



17.02.2025 (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)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Zacierka na mleku	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta rybna z kukurydzą	1 porcja
• Majonez - 1/3 łyżki (10g)	
• Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)	
• Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)	



Sposób przygotowania:

Koktajl truskawkowy	1 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

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa kalafiorowa	1 porcja
• Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)	
• Kalafior - 1/4 porcji (50g)	
• Marchew - 1 sztuka (50g)	
• Por - 1/7 sztuki (20g)	
• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)	
• Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)	
• Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)	
• Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pulpety w sosie pomidorowym	1 porcja
-----------------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

### ► 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)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2162 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.52 g
<b>Glukoza:</b>	10.46 g	<b>Fruktoza:</b>	11.55 g



## Wartości odżywcze

Sacharoza:	15.04 g	Laktoza:	13.75 g
Błonnik pokarmowy:	39.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.94 g
Sól:	7.42 g		



18.02.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Banan	1 sztuka (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pomidory z jogurtem	1 porcja
---------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

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

**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.

**Surówka z pora**

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

**► Kolacja**

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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,

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>	2193 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.08 g
<b>Glukoza:</b>	16.22 g	<b>Fruktoza:</b>	15.59 g
<b>Sacharoza:</b>	27.19 g	<b>Laktoza:</b>	12.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.56 g
<b>Sól:</b>	5.91 g		

**19.02.2025** (środa)**► Śniadanie**

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
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.

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.

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



## ► Obiad

### Koperkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



#### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Gołąbki

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)



#### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Ziemniaki, późne

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

### Gruszka

1 sztuka (130g)

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

## ► Kolacja

### Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

### Masło ekstra

1 plaster (10g)

### Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

### Pomidor

1/2 sztuki (80g)

### 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

**► Posiłek 4**

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2411 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.89 g
<b>Glukoza:</b>	11.57 g	<b>Fruktoza:</b>	18.26 g
<b>Sacharoza:</b>	19.8 g	<b>Laktoza:</b>	10.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.25 g
<b>Sól:</b>	8.44 g		

**20.02.2025** (czwartek)**► Śniadanie**

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Rogalik maślany	1 sztuka (90g)



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

Kasza manna na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

## ► Obiad

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

Brokuły, gotowane w wodzie 1 porcja (100g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Selerowa z zacierką 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- 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 puszkii - 1 plaster (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

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)

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

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2142 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.31 g
<b>Glukoza:</b>	10.58 g	<b>Fruktoza:</b>	16.6 g
<b>Sacharoza:</b>	13.53 g	<b>Laktoza:</b>	12.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.36 g
<b>Sól:</b>	3.33 g		



21.02.2025 (piątek)

#### ► Śniadanie

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)

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

Roszponka 1/3 garści (10g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (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: 1,3,6,7,8,9,10

## ► 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.

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:

Groszek z marchewką

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► Kolacja

Pasta z wędliny

1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:



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)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2068 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.66 g
<b>Glukoza:</b>	11.17 g	<b>Fruktoza:</b>	11.36 g
<b>Sacharoza:</b>	19.7 g	<b>Laktoza:</b>	12.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.05 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.12 g
<b>Sól:</b>	6.05 g		



22.02.2025 (sobota)

#### ► Śniadanie

Zacierka na mleku	1 porcja
-------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

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

## ► Obiad

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gulasz węgierski z indyka	1 porcja
---------------------------	----------

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

Surówka z buraka	1 porcja
------------------	----------

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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

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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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>	2271 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.18 g
<b>Glukoza:</b>	10.73 g	<b>Fruktoza:</b>	17.27 g
<b>Sacharoza:</b>	27.91 g	<b>Laktoza:</b>	10.52 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.98 g
<b>Sól:</b>	6.39 g		



23.02.2025 (niedziela)

### ► Śniadanie

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



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórki kiszane	3/4 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)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka	1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2100 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	235.12 g
<b>Glukoza:</b>	7.81 g	<b>Fruktoza:</b>	13.39 g
<b>Sacharoza:</b>	9.19 g	<b>Laktoza:</b>	10.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.51 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.11 g
<b>Sól:</b>	3.83 g		

poniedziałek (2025-02-17)	wtorek (2025-02-18)	środa (2025-02-19)	czwartek (2025-02-20)	piątek (2025-02-21)	sobota (2025-02-22)	niedziela (2025-02-23)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona, konserwowa Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta rybna z kukurydzą Koktajl truskawkowy	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Rukola Banan Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Pomidory z jogurtem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Mix sałat Papryka czerwona Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Smalec z białej fasoli	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórki konserwowe Rogalik maślany Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor koktajlowy Roszponka Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Zacierka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórek Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z groszkiem	Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kasza jęczmienna, pęczak Woda Zupa kalafiorowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, późne Woda Kapuśniak Kotlet schabowy Surówka z pora	Koperkowa Gołąbki Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Gruszka	Ziemniaki, późne Brokuły, gotowane w wodzie Jabłko Woda Selerowa z zacierką Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem	Kasza gryczana Zupa jarzynowa Zrazik w sosie pieczarkowym Groszek z marchewką Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne żurek Gulasz węgierski z indyka Surówka z buraka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Pasta z wędliny Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
<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	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca