



18.03.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser mozzarella, pełne mleko     | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Salceson włoski                 | 1 plaster (50g)       |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g)  |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| 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.

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Bułki grahamki | 3/4 sztuki (80g) |
|----------------|------------------|

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

## ► Obiad

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa grysikowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)</li><li>• Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)</li><li>• Marchew - 1 sztuka (50g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)</li><li>• Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)</li><li>• Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

|                |          |
|----------------|----------|
| 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:

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Kompot wieloowocowy | 1 porcja |
|---------------------|----------|

- Miód pszczele - 1/5 łyżki (5g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



Gruszka

1 sztuka (130g)

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

### ► Kolacja

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z kaszą i ananasem

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

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

### ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2216 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 66.74 g   |
| <b>Glukoza:</b>              | 8 g       |
| <b>Sacharoza:</b>            | 16.55 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.71 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 6.04 g    |

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>                    | 92.62 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 321.86 g |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 14.02 g  |
| <b>Laktoza:</b>                          | 10.14 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.04 g  |



19.03.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Ogórki kiszone                  | 3/4 sztuki (50g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Salatka 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:

|                                                                                                                                                    |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Koktajl truskawkowy                                                                                                                                | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)</li><li>• Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)</li></ul> |          |



Sposób przygotowania:

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 10 łyżek (200g) |
|-------------------------------|-----------------|

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

**► Obiad**

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne   | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Kalafior, gotowany | 1/8 sztuki (100g)     |
| 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.

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym | 1 porcja |
|--------------------------------------|----------|



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



## Sposób przygotowania:

Duszenie.

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) |
| Ogórek                          | 1/4 sztuki (50g)      |
| Pomidor koktajlowy              | 2 i 1/2 sztuki (50g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pasta jajeczna                  | 1 porcja              |

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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1907 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 97.86 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 70.2 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 227.66 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 6.85 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 6.71 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 8.41 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 9.9 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 34.81 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.34 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 3.56 g    |                                          |          |



20.03.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Sałatka rybna z groszkiem

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



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Bułki grahamki

3/4 sztuki (80g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

10 łyżek (200g)

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Gruszka

1 sztuka (130g)

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:

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.



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

## ► Kolacja

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

Ogórki kiszone 3/4 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)

Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



## Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2032 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 102.89 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 56.58 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 288.91 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.87 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 15.49 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 33.76 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 9.16 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.98 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.98 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.63 g    |                                          |          |



21.03.2024 (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)      |
| Papryka czerwona, konserwowa    | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Musztarda                       | 1 łyżeczka (10g)      |
| Banan                           | 1 sztuka (120g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Owsianka na mleku               | 1 porcja              |

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

## ► Obiad

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Kasza gryczana | 3/4 woreczka (80g)   |
| Woda           | 3/4 szklanki (200ml) |
| Ziemniaczana   | 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)



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 - 1/8 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, duszenie.



## 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:

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

## ► Kolacja

## Pomidory z jogurtem

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

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

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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)

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

Alergeny: 1,5,6,8,11



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2190 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 117.67 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 59.66 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 305.04 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 14.16 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 14.42 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 29.16 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.68 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 44.53 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.58 g  |





## Wartości odżywcze

Sól: 7.27 g



22.03.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

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 - 3/4 plastra (20g)



## Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Serek wiejski                   | 3 łyżki (60g)         |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Sałata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Oliwki zielone, marynowane      | 1 i 1/2 łyżki (30g)   |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | 10 łyżek (200g)       |

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

## ► Obiad

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

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie

Jabłko 1 sztuka (170g)

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.

## Gołąbki z pieczarkami

1 porcja

- 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 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



## Sposób przygotowania:

## ► 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) |
| Pomidor koktajlowy              | 2 i 1/2 sztuki (50g)  |
| Ogórek                          | 1/4 sztuki (50g)      |
| 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) |
|------------------|------------------|



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2283 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 96.87 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 83.11 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 296.43 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.94 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 15.35 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 12.17 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 7.29 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.18 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.43 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 3.64 g    |                                          |          |



23.03.2024 (sobota)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

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

## ► Obiad

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

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

Schab w warzywach 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1981 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 98.3 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 66.45 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 255.76 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.24 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 8.53 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 12.62 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.49 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 38.29 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.89 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.09 g    |                                          |          |



24.03.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Pasta rybna z jajkiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)



### Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 10 łyżek (200g)

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

## ► Obiad

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

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:

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

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.

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 1 sztuka (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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2150 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 121.08 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 83.24 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 236.84 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 11.28 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 17.48 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 19.32 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 8.43 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.03 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.28 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.65 g    |                                          |          |

| poniedziałek (2024-03-18)                                                                                                                                                                             | wtorek (2024-03-19)                                                                                                                                                                                                | środa (2024-03-20)                                                                                                                                                                                            | czwartek (2024-03-21)                                                                                                                                                                                   | piątek (2024-03-22)                                                                                                                                                                                                | sobota (2024-03-23)                                                                                                                                                          | niedziela (2024-03-24)                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                            |
| Ser mozzarella, pełne mleko<br>Salceson włoski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku<br>Bułki grahamki | Szynka kanapkowa<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Ogórki kiszone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka ze słonecznikiem<br>Koktajl truskawkowy<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Sałatka rybna z groszkiem<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Roszponka<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Bułki grahamki<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Kielbasa zwyczajna<br>Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Musztarda<br>Banan<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku | Sałatka z brokułem<br>Serek wiejski<br>Szynka kanapkowa<br>Sałata<br>Oliwki zielone, marynowane<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Płatki jęczmienne na mleku<br>Ogórek<br>Serek Kiri<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszone<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Jabłko<br>Pasta rybna z jajkiem<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                |
| Zupa grysikowa<br>Ziemniaki, późne<br>Bitka drobiowa<br>Kompot wieloowocowy<br>Gruszka                                                                                                                | Ziemniaki, późne<br>Kalafior, gotowany<br>Woda<br>Kapuśniak<br>Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym                                                                                                                | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Gruszka<br>Rosolnik<br>Zraz z ogórkiem kiszonym<br>Buraczki na ciepło                                                                                                             | Kasza gryczana<br>Woda<br>Ziemniaczana<br>Gulasz z indyka<br>Surówka z marchewki                                                                                                                        | Ziemniaki, późne<br>Kompot wieloowocowy<br>Jabłko<br>Zupa jarzynowa<br>Gołąbki z pieczarkami                                                                                                                       | Ziemniaki, późne<br>Kompot wieloowocowy<br>żurek<br>Schab w warzywach<br>Surówka z pora                                                                                      | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak w sosie śmietanowym<br>Gotowana marchewka                                                                                                          |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                              |
| Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka z kaszą i ananasem                                                                                | Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor koktajlowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta jajeczna                                                       | Szynka kanapkowa<br>Ogórki kiszone<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem                                             | Pomidory z jogurtem<br>Szynka kanapkowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                         | Jaja gotowane<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor koktajlowy<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                        | Ser gouda<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                     | Drobiowo - jarzynowa<br>pasta z kurczaka<br>Ser twarogowy, chudy<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki konserwowe<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru                          |
| <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>                                                                                                                                                                                            |
| Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                     | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                             | Sok wielowarzywny<br>Pieczywo chrupkie - Wasa                                                                                                                                                           | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                            | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                           |