



10.06.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Smalec z białej fasoli

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebula - smażenie.

Maślanka malinowa

1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - (100ml)



Sposób przygotowania:

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 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



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

Surówka z pora

1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



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 konserwowe 5 sztuk (50g)

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

Sałatka jarzynowa 1 porcja

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 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

► Posilek 4

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2259 kcal	Białko ogółem:	113.81 g
Tłuszcz:	66.15 g	Węglowodany ogółem:	313.38 g
Glukoza:	8.95 g	Fruktoza:	10.03 g
Sacharoza:	19.05 g	Laktoza:	28.94 g
Błonnik pokarmowy:	46.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.34 g
Sól:	7.85 g		



11.06.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
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)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Pasta jajeczna	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g) • Szczypiorek - 2 łyżki (10g) • Majonez - 1/5 łyżki (5g)	
 Sposób przygotowania: Gotowanie.	

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

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Zupa jarzynowa	1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Schab w warzywach

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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:****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 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)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Serek wiejski ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (60g)

**Sposób przygotowania:**

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



► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Białko ogółem:	108.28 g
Tłuszcz:	65.47 g	Węglowodany ogółem:	267.45 g
Glukoza:	3 g	Fruktoza:	3.3 g
Sacharoza:	9.7 g	Laktoza:	9.34 g
Błonnik pokarmowy:	38.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.9 g
Sól:	4.39 g		



12.06.2024 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

10 łyżek (200g)

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:

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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)

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



► Obiad

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

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.

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:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Bitka drobiowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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:	1869 kcal	Białko ogółem:	108.52 g
Tłuszcz:	50.21 g	Węglowodany ogółem:	255.28 g
Glukoza:	13.24 g	Fruktoza:	19.86 g
Sacharoza:	19.85 g	Laktoza:	8.12 g
Błonnik pokarmowy:	39.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.59 g
Sól:	7.24 g		



13.06.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Owsianka na mleku	1 porcja

- Płatki owsiane - 2 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)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser gouda - (20g)



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)

żurek 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gołąbki bez zawijania 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Fasolka szparagowa z masłem 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Jaja gotowane 1 sztuka (50g)

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 1 sztuka (60g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	108.14 g
Tłuszcz:	75.96 g	Węglowodany ogółem:	279.87 g
Glukoza:	9.19 g	Fruktoza:	15.61 g
Sacharoza:	11.01 g	Laktoza:	10.91 g
Błonnik pokarmowy:	38.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.72 g
Sól:	3.47 g		



14.06.2024 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu10 łyżek (200g)

Szynka kanapkowa3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni3 i 1/3 kromki (100g)

Mix sałat1/3 garści (10g)

Papryka czerwona, konserwowa1 i 2/3 plastra (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna z kukurydzą1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Koktajl truskawkowy1 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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Koperkowa 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Spaghetti 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

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:

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

► Kolacja

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

Koper ogrodowy 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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)



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:	2063 kcal	Białko ogółem:	111.54 g
Tłuszcz:	65.37 g	Węglowodany ogółem:	262.97 g
Glukoza:	9.75 g	Fruktoza:	10.5 g
Sacharoza:	15.96 g	Laktoza:	11.81 g
Błonnik pokarmowy:	33.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.5 g
Sól:	6.37 g		



15.06.2024 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (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 2 i 1/3 kromki (70g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

Bułki grahamki 3/4 sztuki (80g)



Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Selerowa z zacierką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- 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:

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.

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

► Kolacja

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)



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:	2002 kcal	Białko ogółem:	105.67 g
Tłuszcz:	63.99 g	Węglowodany ogółem:	261.95 g
Glukoza:	8.19 g	Fruktoza:	8.63 g
Sacharoza:	26.77 g	Laktoza:	11.43 g
Błonnik pokarmowy:	40.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.33 g
Sól:	7.35 g		



16.06.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

10 łyżek (200g)

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Kalafior, gotowany w wodzie

1/8 porcji (100g)

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)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (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 wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	122.21 g
Tłuszcz:	69.83 g	Węglowodany ogółem:	233.38 g
Glukoza:	11.14 g	Fruktoza:	17.01 g
Sacharoza:	19.99 g	Laktoza:	8.43 g
Błonnik pokarmowy:	35.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.31 g
Sól:	6.17 g		

poniedziałek (2024-06-10)	wtorek (2024-06-11)	środa (2024-06-12)	czwartek (2024-06-13)	piątek (2024-06-14)	sobota (2024-06-15)	niedziela (2024-06-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Sałata Smalec z białej fasoli Maślanka malinowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Bułki grahamki Roszponka Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka wiosenna Szynka kanapkowa Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Gruszka	Szynka z piersi kurczaka Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko Owsianka na mleku Sałatka z brokułem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą Koktajl truskawkowy	Płatki jęczmienne na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Bułki grahamki Serek Kiri	Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser twarogowy, chudy Kalafior, gotowany w wodzie Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, wczesne Woda Zupa grysikowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem Surówka z pora	Kasza gryczana Zupa jarzynowa Schab w warzywach Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Kapuśniak Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy Bitka drobiowa	Ziemniaki, wczesne Woda żurek Gołąbki bez zawijania Fasolka szparagowa z masłem	Woda Koperkowa Spaghetti Surówka z kapusty	Ziemniaki, wczesne Woda Selerowa z zacierką Zrazik w sosie pieczarkowym Buraczki na ciepło	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor 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	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny