



01.04.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (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)
Ćwikła	3/4 łyżki (20g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Banan	1 sztuka (120g)
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)

Ciasto drożdżowe 1 i 1/4 kromki (50g)

Brokułowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Klopsy pieczone z indykiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

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:

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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)

Ogórki konserwowe 1 sztuka (50g)

Ćwikła 3/4 łyżki (20g)

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

Salatka jarzynowa 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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:

Gotowanie.

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

► **Posiłek 4**

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 2262 kcal Białko ogółem: 102.08 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	65.34 g	Węglowodany ogółem:	325.34 g
Glukoza:	11.92 g	Fruktoza:	11.43 g
Sacharoza:	44.68 g	Laktoza:	10.7 g
Błonnik pokarmowy:	42.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.63 g
Sól:	7.14 g		



02.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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

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

Kalafior z masłem	1 porcja
-------------------	----------

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Koktajl truskawkowy	1 porcja
---------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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

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)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- 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.

Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)

**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.

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja**Salatka ze słonecznikiem**

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)

**Sposób przygotowania:****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)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek 4**Sok wielowarzywny**1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal
Tłuszcz:	63.03 g
Glukoza:	11.26 g
Sacharoza:	15.88 g
Błonnik pokarmowy:	39.12 g
Sól:	6.58 g

Białko ogółem:	109.84 g
Węglowodany ogółem:	263.38 g
Fruktoza:	11.4 g
Laktoza:	18.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.12 g



03.04.2024 (środa)

► 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.

Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Bułki i rogalie maślane	1 sztuka (55g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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)
Ogórkowa	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszane - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Pulpet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Ser mozzarella, pełne mleko

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:	2210 kcal
Tłuszcz:	68.17 g
Glukoza:	5.49 g
Sacharoza:	11.02 g
Błonnik pokarmowy:	33.15 g
Sól:	4.06 g

Białko ogółem:	105.42 g
Węglowodany ogółem:	302.26 g
Fruktoza:	5.71 g
Laktoza:	11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.64 g



04.04.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta rybna z kukurydzą	1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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

► Obiad

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



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- 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

Leczo z kielbasą

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Kielbasa domowa - 1/2 sztuki (60g)



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

Pasta jajeczna

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

6 i 2/3 kromki (200g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (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)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2110 kcal
Tłuszcz:	59.31 g
Glukoza:	10.38 g
Sacharoza:	20.2 g
Błonnik pokarmowy:	45.75 g
Sól:	6.81 g

Białko ogółem:	97.55 g
Węglowodany ogółem:	303.31 g
Fruktoza:	10.04 g
Laktoza:	11.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.94 g



05.04.2024 (piątek)

► Śniadanie

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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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

Pomidory z jogurtem	1 porcja
---------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

Pieczarkowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (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 pomidorowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)



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:

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)

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 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:	1888 kcal	Białko ogółem:	104.87 g
Tłuszcz:	48.94 g	Węglowodany ogółem:	265.29 g
Glukoza:	8.34 g	Fruktoza:	14.3 g
Sacharoza:	10.63 g	Laktoza:	15.44 g
Błonnik pokarmowy:	35.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.34 g
Sól:	3.72 g		



06.04.2024 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)

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

► Obiad

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa kalafiorowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- 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:

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:

Gotowanie, duszenie.

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Białko ogółem:	108.71 g
Tłuszcz:	56.23 g	Węglowodany ogółem:	313.16 g
Glukoza:	10.46 g	Fruktoza:	15.95 g
Sacharoza:	27.55 g	Laktoza:	11.87 g
Błonnik pokarmowy:	43.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.46 g
Sól:	6.91 g		



07.04.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper ogrodowy	1 łyżeczka (4g)
Salceson włoski	1 plaster (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)
Jabłko	1 sztuka (170g)

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



► Obiad

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

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:

Gotowanie.

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Gotowana marchewka 1 porcja

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



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

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 1 sztuka (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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	111.28 g
Tłuszcz:	83.78 g	Węglowodany ogółem:	236.8 g
Glukoza:	11.67 g	Fruktoza:	18.02 g
Sacharoza:	16.94 g	Laktoza:	12.33 g
Błonnik pokarmowy:	36.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.48 g
Sól:	5.06 g		

poniedziałek (2024-04-01)	wtorek (2024-04-02)	środa (2024-04-03)	czwartek (2024-04-04)	piątek (2024-04-05)	sobota (2024-04-06)	niedziela (2024-04-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku Ser mozzarella, pełne mleko Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ćwikła Ogórki kiszane Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Kalafior z masłem Koktajl truskawkowy	Zacierka na mleku Chleb graham, pszenno-żytni Bułki i rogalie masłane Pomidor Miód pszczeli Szynka kanapkowa Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Pomidory z jogurtem	Płatki jęczmienne na mleku Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Gruszka	Kasza manna na mleku Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Salceson włoski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Ciasto drożdżowe Brokułowa Klopsy pieczone z indykiem Surówka z selera i jabłka Woda	Ziemniaki, późne Pomidorowa z makaronem Potrawka z kurczaka Groszek z marchewką Woda	Ziemniaki, późne Ogórkowa Surówka z pora Woda Pulpet mielony	Ziemniaki, późne Barszcz czerwony Leczo z kielbasą Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Piecarkowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z kiszonej kapusty	Kasza gryczana Woda Zupa kalafiorowa Zrazik w sosie pieczarkowym Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Ćwikła Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Sałatka ze słonecznikiem Szynka kanapkowa Serek wiejski, 2% tłuszczu Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella, pełne mleko	Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	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 wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny