



12.02.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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:

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Polędwica sopocka               | 4 i 1/4 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g)  |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Papryka czerwona, konserwowa    | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | 10 łyżek (200g)       |
| Bułki grahamki                  | 3/4 sztuki (80g)      |

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Gospodarcza

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kapusty

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

## ► 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)

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:

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

## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2166 kcal |
| Tłuszcz:              | 49.56 g   |
| Glukoza:              | 9.84 g    |
| Sacharoza:            | 19.6 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 47.38 g   |
| Sól:                  | 8.54 g    |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 108.63 g |
| Węglowodany ogółem:               | 335.3 g  |
| Fruktoza:                         | 10.97 g  |
| Laktoza:                          | 9.16 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.88 g  |



13.02.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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)      |
| Roszonka                        | 1/3 garści (10g)      |
| 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:

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Serek Kiri     | 1 sztuka (17g)   |
| Bułki grahamki | 3/4 sztuki (80g) |

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

## ► Obiad

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne      | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Woda                  | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Krem z białych warzyw | 1 porcja              |



- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Gulasz węgierski z indyka**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

.Krótkie obsmażanie 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:**

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 kiszone

3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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:**

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

**► Posiłek 4**

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)



Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |         |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|---------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2006 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 83.08 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 71.69 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 268 g   |
| <b>Glukoza:</b>              | 3.7 g     | <b>Fruktoza:</b>                         | 4.22 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 10.22 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.9 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 37.31 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.13 g |
| <b>Sól:</b>                  | 4.51 g    |                                          |         |



14.02.2024 (środa)

### ► 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     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Roszonka                        | 1/3 garści (10g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Pasta rybna z jajkiem           | 1 porcja              |

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



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:

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



## ► Obiad

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

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.

Groszek z marchewką 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bitka schabowa 1 porcja

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

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

Koper, świeży 1 łyżeczka (4g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki konserwowe 1 sztuka (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> | 1880 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 105.49 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 55.92 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 247.25 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.49 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 8.45 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 17.79 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.63 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 37.96 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.2 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 6.75 g    |                                          |          |



15.02.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Kielbasa biała, parzona         | 3/4 sztuki (100g)     |
| 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) |
| Chrzan                          | 1 łyżeczka (10g)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Jabłko                          | 1 sztuka (170g)       |
| 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: 1,6,7,8,9,10



## ► Obiad

### Brokułowa

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- 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.

### 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 - 1/3 plastra (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



#### Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

### Surówka z pora

1 porcja

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



#### Sposób przygotowania:

### 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

## ► Kolacja

### Pasta z wędliny

1 porcja

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



#### Sposób przygotowania:

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 kiszone

3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



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

#### ► Posiłek 4

Pieczywo chrupkie, graham - Wasa

1 i 1/4 kromki (15g)

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: 1,5,6,8,11



#### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2508 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 106.57 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 93.36 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 302.59 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.27 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 18.56 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 17.32 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.67 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 41.42 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 39.56 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.03 g    |                                          |          |



16.02.2024 (piątek)

#### ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

10 łyżek (200g)

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)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka 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:



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

## ► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Krupnik 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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:

Ryba w jarzynach 1 porcja

- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

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

## ► 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:

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

#### ► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



#### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2031 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 73.15 g   |
| <b>Glukoza:</b>              | 8.16 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 12.06 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 38.51 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 4.91 g    |

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>                    | 92.8 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 258.57 g |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 13.96 g  |
| <b>Laktoza:</b>                          | 8.84 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.34 g  |



17.02.2024 (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)      |
| Ogórek                          | 1/4 sztuki (50g)      |
| Gruszka                         | 1 sztuka (130g)       |
| 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:



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

## ► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kartoflanka 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 (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:

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

Salatka 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:

Szynka kanapkowa 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)

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

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

#### ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



#### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2408 kcal | Białko ogółem:                    | 114.71 g |
| Tłuszcz:              | 90.94 g   | Węglowodany ogółem:               | 294.62 g |
| Glukoza:              | 10.96 g   | Fruktoza:                         | 16.95 g  |
| Sacharoza:            | 24.81 g   | Laktoza:                          | 11.65 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 43.92 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 35.47 g  |
| Sól:                  | 5.71 g    |                                   |          |



18.02.2024 (niedziela)

#### ► Śniadanie

Jaja kurze, całe 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)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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)

Rosół z makaronem 1 porcja

- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - (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:

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

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)

Oliwki zielone, marynowane 1 i 1/2 łyżki (30g)

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

**► Posiłek 4**

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1923 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 94.22 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 76.3 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 220.84 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 7.92 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 8.3 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 14.54 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 6.69 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 31.98 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.41 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.36 g    |                                          |          |

| poniedziałek (2024-02-12)                                                                                                                                                                                                          | wtorek (2024-02-13)                                                                                                                                                            | środa (2024-02-14)                                                                                                                                                                                                     | czwartek (2024-02-15)                                                                                                                                                                                                    | piątek (2024-02-16)                                                                                                                                                                                     | sobota (2024-02-17)                                                                                                                                                           | niedziela (2024-02-18)                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                      |
| Serek wiejski ze szczypiorkiem<br>Polędwica sopocka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Papryka czerwona, konserwowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Bułki grahamki | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Roszponka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku<br>Serek Kiri<br>Bułki grahamki | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Roszponka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta rybna z jajkiem<br>Koktajl truskawkowy | Kielbasa biała, parzona<br>Ser mozzarella, pełne mleko<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Chrzan<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki jęczmienne na mleku | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Szynka kanapkowa<br>Serek wiejski, 2% tłuszczu<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka ze słonecznikiem | Ser gouda<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Gruszka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Owsianka na mleku | Jaja kurze, całe<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<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>                                                                                                                                                                          |
| Ziemniaki, późne<br>Gospodarcza<br>Pulpety w sosie pomidorowym<br>Surówka z kapusty<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                         | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Krem z białych warzyw<br>Gulasz węgierski z indyka<br>Surówka z selera i jabłka                                                                    | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Koperkowa<br>Groszek z marchewką<br>Bitka schabowa                                                                                                                                         | Brokułowa<br>Spaghetti<br>Surówka z pora<br>Kompot wieloowocowy                                                                                                                                                          | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Jabłko<br>Krupnik<br>Ryba w jarzynach<br>Surówka z kiszonej kapusty                                                                                                         | Kasza gryczana<br>Woda<br>Kartoflanka<br>Zrazik w sosie pieczarkowym<br>Surówka z buraka                                                                                      | Ziemniaki, późne<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak pieczony<br>Gotowana marchewka<br>Kompot wieloowocowy                                                                                |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                        |
| Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka jarzynowa                                                                                         | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka wiosenna                                      | Ser twarogowy, chudy<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                              | Pasta z wędliny<br>Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                            | 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                                            | Sałatka z brokułem<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                   | Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Oliwki zielone, marynowane<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>                                                                                                                                                                      |
| Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                                                  | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                               | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                                      | Pieczynko chrupkie, graham - Wasa<br>Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                   | Orzechy włoskie                                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                             | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                     |