



06.05.2024 (poniedziałek)

► 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.

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

Ser gouda 2 plastry (50g)

Papryka czerwona, konserwowa 1 i 2/3 plastra (50g)

Fasolka szparagowa z masłem 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Koktajl truskawkowy 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► 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.

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Ananas w lekkim syropie, z puszki - 1 plaster (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

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: 1,6,7,8,9,1`0

► 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)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Sałatka z ryżem

1 porcja

- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: br



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2305 kcal

Białko ogółem:

118.22 g

Tłuszcz:

82.09 g

Węglowodany ogółem:

281.34 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	6.44 g	Fruktoza:	6.89 g
Sacharoza:	23.78 g	Laktoza:	13.78 g
Błonnik pokarmowy:	37.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.97 g
Sól:	7.91 g		



07.05.2024 (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 kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Oliwki zielone, marynowane	1 i 1/2 łyżki (30g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Maślanka malinowa	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Obiad

Rosolnik

1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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 selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Kolacja

Sałatka grecka

1 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 z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0



► **Posiłek 4**

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	116.56 g
Tłuszcz:	84.01 g	Węglowodany ogółem:	275.38 g
Glukoza:	4.59 g	Fruktoza:	5.06 g
Sacharoza:	8.48 g	Laktoza:	29.14 g
Błonnik pokarmowy:	33.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.49 g
Sól:	5.15 g		



08.05.2024 (środa)

► **Śniadanie**

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Mix sałat 1/3 garści (10g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

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 - (20g)



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

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



Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► Obiad

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:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► 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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

Dynia, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Alergeny: 11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	115.02 g
Tłuszcz:	67.46 g	Węglowodany ogółem:	301.12 g
Glukoza:	9.39 g	Fruktoza:	15.45 g
Sacharoza:	9.45 g	Laktoza:	12.46 g
Błonnik pokarmowy:	36.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.48 g
Sól:	3.43 g		



09.05.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Chrzan	2 łyżeczki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0



► Obiad

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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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: 1,6,7,8,9,1`0

► 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)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Wafle ryżowe

2 sztuki (20g)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal
Tłuszcz:	68.18 g
Głukoza:	7.96 g
Sacharoza:	15.76 g
Błonnik pokarmowy:	38.26 g
Sól:	6.7 g

Białko ogółem:	109.28 g
Węglowodany ogółem:	280.96 g
Fruktoza:	8.22 g
Laktoza:	10.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.88 g



10.05.2024 (piątek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gruszka

1 sztuka (130g)

Sałatka 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:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Rozponka

1/3 garści (10g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Obiad

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

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 smażona 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,4,6,7,8,9,1`0

► Kolacja

Salatka ze słonecznikiem 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:



Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2343 kcal	Białko ogółem:	105.47 g
Tłuszcz:	79.3 g	Węglowodany ogółem:	312.75 g
Glukoza:	10.51 g	Fruktoza:	16.83 g
Sacharoza:	15.52 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	39.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.14 g
Sól:	7.93 g		



11.05.2024 (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.

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	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: 1,6,7,8,9,1`0

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Zupa szpinakowa	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Klopsy pieczone z indykiem	1 porcja
----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Salata	1 porcja
--------	----------

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► 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)



Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1950 kcal	Białko ogółem:	98.13 g
Tłuszcz:	60.7 g	Węglowodany ogółem:	259.48 g
Glukoza:	11.5 g	Fruktoza:	17.13 g
Sacharoza:	17.39 g	Laktoza:	10.37 g
Błonnik pokarmowy:	35.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.38 g
Sól:	6.73 g		



12.05.2024 (niedziela)

► 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)
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)



Serek wiejski ze szczypiorkiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Jabłko

1 sztuka (170g)

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 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:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,1`0

► 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)

Rzodkiewka

3 i 1/3 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:

Alergeny: 1,6,7,8,9,1`0

► Posilek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2003 kcal
Tłuszcz:	78.42 g
Glukoza:	8.91 g
Sacharoza:	10.32 g
Błonnik pokarmowy:	32.89 g
Sól:	3.35 g

Białko ogółem:	97.11 g
Węglowodany ogółem:	235.36 g
Fruktoza:	14.59 g
Laktoza:	12.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.7 g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka na mleku Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Ser gouda Papryka czerwona, konserwowa Fasolka szparagowa z masłem Koktajl truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Kajzerki Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Oliwki zielone, marynowane Ogórki konserwowe Maślanka malinowa Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka z piersi kurczaka Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix салат Jabłko Sałatka z brokułem Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Kielbasa śląska Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Gruszka Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Papryka czerwona Roszponka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Koperkowa Ziemniaki, późne Woda Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananase Surówka z buraka	Rosolnik Ziemniaki, późne Woda Kotlet schabowy Surówka z selera i jabłka	Gospodarcza Ziemniaki, późne Woda Gołąbki bez zawijania Mizeria	Krem z białych warzyw Ziemniaki, późne Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Groszek z marchewką Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Krupnik Ryba smażona Surówka z kiszanej kapusty	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Zupa szpinakowa Klopsy pieczone z indykiem Sałata	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Sałatka z ryżem Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka grecka Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Rzodkiewka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Pasta rybna z jajkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka ze słonecznikiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ser twarogowy, chudy Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Dynia, pestki, łuskane	Sok wielowarzywny Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca