurze, całe	1 sztuka (50g)
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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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:

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



Sposób przygotowania:

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

► 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)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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

Sałatka z brokułem

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (33g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (27g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/6 łyżki (3g)
- Ser gouda - 1/4 plastra (7g)



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)

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:	1966 kcal	Białko ogółem:	107.53 g
Tłuszcz:	60.17 g	Węglowodany ogółem:	258.66 g
Glukoza:	11.73 g	Fruktoza:	13.08 g
Sacharoza:	9.52 g	Laktoza:	15.96 g
Błonnik pokarmowy:	39.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24 g
Sól:	5.5 g		



10.01.2024 (środa)

► Śniadanie

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

Salatka tuńczykiem i groszkiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w oleju - 1 łyżka (30g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



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)

Salata 1/8 sztuki (15g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

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

► Obiad

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



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.

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

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.

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Gruszka

1 sztuka (130g)

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 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)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	111.37 g
Tłuszcz:	61.56 g	Węglowodany ogółem:	265.24 g
Glukoza:	7.99 g	Fruktoza:	13.66 g
Sacharoza:	13.92 g	Laktoza:	9.7 g
Błonnik pokarmowy:	38.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.24 g
Sól:	4.04 g		



11.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ser mozzarella, pełne mleko

2 i 1/2 plastra (50g)

Kiełbasa zwyczajna

1 sztuka (100g)

Fasolka szparagowa z masłem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

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)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)



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

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

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

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)

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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Białko ogółem:	119.75 g
Tłuszcz:	65.52 g	Węglowodany ogółem:	313.17 g
Glukoza:	8.94 g	Fruktoza:	8.88 g
Sacharoza:	51.48 g	Laktoza:	11.9 g
Błonnik pokarmowy:	42.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.97 g
Sól:	4.34 g		



12.01.2024 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
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)

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

Gołąbki z pieczarkami 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)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Ser gouda, tłusty - 2/3 plastra (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Ser gouda 2 plastry (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)

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 marchwiowy 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:	2369 kcal	Białko ogółem:	92.53 g
Tłuszcz:	68.81 g	Węglowodany ogółem:	355.45 g
Glukoza:	11.06 g	Fruktoza:	16.15 g
Sacharoza:	42.4 g	Laktoza:	7.25 g
Błonnik pokarmowy:	45.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.65 g
Sól:	5.15 g		



13.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Jaja kurze, całe 1 sztuka (50g)

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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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

► Obiad

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

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 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)

Mandarynki

1 sztuka (65g)

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

► Kolacja

Sałatka z kaszą i ananasem

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

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

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 i 2/3 kromki (15g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	99.49 g
Tłuszcz:	76.16 g	Węglowodany ogółem:	272.76 g
Glukoza:	6.15 g	Fruktoza:	6.02 g
Sacharoza:	17.31 g	Laktoza:	7.06 g
Błonnik pokarmowy:	36.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.55 g
Sól:	3.66 g		

**14.01.2024** (niedziela)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

- Płatki jęczmienne - 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)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Rosół z makaronem 1 porcja



- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (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:

Gotowana marchewka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

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)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	113.44 g
Tłuszcz:	71.92 g	Węglowodany ogółem:	263.72 g
Glukoza:	9.7 g	Fruktoza:	9.85 g
Sacharoza:	42.18 g	Laktoza:	12.22 g
Błonnik pokarmowy:	36.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.17 g
Sól:	3.64 g		

poniedziałek (2024-01-08)	wtorek (2024-01-09)	środa (2024-01-10)	czwartek (2024-01-11)	piątek (2024-01-12)	sobota (2024-01-13)	niedziela (2024-01-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Salceson włoski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Jaja kurze, całe Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Koktajl truskawkowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka tuńczykiem i groszkiem Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser mozzarella, pełne mleko Kiełbasa zwyczajna Fasolka szparagowa z masłem Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Bułki grahamki Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor koktajlowy Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jaja kurze, całe Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda Jabłko Koperkowa Schab w warzywach Surówka z kapusty	Ziemniaki, późne Woda Kapuśniak Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z marchewki	żurek Potrawka z kurczaka Kasza gryczana Groszek z marchewką Woda Gruszka	Ziemniaki, późne Woda Pomarańcza Zupa grysikowa Pulpety w sosie koperkowym Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Zupa kalafiorowa Gołąbki z pieczarkami	Barszcz czerwony Spaghetti Surówka z kiszzonej kapusty Woda Mandarynki	Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka Ziemniaki, późne Woda Pomarańcza
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Półdewica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą	Sałatka z brokułem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Sałatka z kaszą i ananasem Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok marchwiowy	Sok pomidorowy	Orzechy nerkowca	Sok marchwiowy	Sok marchwiowy Pieczywo chrupkie - Wasa	Orzechy włoskie Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok marchwiowy