



04.12.2023 (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) |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Ogórki konserwowe               | 5 sztuk (50g)         |
| 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:

|                                                                                                                                                                                                  |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Twarożek ze szczypiorkiem                                                                                                                                                                        | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Szczypiorek - 2 łyżki (10g)</li><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)</li><li>• Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Kasza jęczmienna, pęczak | 3/4 woreczka (80g)   |
| Woda                     | 3/4 szklanki (200ml) |
| 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 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)</li><li>• Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)</li><li>• Cebula - 1/5 sztuki (20g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



## Surówka z pora

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

Ser mozzarella, pełne mleko 2 i 1/2 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)

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2022 kcal | Białko ogółem:                    | 105.76 g |
| Tłuszcz:              | 51.86 g   | Węglowodany ogółem:               | 291.33 g |
| Glukoza:              | 9.98 g    | Fruktoza:                         | 16.28 g  |
| Sacharoza:            | 14.14 g   | Laktoza:                          | 12.77 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 37.21 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.46 g  |
| Sól:                  | 4.27 g    |                                   |          |



05.12.2023 (wtorek)

## ► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (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

2 i 1/3 kromki (70g)

Kajzerki

1 sztuka (60g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Maślanka truskawkowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Krupnik

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)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Kotlet schabowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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:

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 kiszzone 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)

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

Alergeny: 1,5,6,8,11



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2166 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 104.28 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 62.88 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 304.74 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.45 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 12.59 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 7.84 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 15.04 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.81 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 23.36 g  |



## Wartości odżywcze

Sól: 6.51 g



06.12.2023 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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)  |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)      |
| 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:

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

- Kalafior - 1/2 porcji (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 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

## 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

## 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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Sałatka rybna z kukurydzą 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

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



## ► Posiłek 4

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

Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2214 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 107.6 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 68.68 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 299.27 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.43 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 11.26 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 48.12 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.88 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 35.28 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.2 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 4.34 g    |                                          |          |



07.12.2023 (czwartek)

## ► Śniadanie

Kiełbasa zwyczajna 1 sztuka (100g)

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)

Mandarynki 1 sztuka (65g)

Owsianka na mleku 1 porcja

- Płatki owsiane - 1/5 łyżki (2g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

## ► 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:

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 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)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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



Alergeny: 1,5,6,8,11

#### ► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

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

Alergeny: 8



#### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2096 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 102.65 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 91.7 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 220.62 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 5.42 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 5.58 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 18.3 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 10.31 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 30.34 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 34.96 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 4.02 g    |                                          |          |



08.12.2023 (piątek)

#### ► Śniadanie

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)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

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

Zacierka na mleku 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Pasta z tuńczyka z groszkiem 1 porcja



- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,5,6,8,11

## ► Obiad

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

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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gołąbki z pieczarkami 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 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)
- Ser gouda, tłusty - 2/3 plastra (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 1 i 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,5,6,8,11

## ► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu 3 łyżki (60g)

Koper, świeży 1/2 łyżeczki (2g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,5,6,8,11

#### ► Posiłek 4

Mandarynki

1 sztuka (65g)

Pieczywo chrupkie - Wasa

1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11



#### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2100 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 89.27 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 57.23 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 313.81 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.23 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 14.04 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 17.87 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 14.62 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.29 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.32 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 2.73 g    |                                          |          |

**09.12.2023** (sobota)

#### ► Śniadanie

Ser gouda

2 plastry (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)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

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:



Alergeny: 1,5,6,8,11

## ► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gruszka 1 sztuka (130g)

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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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:

Alergeny: 1,5,6,8,11

## ► Kolacja

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)



Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Alergeny: 1,3,5,6,8,11

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2080 kcal | Białko ogółem:                    | 108.12 g |
| Tłuszcz:              | 60.75 g   | Węglowodany ogółem:               | 284.34 g |
| Glukoza:              | 10.75 g   | Fruktoza:                         | 17.92 g  |
| Sacharoza:            | 10.86 g   | Laktoza:                          | 10.34 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 38.22 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.5 g   |
| Sól:                  | 5.72 g    |                                   |          |



10.12.2023 (niedziela)

## ► 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 3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

Kasza manna na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



Alergeny: 1,5,6,8,11

## ► Obiad

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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:

Kurczak pieczony 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Gotowana marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,5,6,8,11

## ► 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 konserwowe 5 sztuk (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: 1,5,6,8,11

## ► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2008 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 66.73 g   |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.26 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 14.47 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 29.4 g    |
| <b>Sól:</b>                  | 3.73 g    |

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>                    | 85.73 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 270.91 g |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 15.96 g  |
| <b>Laktoza:</b>                          | 10.31 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 24.01 g  |

| poniedziałek (2023-12-04)                                                                                                                                                                               | wtorek (2023-12-05)                                                                                                                                                                                                  | środa (2023-12-06)                                                                                                                                                                                       | czwartek (2023-12-07)                                                                                                                                                | piątek (2023-12-08)                                                                                                                                                                         | sobota (2023-12-09)                                                                                                                                                                    | niedziela (2023-12-10)                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                             |
| Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Sałata<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku<br>Twarożek ze szczypiorkiem | Makaron na mleku<br>Jaja kurze, całe<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Kajzerki<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Maślanka truskawkowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Szynka kanapkowa<br>Serek wiejski, 2% tłuszczu<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Mix sałat<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Kalafior z masłem | Kielbasa zwyczajna<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Mandarynki<br>Owsianka na mleku<br>Sałatka Caprese | Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Sałata<br>Gruszka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Zacierka na mleku<br>Pasta z tuńczyka z groszkiem | Ser gouda<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku | Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Sałata<br>Kasza manna na mleku               |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                 |
| Kasza jęczmienna, pęczak<br>Woda<br>Kapuśniak<br>Potrawka z kurczaka<br>Surówka z pora                                                                                                                  | Krupnik<br>Kotlet schabowy<br>Ziemniaki, późne<br>Surówka z marchewki<br>Woda                                                                                                                                        | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Banan<br>Pomidorowa z makaronem<br>Piersz zapiekana z Mozzarellą<br>Surówka z kiszanej kapusty                                                                               | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Rosolnik<br>Klopsy pieczone z indykiem<br>Surówka z buraka                                                                               | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Barszcz czerwony<br>Gołąbki z pieczarkami                                                                                                                       | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Gruszka<br>Gospodarcza<br>Pulpety w sosie koperkowym<br>Surówka z selera i jabłka                                                                          | Ziemniaki, późne<br>Jabłko<br>Woda<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak pieczony<br>Gotowana marchewka                                                            |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                               |
| Ser mozzarella, pełne mleko<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta z wędliny                                        | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka grecka                                                                               | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka rybna z kukurydzą                                                     | Serek Kiri<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszone<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                        | Serek wiejski, 2% tłuszczu<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Rzodkiewka<br>Ogórek<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar bez cukru                   | Pasta jajeczna<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                      | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta z kurczaka i marchewki |
| <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                     | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek 4</b>                                                                                                                                             |
| Jabłko<br>Wafle ryżowe                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy<br>Pieczywo chrupkie - Wasa                                                                                                                                                                           | Sok marchwiowy<br>Wafle ryżowe                                                                                                                                                                           | Orzechy nerkowca<br>Pomidor koktajlowy                                                                                                                               | Mandarynki<br>Pieczywo chrupkie - Wasa                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy                                                                                                                                                                         | Sok warzywno-owocowy                                                                                                                                         |