



20.11.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa grysikowa	1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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)
- Mieszanaka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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 konserwowe	5 sztuk (50g)

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

► Posiłek 4

Dynia, pestki, łuskane	1 i 1/2 łyżki (15g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	98.75 g
Tłuszcz:	59.09 g	Węglowodany ogółem:	295.18 g
Glukoza:	8.41 g	Fruktoza:	14.62 g
Sacharoza:	24.13 g	Laktoza:	6.69 g
Błonnik pokarmowy:	40.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.92 g
Sól:	4.33 g		



21.11.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja
----------------------------	----------



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



Sposób przygotowania:

Fasolka szparagowa z masłem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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:

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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka 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:

► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Białko ogółem:	93.24 g
Tłuszcz:	63.42 g	Węglowodany ogółem:	308.12 g
Glukoza:	7.8 g	Fruktoza:	7.93 g
Sacharoza:	14.32 g	Laktoza:	10.37 g
Błonnik pokarmowy:	48.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.64 g
Sól:	5.1 g		



22.11.2023 (środa)

► 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:

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

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

Mix sałat 1/3 garści (10g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Bułki grahamki 1 sztuka (90g)

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

► Obiad

Pieczarkowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gołąbki (Szpital) 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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



Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)

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

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

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

► Posiłek 4

Nasiona słonecznika, łuskane	1 łyżka (10g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	88.18 g
Tłuszcz:	69.15 g	Węglowodany ogółem:	321.8 g
Glukoza:	8 g	Fruktoza:	13.62 g
Sacharoza:	13.47 g	Laktoza:	8.66 g
Błonnik pokarmowy:	43.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.56 g
Sól:	2.6 g		



23.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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 - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

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

► 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 12% tłuszczu - 2/3 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

Gulasz węgierski z indyka	1 porcja
• Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g) • Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g) • Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g) • Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) • Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g) • Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)	 Sposób przygotowania: .Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

- Miód pszczele - 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

Ser gouda	2 plastry (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

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	111.43 g
Tłuszcz:	89.22 g	Węglowodany ogółem:	254.56 g
Glukoza:	9.91 g	Fruktoza:	12.12 g
Sacharoza:	17.21 g	Laktoza:	7.43 g
Błonnik pokarmowy:	39.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.78 g



Wartości odżywcze

Sól: 5.94 g



24.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)

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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

żurek	1 porcja
-------	----------

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 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



Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

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:

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)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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

Pieczywo chrupkie, żytnie 2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1913 kcal
Tłuszcz:	66.87 g
Glukoza:	3.75 g
Sacharoza:	7.59 g
Błonnik pokarmowy:	35.95 g
Sól:	5.25 g

Białko ogółem:	82.38 g
Węglowodany ogółem:	252.18 g
Fruktoza:	3.53 g
Laktoza:	10.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.2 g



25.11.2023 (sobota)

► Śniadanie

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

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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

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

► Obiad

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gruszka 1 sztuka (120g)

Ziemniaczana 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:



Spaghetti

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 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:

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

► 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)

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

► Posiłek 4

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

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal
Tłuszcz:	86.32 g
Glukoza:	8.13 g
Sacharoza:	11.51 g
Błonnik pokarmowy:	32.71 g
Sól:	3.97 g

Białko ogółem:	118.41 g
Węglowodany ogółem:	259.51 g
Fruktoza:	13.29 g
Laktoza:	9.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.11 g



26.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
------------------	------------------

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

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

Pasta z wędliny	1 porcja
-----------------	----------

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mielonka z pieprzem - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

► Obiad

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

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

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

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 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:

► Kolacja

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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

► Posiłek 4

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Nasiona słonecznika, łuskane

1 łyżka (10g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal
Tłuszcz:	83.09 g
Glukoza:	10.49 g
Sacharoza:	39.58 g
Błonnik pokarmowy:	38.95 g
Sól:	1.45 g

Białko ogółem:	104.28 g
Węglowodany ogółem:	272.4 g
Fruktoza:	16.11 g
Laktoza:	10.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.22 g

poniedziałek (2023-11-20)	wtorek (2023-11-21)	środa (2023-11-22)	czwartek (2023-11-23)	piątek (2023-11-24)	sobota (2023-11-25)	niedziela (2023-11-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra Jaja gotowane Szynka kanapkowa Jabłko Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Fasolka szparagowa z masłem Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Ogórki kiszzone Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pomarańcza	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Pasta rybna z groszkiem Ser twarogowy, chudy Chleb graham, pszenno-żytni Mix салат Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra Bułki grahamki	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiełbasa zwyczajna Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Ogórki konserwowe Pomidor Szynka kanapkowa Owsianka na mleku Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Twarożek ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ser mozzarella, pełne mleko Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna, pęczak Woda Zupa grysikowa Schab w warzywach Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Gospodarcza Pulpety w sosie koperkowym Groszek z marchewką	Pieczarkowa Gołąbki (Szpital) Ziemniaki, późne Woda Jabłko	Barszcz czerwony Gulasz węgierski z indyka Ziemniaki, późne Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy żurek Surówka z kiszonej kapusty Ryba w jarzynach	Woda Gruszka Ziemniaczana Spaghetti Surówka z pora	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek Kiri Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix салат Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kaszą i ananasem	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Dynia, pestki, łuskane Pieczywo chrupkie, żytnie	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Nasiona słonecznika, łuskane Pieczywo chrupkie, żytnie	Sok pomidorowy Orzechy włoskie	Dynia, pestki, łuskane Pieczywo chrupkie, żytnie	Pomidor koktajlowy Orzechy nerkowca	Sok marchwiowy Nasiona słonecznika, łuskane