



03.11.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Kalafior 1/2 porcji (100g)

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:

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 - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, duszenie.

Kompot wieloowocowy 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
Sałatka z ryżem i ananasem	1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- 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:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1959 kcal	Białko ogółem:	104.05 g
Tłuszcz:	44.96 g	Węglowodany ogółem:	293.06 g
Glukoza:	8.52 g	Fruktoza:	9.08 g
Sacharoza:	12.84 g	Laktoza:	10.46 g
Błonnik pokarmowy:	38.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.47 g



Wartości odżywcze

Sól: 6.48 g



04.11.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (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)
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:

Gotowanie.

Salatka z brokułem	1 porcja
--------------------	----------

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

Kefir malinowy	1 porcja
----------------	----------

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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

Kompot wieloowocowy	1 porcja
---------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

**Pomidorowa z makaronem**

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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.

Bitka drobiowa

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

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

► Kolacja**Szynka kanapkowa**

4 plastry (60g)

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)

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:****► Posiłek 4****Sok wielowarzywny**

1 i 1/3 szklanki (330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1909 kcal	Białko ogółem:	119.45 g
Tłuszcz:	47.3 g	Węglowodany ogółem:	261.78 g
Glukoza:	11.2 g	Fruktoza:	11.9 g
Sacharoza:	18.08 g	Laktoza:	17.8 g
Błonnik pokarmowy:	41.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.75 g
Sól:	6.91 g		



05.11.2025 (środa)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
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

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

► Obiad

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



Gruszka	1 sztuka (130g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Selerowa z zacierką	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gołąbki z pieczarkami	1 porcja
-----------------------	----------

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- 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 - 2/3 plastra (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 1 i 1/2 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
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)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Białko ogółem:	98.41 g
Tłuszcz:	82.62 g	Węglowodany ogółem:	293.04 g
Glukoza:	8.61 g	Fruktoza:	14.08 g
Sacharoza:	7.63 g	Laktoza:	10.86 g
Błonnik pokarmowy:	31.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g
Sól:	5.21 g		



06.11.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kielbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Banan	1 sztuka (120g)
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:

Gotowanie.

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

► Obiad

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



- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- 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.

Wątróbka drobiowa z cebulką

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

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:****Kompot wieloowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Kolacja**Szynka kanapkowa**

4 plastry (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)

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 - 2 i 1/2 plastra (50g)

**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:	2267 kcal	Białko ogółem:	115.14 g
Tłuszcz:	77.68 g	Węglowodany ogółem:	285.84 g
Glukoza:	12.77 g	Fruktoza:	12.75 g
Sacharoza:	29.56 g	Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	39.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g
Sól:	7.64 g		



07.11.2025 (piątek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (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)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	1 porcja
• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g) • Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g) • Szpinak - 3/4 garści (20g) • Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)	



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
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)
Pomidory z jogurtem	1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



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:	2112 kcal	Białko ogółem:	100.09 g
Tłuszcz:	58.18 g	Węglowodany ogółem:	306.81 g
Glukoza:	13.42 g	Fruktoza:	19.97 g
Sacharoza:	19.66 g	Laktoza:	11.53 g
Błonnik pokarmowy:	39.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.67 g
Sól:	6.17 g		



08.11.2025 (sobota)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 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:

Gotowanie.

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Jajko gotowane.

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

► Obiad**Kasza jęczmienna, pęczak**

3/4 woreczka (80g)

Brokułowa

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:****Kompot wieloowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Kolacja**Ser mozzarella light**

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta kanapkowa	1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	113.13 g
Tłuszcz:	61.17 g	Węglowodany ogółem:	273.94 g
Glukoza:	7.7 g	Fruktoza:	7.98 g
Sacharoza:	20.64 g	Laktoza:	11.21 g
Błonnik pokarmowy:	38.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.5 g
Sól:	6.64 g		



09.11.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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:

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper, nasiona	1 łyżeczka (4g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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) - 1/7 sztuki (70g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak pieczony	1 porcja
• Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) • Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 1/4 sztuki (120g)	



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

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
------------	----------------



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)
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka	1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
------------------	------------------

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	113.09 g
Tłuszcz:	84.84 g	Węglowodany ogółem:	243.04 g
Glukoza:	8.74 g	Fruktoza:	14.51 g
Sacharoza:	10.6 g	Laktoza:	11.86 g
Błonnik pokarmowy:	33.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.15 g
Sól:	3.85 g		

poniedziałek (2025-11-03)	wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Papryka czerwona Ogórek Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Sałatka z brokułem Kefir malinowy	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Sałatka grecka	Kielbasa śląska Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor Chrzan Banan Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Kasza manna na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rogalik maślany Pomidor Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta rybna z jajkiem	Zacierka na mleku Ser twarogowy, chudy Koper, nasiona Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza gryczana Kalafior Krupnik Gulasz z indyka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Pomidorowa z makaronem Groszek z marchewką Bitka drobiowa	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Selerowa z zacierką Gołąbki z pieczarkami	Ziemniaki, późne Kwaśnica Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa, mrożona Jabłko Woda Krem z białych warzyw Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	Kasza jęczmienna, pęczak Brokułowa Potrawka z kurczaka Surówka z buraka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Jabłko Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Ser mozzarella light Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta kanapkowa	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca