



02.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Maślanka truskawkowa

1 porcja

- Maślanka naturalna OSM - (100ml)
- Truskawki, mrożone - (50g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Koperkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (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 (10g)
- 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.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► 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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka 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:	2075 kcal	Białko ogółem:	110.28 g
Tłuszcz:	53.53 g	Węglowodany ogółem:	298.56 g
Glukoza:	9.26 g	Fruktoza:	9.95 g
Sacharoza:	16.82 g	Laktoza:	15.66 g
Błonnik pokarmowy:	42.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.78 g
Sól:	7.97 g		



03.09.2024 (wtorek)

► 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)
Roszpinka	1/3 garści (10g)
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

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

► Obiad

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

Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Ananas w lekkim syropie, z puszki - (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Sałata

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

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

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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:	2062 kcal
Tłuszcz:	66.01 g
Glukoza:	10.15 g
Sacharoza:	16.71 g
Błonnik pokarmowy:	32.77 g
Sól:	6.54 g

Białko ogółem:	105.35 g
Węglowodany ogółem:	269.25 g
Fruktoza:	10.82 g
Laktoza:	12.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.33 g



04.09.2024 (środa)

► Śniadanie

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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.

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

► Obiad

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



Woda 3/4 szklanki (200ml)

żurek 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gołąbki 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Jaja gotowane 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)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Białko ogółem:	94.77 g
Tłuszcz:	63.77 g	Węglowodany ogółem:	277.36 g
Glukoza:	6.59 g	Fruktoza:	11.96 g
Sacharoza:	7.45 g	Laktoza:	13.28 g
Błonnik pokarmowy:	32.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.66 g
Sól:	2.95 g		



05.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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

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.



Bitka drobiowa

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania
(100g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Sałatka rybna z kukurydzą

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)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - (10g)



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)

Oliwki zielone, marynowane

1 i 1/2 łyżki (30g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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:	1910 kcal
Tłuszcz:	64.59 g
Glukoza:	10.23 g
Sacharoza:	18.15 g
Błonnik pokarmowy:	36.27 g
Sól:	7.3 g

Białko ogółem:	102.29 g
Węglowodany ogółem:	238 g
Fruktoza:	16.88 g
Laktoza:	10.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.62 g



06.09.2024 (piątek)

► 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.

Sałatka 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,

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Koktajl malinowy

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kapusiak 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.

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:

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

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)

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)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	112.21 g
Tłuszcz:	65.29 g	Węglowodany ogółem:	256.18 g
Glukoza:	11.01 g	Fruktoza:	11.46 g
Sacharoza:	15.31 g	Laktoza:	15.31 g
Błonnik pokarmowy:	39.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.71 g
Sól:	5.83 g		



07.09.2024 (sobota)

► Śniadanie

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)
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 groszkiem	1 porcja
-------------------------	----------

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Zupa jarzynowa	1 porcja
----------------	----------



- 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 - (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Spaghetti

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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

**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 wiejski

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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



► **Posiłek 4**

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal	Białko ogółem:	100.46 g
Tłuszcz:	57.45 g	Węglowodany ogółem:	270.17 g
Glukoza:	8.48 g	Fruktoza:	8.92 g
Sacharoza:	12.14 g	Laktoza:	10.96 g
Błonnik pokarmowy:	35.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.72 g
Sól:	5.96 g		



08.09.2024 (niedziela)

► **Śniadanie**

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
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)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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.

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



► 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)

Ogórek 1/4 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:	2075 kcal
Tłuszcz:	78.85 g
Glukoza:	8.71 g
Sacharoza:	11.43 g
Błonnik pokarmowy:	31.81 g
Sól:	3.56 g

Białko ogółem:	115.53 g
Węglowodany ogółem:	232.82 g
Fruktoza:	14.59 g
Laktoza:	12.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.65 g

poniedziałek (2024-09-02)	wtorek (2024-09-03)	środa (2024-09-04)	czwartek (2024-09-05)	piątek (2024-09-06)	sobota (2024-09-07)	niedziela (2024-09-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Ogórki konserwowe Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Roszponka Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem	Kielbasa zwyczajna Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Chrzan Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Zacierka na mleku Sałatka z brokułem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta rybna z groszkiem	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza gryczana Woda Koperkowa Gulasz z indyka Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa kalafiorowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem Sałata	Ziemniaki, wczesne Woda żurek Gołąbki	Selerowa z zacierką Bitka drobiowa Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Woda	Ziemniaki, wczesne Woda Kapuśniak Zrazik w sosie pieczarkowym Mizeria	Zupa jarzynowa Spaghetti Surówka z kiszzonej kapusty Kompot wieloowocowy	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 Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka rybna z kukurydzą Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek 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