



25.03.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Sałata

1/8 sztuki (10g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Fasolka szparagowa z masłem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Maślanka malinowa

1 porcja

- Maliny - 1 i 1/3 garści (100g)
- Maślanka naturalna OSM - (200ml)



Sposób przygotowania:

Maślanke zmiksować z miodem i owocami.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak

3/4 woreczka (80g)

Krem z białych warzyw

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (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: 1,6,7,8,9,10,11

## ► 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

1/2 sztuki (80g)

## Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

## Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2398 kcal |
| Tłuszcz:              | 82.34 g   |
| Glukoza:              | 6.38 g    |
| Sacharoza:            | 19.07 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 47.13 g   |
| Sól:                  | 4.73 g    |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 104.41 g |
| Węglowodany ogółem:               | 322.64 g |
| Fruktoza:                         | 7.39 g   |
| Laktoza:                          | 23.28 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.62 g  |



26.03.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)        |
| Jaja gotowane                   | 1 sztuka (50g)        |
| Szynka z piersi kurczaka        | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g)  |
| Mix sałat                       | 1/3 garści (10g)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |

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

## ► Obiad

Woda

3/4 szklanki (200ml)



Banan 1 sztuka (120g)

Koperkowa z ryżem 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)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



#### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Spaghetti 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



#### Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty 1 porcja

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



#### Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

Pasta rybna z kukurydzą 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



#### 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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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

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



## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2174 kcal |
| Tłuszcz:              | 58.92 g   |
| Glukoza:              | 14.99 g   |
| Sacharoza:            | 26.12 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 32 g      |
| Sól:                  | 6.38 g    |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 104.27 g |
| Węglowodany ogółem:               | 312.28 g |
| Fruktoza:                         | 15.34 g  |
| Laktoza:                          | 11.21 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.6 g   |



27.03.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata1/8 sztuki (10g)

Ogórki kiszone3/4 sztuki (50g)

Sałatka grecka1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa3 i 1/3 plastra (50g)

Serek Kiri1 sztuka (17g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

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

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



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

## ► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Gospodarcza 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gołąbki bez zawijania 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Mizeria 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)



Sposób przygotowania:

## ► 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 5 sztuk (50g)

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



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

## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2166 kcal |
| Tłuszcz:              | 57.93 g   |
| Glukoza:              | 10.46 g   |
| Sacharoza:            | 16.91 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 37.75 g   |
| Sól:                  | 7.27 g    |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 106.1 g  |
| Węglowodany ogółem:               | 314.09 g |
| Fruktoza:                         | 16.75 g  |
| Laktoza:                          | 12.27 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.65 g  |



28.03.2024 (czwartek)

## ► 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 z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

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:

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszane

1 i 2/3 sztuki (100g)

Roszponka

1/3 garści (10g)



|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Jabłko                          | 1 sztuka (170g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |

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

## ► Obiad

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne  | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Brokuły, gotowane | 1 porcja (100g)       |
| Woda              | 3/4 szklanki (200ml)  |

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:

Gotowanie,

Pierś zapiekana z Mozzarellą 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

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

## ► Kolacja

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Serek wiejski, 2% tłuszczu      | 3 łyżki (60g)         |
| Salceson włoski                 | 1 plaster (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)  |
| Orzechy nerkowca                | 2/3 garści (20g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |



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

## ► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2219 kcal | Białko ogółem:                    | 107.03 g |
| Tłuszcz:              | 80.92 g   | Węglowodany ogółem:               | 276.43 g |
| Glukoza:              | 6.72 g    | Fruktoza:                         | 12.98 g  |
| Sacharoza:            | 10.98 g   | Laktoza:                          | 12.46 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 39.37 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.12 g  |
| Sól:                  | 2.81 g    |                                   |          |



29.03.2024 (piątek)

## ► 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)

Bułki i rogalce maślane 1 sztuka (55g)

Sałata 1/8 sztuki (10g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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



## ► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa szpinakowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ryba w jarzynach 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Salatka Caprese 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu - (50g)



Sposób przygotowania:



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

#### ► Posiłek 4

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Dynia, pestki, łuskane | 2 łyżki (20g)            |
| Sok wielowarzywny      | 1 i 1/3 szklanki (330ml) |

