



15.01.2024 (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:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

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:

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Koktajl bananowy

1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Zupa jarzynowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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 (5g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Brokuły

1/5 sztuki (100g)

Masło ekstra

1/2 plastra (5g)



Woda	3/4 szklanki (200ml)
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 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 konserwowe	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Pasta jajeczna	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g) • Szczypiorek - 2 łyżki (10g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)	



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal	Białko ogółem:	111.47 g
Tłuszcz:	61.01 g	Węglowodany ogółem:	252.58 g
Glukoza:	10.02 g	Fruktoza:	10.88 g
Sacharoza:	11.16 g	Laktoza:	13.78 g
Błonnik pokarmowy:	35.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.21 g
Sól:	4.86 g		



16.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Bułki grahamki

3/4 sztuki (80g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (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)

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:

Surówka z buraka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pulpet mielony 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu 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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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

► Posilek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Białko ogółem:	102.04 g
Tłuszcz:	74.59 g	Węglowodany ogółem:	312.27 g
Glukoza:	7.25 g	Fruktoza:	13.08 g
Sacharoza:	19.8 g	Laktoza:	12.46 g
Błonnik pokarmowy:	39.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.99 g
Sól:	4.8 g		



17.01.2024 (środa)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (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

Pasta rybna z jajkiem	1 porcja
-----------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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

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.

Zraz z ogórkiem kiszonym	1 porcja
--------------------------	----------

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie, gotowanie.



Mizeria

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Fasolka szparagowa z masłem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1970 kcal	Białko ogółem:	95.01 g
Tłuszcz:	54.3 g	Węglowodany ogółem:	284.02 g
Glukoza:	9.02 g	Fruktoza:	8.98 g
Sacharoza:	41.73 g	Laktoza:	12.67 g
Błonnik pokarmowy:	37.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.53 g



Wartości odżywcze

Sól: 3.22 g



18.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Obiad

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zapiekanka z makaronem i kielbasą	1 porcja
-----------------------------------	----------



- Makaron dwujajeczny - 1 szklanka (80g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kielbasa domowa - 1/2 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie oraz pieczenie.

Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja**Salatka 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:****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: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4**Pieczywo chrupkie - Wasa**

1 i 2/3 kromki (15g)

Sok pomidorowy1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	97.15 g
Tłuszcz:	77.99 g	Węglowodany ogółem:	298.63 g
Glukoza:	13.93 g	Fruktoza:	21.88 g
Sacharoza:	12.23 g	Laktoza:	11.03 g
Błonnik pokarmowy:	42.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.33 g
Sól:	6.85 g		



19.01.2024 (piątek)

► Śniadanie

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
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)
Rukola	1/2 garści (10g)
Bułki i rogalce maślane	1 sztuka (55g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
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: 1,5,6,8,11

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pieczarkowa	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Jajko w sosie chrzanowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,5,6,8,11

► 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)

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Posiłek 4

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	90.29 g
Tłuszcz:	60.11 g	Węglowodany ogółem:	310.56 g
Glukoza:	9.72 g	Fruktoza:	9.28 g
Sacharoza:	44.7 g	Laktoza:	14.27 g
Błonnik pokarmowy:	38.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.19 g
Sól:	4.2 g		



20.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Banan	1 sztuka (120g)
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:

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Obiad

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

Ogórkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- 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 selera i jabłka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,5,6,8,11

► 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 konserwowe 1 sztuka (50g)

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

Sałatka rybna z kukurydzą 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)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:



Alergeny: 1,3,4,5,6,8,11

► Posiłek 4

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

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

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	102.42 g
Tłuszcz:	50.01 g	Węglowodany ogółem:	293.2 g
Glukoza:	10.9 g	Fruktoza:	10.81 g
Sacharoza:	20.7 g	Laktoza:	13.28 g
Błonnik pokarmowy:	37.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.66 g
Sól:	3.59 g		



21.01.2024 (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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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: 1,3,5,6,8,11



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

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:

Alergeny: 1,3,5,6,8,11

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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:



Alergeny: 1,5,6,8,11

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1966 kcal	Białko ogółem:	94.4 g
Tłuszcz:	73.29 g	Węglowodany ogółem:	240.61 g
Glukoza:	12.27 g	Fruktoza:	19.12 g
Sacharoza:	9.94 g	Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	37.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g
Sól:	5.15 g		

poniedziałek (2024-01-15)	wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Sałatka Caprese Ogórki kiszone Koktajl bananowy Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Sałatka ze słonecznikiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Bułki grahamki Roszponka Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Pasta rybna z jajkiem	Połędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Jabłko Kasza manna na mleku Pomidory z jogurtem Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella, pełne mleko	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Bułki i rogalie maślane Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Serek wiejski, 2% tłuszczu Półędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomidor Banan Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku	Jaja kurze, całe Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa Ziemniaki, późne Brokuły Masło ekstra Woda Bitka schabowa	Ziemniaki, późne Gruszka Rosolnik Surówka z buraka Woda Pulpet mielony	Ziemniaki, późne Zupa szpinakowa Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria Kompot wieloowocowy	Woda Selerowa z zacierką Zapiekanka z makaronem i kiełbasą Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Woda Piecarkowa Jajko w sosie chrzanowym Surówka z pora	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Ogórkowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z selera i jabłka	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 konserwowe Pomidor Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Fasolka szparagowa z masłem	Sałatka jarzynowa Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Twarożek ze szczypiorkiem Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok pomidorowy	Orzechy nerkowca	Sok marchwiowy	Pieczewo chrupkie - Wasa Sok pomidorowy	Sok marchwiowy Orzechy włoskie	Pomidor koktajlowy Pieczewo chrupkie - Wasa	Sok pomidorowy