



18.12.2023 (poniedziałek)

► 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:

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	2 i 1/3 kromki (70g)
Bułki grahamki	1 sztuka (90g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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.

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)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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)

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

► Kolacja

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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

Salatka rybna z groszkiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2142 kcal	Białko ogółem:	109.73 g
Tłuszcz:	66.26 g	Węglowodany ogółem:	289.38 g
Glukoza:	10.76 g	Fruktoza:	11.68 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	13.2 g	Laktoza:	10.96 g
Błonnik pokarmowy:	43.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.05 g
Sól:	6.86 g		



19.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
Makaron na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Salatka Caprese	1 porcja
-----------------	----------

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Barszcz czerwony	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- 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 (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Schab w warzywach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Mizeria

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)

**Sposób przygotowania:**

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

► 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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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

► Posiłek 4

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

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

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	109.17 g
Tłuszcz:	59.67 g	Węglowodany ogółem:	267.18 g
Glukoza:	5.31 g	Fruktoza:	5 g
Sacharoza:	16.6 g	Laktoza:	12.4 g
Błonnik pokarmowy:	36.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.38 g
Sól:	3.62 g		



20.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Rosolnik	1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń rzymska

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



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

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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 warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Białko ogółem:	89.86 g
Tłuszcz:	64.39 g	Węglowodany ogółem:	279.17 g
Glukoza:	7.8 g	Fruktoza:	13.77 g
Sacharoza:	17.79 g	Laktoza:	12.63 g
Błonnik pokarmowy:	32.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.3 g
Sól:	3.48 g		



21.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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:

Fasolka szparagowa z masłem	1 porcja
-----------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

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



Woda	3/4 szklanki (200ml)
Banan	1 sztuka (120g)
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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety w sosie koperkowym	1 porcja
----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

Pasta jajeczna	1 porcja
----------------	----------

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



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)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal	Białko ogółem:	113.82 g
Tłuszcz:	56.44 g	Węglowodany ogółem:	300.52 g
Glukoza:	14.14 g	Fruktoza:	14.71 g
Sacharoza:	49.75 g	Laktoza:	12.63 g
Błonnik pokarmowy:	38.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.61 g
Sól:	4.19 g		



22.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Mix sałat 1/3 garści (10g)

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:

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:

Maślanka truskawkowa 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Ser mozzarella, pełne mleko

2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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:

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:

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal
Tłuszcz:	61.36 g
Glukoza:	6.25 g
Sacharoza:	7.47 g
Błonnik pokarmowy:	37.29 g
Sól:	3.69 g

Białko ogółem:	93.58 g
Węglowodany ogółem:	267.52 g
Fruktoza:	6.27 g
Laktoza:	17.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.02 g



23.12.2023 (sobota)

► 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:

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

1 i 2/3 łyżeczki (25g)

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)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)



Ogórek 1/4 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)

Ogórki konserwowe 2 sztuki (100g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa szpinakowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- 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

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)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1804 kcal	Białko ogółem:	94.71 g
Tłuszcz:	56.68 g	Węglowodany ogółem:	234.59 g
Glukoza:	10.54 g	Fruktoza:	11.76 g
Sacharoza:	7.79 g	Laktoza:	10.59 g
Błonnik pokarmowy:	32.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.66 g
Sól:	5.08 g		

**24.12.2023** (niedziela)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

- Płatki owsiane - 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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



► Obiad

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:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

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)

Jajko w sosie chrzanowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Pierogi z grzybami i kapustą

4 sztuki (160g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Barszcz czerwony

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Śledzie w oleju

1 porcja



- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filety śledziowe, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

Ryba po grecku

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Makowiec

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Orzechy włoskie - 1 sztuka (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mak - 2/3 łyżki (7g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Rodzynki - 1/7 łyżki (2g)
- Skórka pomarańczowa - 1/5 łyżeczki (2g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/4 sztuki (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



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:	2570 kcal	Białko ogółem:	110.08 g
Tłuszcz:	77.56 g	Węglowodany ogółem:	374.38 g
Glukoza:	10.85 g	Fruktoza:	11.28 g
Sacharoza:	56.69 g	Laktoza:	13.66 g
Błonnik pokarmowy:	43.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.78 g
Sól:	2.78 g		

poniedziałek (2023-12-18)	wtorek (2023-12-19)	środa (2023-12-20)	czwartek (2023-12-21)	piątek (2023-12-22)	sobota (2023-12-23)	niedziela (2023-12-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka na mleku Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Bułki grahamki Mix sałat Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Mandarynki Makaron na mleku Sałatka Caprese	Owsianka na mleku Serek wiejski, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Kielbasa zwyczajna Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Fasolka szparagowa z masłem	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z kukurydzą Maślanka truskawkowa Ser mozzarella, pełne mleko	Zacierka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak Potrawka z kurczaka Ziemniaki, późne Surówka z pora Woda	Kasza gryczana Woda Barszcz czerwony Schab w warzywach Mizeria	Ziemniaki, późne Woda Rosolnik Pieczeń rzymska Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Woda Banan Pomidorowa z ryżem Pulpety w sosie koperkowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Woda Krupnik Ryba w jarzynach Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, późne Ogórki konserwowe Woda Zupa szpinakowa Piersz zapiekana z Mozzarellą	Gospodarcza Ziemniaki, późne Pomarańcza Surówka z selera i jabłka Woda Jajko w sosie chrzanowym
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Pomidor Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z groszkiem	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Pierogi z grzybami i kapustą Herbata czarna, napar bez cukru Barszcz czerwony Śledzie w oleju Ryba po grecku Makowiec
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie Sok pomidorowy	Pomidor koktajlowy Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok warzywno-owocowy	Sok marchwiowy	Orzechy nerkowca Ogórek	Sok pomidorowy	Sok marchwiowy