Alergeny: 8,11



#### Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2050 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 96.59 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 63.83 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 281.93 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.27 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 10.29 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 20.88 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 10.78 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 37.07 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.18 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 7.52 g    |                                          |          |



30.03.2024 (sobota)

#### ► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser twarogowy, chudy            | 1/4 sztuki (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) |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Gruszka                         | 1 sztuka (130g)       |
| 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)

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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Salata 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Bitka schabowa 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



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 kiszzone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Salatka rybna z groszkiem 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► **Posiłek 4**

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

Alergeny: brak



**Wartości odżywcze**

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1831 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 103.48 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 52.68 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 241.84 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.5 g     | <b>Fruktoza:</b>                         | 15.48 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 15.18 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.26 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 34.45 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.48 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.01 g    |                                          |          |



**31.03.2024** (niedziela)

► **Śniadanie**

Żurek 2/3 porcji (250ml)

Kielbasa biała, parzona 3/4 sztuki (100g)

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)

Ćwikła 1 łyżka (25g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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



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

## ► Obiad

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

Ciasto kruche 1/2 porcji (50g)

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:

Gotowanie.

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

## ► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ćwikła 1 łyżka (25g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

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

Pasta z kurczaka i marchewki 1 porcja



- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

#### ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

#### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2539 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 107.09 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 7.05 g    |
| <b>Sacharoza:</b>            | 29.3 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.47 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 5.76 g    |

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>                    | 97.81 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 287.54 g |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 7.25 g   |
| <b>Laktoza:</b>                          | 0.87 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 38.14 g  |

| poniedziałek (2024-03-25)                                                                                                                                                                                               | wtorek (2024-03-26)                                                                                                                                                                              | środa (2024-03-27)                                                                                                                                                                           | czwartek (2024-03-28)                                                                                                                                                                              | piątek (2024-03-29)                                                                                                                                                                                          | sobota (2024-03-30)                                                                                                                                                                                  | niedziela (2024-03-31)                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                             |
| Owsianka na mleku<br>Szynka kanapkowa<br>Sałata<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Fasolka szparagowa z masłem<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem<br>Maślanka malinowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Kasza manna na mleku<br>Kajzerki<br>Jaja gotowane<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Mix sałat<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku<br>Sałata<br>Ogórki kiszone<br>Sałatka grecka<br>Szynka kanapkowa<br>Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Zacierka na mleku<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Smalec z białej fasoli<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszone<br>Roszponka<br>Jabłko<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Bułki i rogalce maślane<br>Sałata<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku | Owsianka na mleku<br>Ser twarogowy, chudy<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Rzodkiewka<br>Papryka czerwona<br>Gruszka<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Żurek<br>Kielbasa biała, parzona<br>Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Pomidor<br>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<br>Krem z białych warzyw<br>Gulasz węgierski z indyka<br>Surówka z buraka<br>Kompot wieloowocowy                                                                                               | Woda<br>Banan<br>Koperkowa z ryżem<br>Spaghetti<br>Surówka z kapusty                                                                                                                             | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Gruszka<br>Gospodarcza<br>Gołąbki bez zawijania<br>Mizeria                                                                                                       | Ziemniaki, późne<br>Brokuły, gotowane<br>Woda<br>Krupnik<br>Pierś zapiekana z Mozzarellą                                                                                                           | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Zupa szpinakowa<br>Surówka z kiszonej kapusty<br>Ryba w jarzynach                                                                                                                | Ziemniaki, późne<br>Selerowa z zacierką<br>Sałata<br>Kompot wieloowocowy<br>Bitka schabowa                                                                                                           | Ziemniaki, późne<br>Ciasto kruche<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>Ogórek<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka jarzynowa                                                                    | Pasta rybna z kukurydzą<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Pomidor koktajlowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                    | Ser twarogowy, chudy<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ogórki konserwowe<br>Herbata czarna, napar bez cukru                  | Serek wiejski, 2% tłuszczu<br>Salceson włoski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Orzechy nerkowca<br>Herbata czarna, napar bez cukru                        | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka Caprese                                                                              | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ogórki kiszone<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka rybna z groszkiem                                         | Serek wiejski<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-żytni<br>Ćwikła<br>Ogórki kiszone<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>                                                                                                                                                             |
| Orzechy włoskie                                                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                            | Orzechy nerkowca                                                                                                                                                                                   | Dynia, pestki, łuskane<br>Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                            |