



15.07.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

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:

Jabłko

1 sztuka (170g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ogórkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Ogórki kiszane - 2/3 sztuki (40g)
- 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.

Kasza jęczmienna, perłowa

3/4 woreczka (80g)



Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



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**

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 - (20g)



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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► **Posiłek 4**

Sok wielowarzywny

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

1989 kcal

Białko ogółem:

97.34 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	39.92 g	Węglowodany ogółem:	319.91 g
Glukoza:	12.83 g	Fruktoza:	19.8 g
Sacharoza:	17.04 g	Laktoza:	14.1 g
Błonnik pokarmowy:	41.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.79 g
Sól:	5.82 g		



16.07.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 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)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

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:

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

Maślanka truskawkowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

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.

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 - (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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.

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

► Kolacja

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)

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

Sok wielowarzywny

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal	Białko ogółem:	118.47 g
Tłuszcz:	58.93 g	Węglowodany ogółem:	251.28 g
Glukoza:	8.93 g	Fruktoza:	8.9 g
Sacharoza:	14.6 g	Laktoza:	16.64 g
Błonnik pokarmowy:	38.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.41 g
Sól:	5.53 g		



17.07.2024 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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)
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:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



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

► Obiad

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

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Zraz z ogórkiem kiszonym

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie, gotowanie.

Kalafior

1/2 porcji (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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z tuńczykiem i kukurydzą

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - (10g)



Sposób przygotowania:



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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Białko ogółem:	107.16 g
Tłuszcz:	59.76 g	Węglowodany ogółem:	272.2 g
Glukoza:	11.17 g	Fruktoza:	17.2 g
Sacharoza:	26.99 g	Laktoza:	11.16 g
Błonnik pokarmowy:	40.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.41 g
Sól:	7.92 g		

**18.07.2024** (czwartek)

► 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.

Kiełbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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

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.

Kotlet 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)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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.

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 gouda

2 plastry (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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	109.8 g
Tłuszcz:	88.21 g	Węglowodany ogółem:	266.21 g
Glukoza:	6.2 g	Fruktoza:	6.88 g
Sacharoza:	21.57 g	Laktoza:	14.06 g
Błonnik pokarmowy:	32.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.71 g
Sól:	4.53 g		



19.07.2024 (piątek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku	1 porcja
-------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Mix sałat	1/3 garści (10g)
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)



Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Bułki i rogalie maślane	1 sztuka (55g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Zupa grysikowa 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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

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)
- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

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

Banan 1 sztuka (120g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny	1 i 1/4 szklanki (300ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	87.11 g
Tłuszcz:	51.59 g	Węglowodany ogółem:	311.22 g
Glukoza:	14.75 g	Fruktoza:	13.95 g
Sacharoza:	34.85 g	Laktoza:	10.85 g
Błonnik pokarmowy:	38.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.35 g
Sól:	7.74 g		

**20.07.2024 (sobota)****► Śniadanie**

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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)



Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Pieczarkowa 1 porcja

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

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

Mizeria 1 porcja

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



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)
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 wielowarzywny	1 i 1/4 szklanki (300ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1815 kcal	Białko ogółem:	93.57 g
Tłuszcz:	46.02 g	Węglowodany ogółem:	262.6 g
Glukoza:	9.93 g	Fruktoza:	16.05 g
Sacharoza:	14.6 g	Laktoza:	11.27 g
Błonnik pokarmowy:	33.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.92 g
Sól:	5.68 g		



21.07.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja
----------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (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	1/5 sztuki (50g)
Sałatka wiosenna	1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

Rosół z makaronem	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• 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 pieczony	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)• Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)	Sposób przygotowania: Pieczenie

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

Gotowana marchewka	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)	Sposób przygotowania:

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

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

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



► Kolacja

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)
Ogórki kiszzone	3/4 sztuki (50g)
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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2141 kcal	Białko ogółem:	110.24 g
Tłuszcz:	88.6 g	Węglowodany ogółem:	232.59 g
Glukoza:	9.84 g	Fruktoza:	15.85 g
Sacharoza:	11.02 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	35.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.39 g
Sól:	2.47 g		

poniedziałek (2024-07-15)	wtorek (2024-07-16)	środa (2024-07-17)	czwartek (2024-07-18)	piątek (2024-07-19)	sobota (2024-07-20)	niedziela (2024-07-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku Mix sałat Chleb graham, pszenno-żytni Serek wiejski ze szczypiorkiem Jabłko Szynka kanapkowa Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Sałata Ogórki kiszone Sałatka Caprese Chleb graham, pszenno-żytni Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ogórki konserwowe Sałata Gruszka Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałatka grecka Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Kielbasa biała, parzona Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Papryka czerwona Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Mix sałat Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Fasolka szparagowa, mrożona Bułki i rogalne maślane Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomidor koktajlowy Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałatka wiosenna Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ogórkowa Potrawka z kurczaka Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z kapusty Kompot wieloowocowy	Brokułowa Pierś zapiekana z Mozzarellą Ziemniaki, wczesne Woda Groszek z marchewką	Barszcz czerwony Ziemniaki, wczesne Zraz z ogórkiem kiszonym Kalafior Woda	Pomidorowa z makaronem Kotlet mielony Ziemniaki, wczesne Buraczki na ciepło Kompot wieloowocowy	Zupa grysikowa Ryba w jarzynach Surówka z kiszonej kapusty Ziemniaki, wczesne Banan Woda	Pieczarkowa Pulpety w sosie koperkowym Ziemniaki, wczesne Mizeria Kompot wieloowocowy	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Jabłko Gotowana marchewka Woda Ziemniaki, wczesne
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z ryżem i ananasem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem i kukurydzą	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone 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	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie