



19.08.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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:

Gotowanie.

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 - (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Koktajl truskawkowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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

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.

Gołąbki z farszem szpinakowym 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)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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

► Posiłek 4

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Białko ogółem:	96.12 g
Tłuszcz:	62.57 g	Węglowodany ogółem:	306.56 g
Glukoza:	8.44 g	Fruktoza:	8.83 g
Sacharoza:	18.53 g	Laktoza:	13.91 g
Błonnik pokarmowy:	36.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.11 g
Sól:	6.53 g		



20.08.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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.

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

► Obiad

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:

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 - (50g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)



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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1917 kcal	Białko ogółem:	86.39 g
Tłuszcz:	48.75 g	Węglowodany ogółem:	293.65 g
Głukoza:	10.62 g	Fruktoza:	16.78 g
Sacharoza:	18.53 g	Laktoza:	10.46 g
Błonnik pokarmowy:	39.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.14 g



Wartości odżywcze

Sól: 6.58 g



21.08.2024 (środa)

► 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)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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

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



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Kalafior	1/2 porcji (100g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie



Ziemniaczana

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gulasz węgierski z indyka

1 porcja

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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 - (60g)



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:	2173 kcal	Białko ogółem:	118.18 g
Tłuszcz:	62.66 g	Węglowodany ogółem:	294.09 g
Glukoza:	11.83 g	Fruktoza:	17.78 g
Sacharoza:	15.92 g	Laktoza:	15.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.36 g
Sól:	5.89 g		



22.08.2024 (czwartek)

Śniadanie

Kiełbasa 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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
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.

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Bitka schabowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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)

Sałatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu - (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	111.02 g
Tłuszcz:	84.29 g	Węglowodany ogółem:	257.05 g
Glukoza:	7.09 g	Fruktoza:	13.06 g
Sacharoza:	20.48 g	Laktoza:	10.81 g
Błonnik pokarmowy:	36.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.55 g
Sól:	4.22 g		



23.08.2024 (piątek)

► Śniadanie

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (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.

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

► Obiad

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

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 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)

Serek wiejski 3 łyżki (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)

Sałatka 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:

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Białko ogółem:	99.85 g
Tłuszcz:	58.59 g	Węglowodany ogółem:	296.28 g
Glukoza:	10.28 g	Fruktoza:	10.73 g
Sacharoza:	19.86 g	Laktoza:	10.39 g
Błonnik pokarmowy:	33.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.03 g
Sól:	7.33 g		



24.08.2024 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (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:

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Banan	1 sztuka (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



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

► Obiad

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

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.

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.

Salata 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Salata - 1/4 sztuki (60g)



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)

Pasta z tuńczyka z kukurydzą 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



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

► **Posiłek 4**

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1948 kcal
Tłuszcz:	57.98 g
Glukoza:	12.54 g
Sacharoza:	26.45 g
Błonnik pokarmowy:	34.87 g
Sól:	6.11 g

Białko ogółem:	104.81 g
Węglowodany ogółem:	258.67 g
Fruktoza:	12.42 g
Laktoza:	11.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 g



25.08.2024 (niedziela)

► **Śniadanie**

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

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

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



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)



Pasta z kurczaka i marchewki

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2108 kcal
Tłuszcz:	86.78 g
Głukoza:	7.94 g
Sacharoza:	10.11 g
Błonnik pokarmowy:	31.69 g
Sól:	3.63 g

Białko ogółem:	111.03 g
Węglowodany ogółem:	226.01 g
Fruktoza:	13.38 g
Laktoza:	10.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.82 g

poniedziałek (2024-08-19)	wtorek (2024-08-20)	środa (2024-08-21)	czwartek (2024-08-22)	piątek (2024-08-23)	sobota (2024-08-24)	niedziela (2024-08-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Sałatka rybna z groszkiem Koktajl truskawkowy	Jaja gotowane Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Mix sałat Pomidor Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Sałatka z brokułem	Kielbasa śląska Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Chrzan Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Mix sałat Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku	Owsianka na mleku Pomidory z jogurtem Szynka kanapkowa Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, wczesne Krupnik Gołąbki z farszem szpinakowym Kompot wieloowocowy	Rosolnik Schab w warzywach Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Woda	Kasza gryczana Kalafior Kompot wieloowocowy Ziemniaczana Gulasz węgierski z indyka	Ziemniaki, wczesne Woda Krem z białych warzyw Surówka z buraka Bitka schabowa	Ziemniaki, wczesne Woda Gospodarcza Pulpety w sosie koperkowym Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa szpinakowa Klopsy pieczone z indykiem Sałata	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pomidor 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 Caprese	Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z tuńczyka z kukurydzą	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie