



26.02.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Maślanka malinowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Maślankę zmiksować z miodem i owocami.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Barszcz czerwony

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- 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

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Duszenie.



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

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



Sposób przygotowania:

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

## ► 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)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Sałatka rybna z groszkiem	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------

Alergeny:8



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2156 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.65 g
<b>Glukoza:</b>	6.68 g	<b>Fruktoza:</b>	7.49 g



## Wartości odżywcze

Sacharoza:	15.17 g	Laktoza:	20.08 g
Błonnik pokarmowy:	43.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.86 g
Sól:	3.83 g		



27.02.2024 (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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

## ► Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa	3/4 woreczka (80g)
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:

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

**Kapuśniak**

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

**Schab w warzywach**

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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:

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>	2191 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.51 g
<b>Glukoza:</b>	9.56 g	<b>Fruktoza:</b>	10.74 g
<b>Sacharoza:</b>	17.86 g	<b>Laktoza:</b>	6.52 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.79 g
<b>Sól:</b>	6.78 g		

**28.02.2024** (środa)**► Śniadanie**

Salceson włoski	1 plaster (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 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:**

Serek wiejski ze szczypiorkiem	1 porcja
--------------------------------	----------

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)

**Sposób przygotowania:**

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

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Kalafior, gotowany	1/8 sztuki (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)



żurek 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gołąbki bez zawijania 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

### ► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

### ► Posiłek 4

Pieczywo chrupkie - Wasa	1 i 2/3 kromki (15g)
Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)



Alergeny:1,5,6,8,11

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.21 g
<b>Glukoza:</b>	10.64 g	<b>Fruktoza:</b>	17.07 g
<b>Sacharoza:</b>	15.76 g	<b>Laktoza:</b>	12.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.6 g
<b>Sól:</b>	5.85 g		

**29.02.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Banan	1 sztuka (120g)
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:

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:

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

### ► Kolacja

Jaja kurze, całe	1 sztuka (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	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1861 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	243.26 g
<b>Glukoza:</b>	12.86 g	<b>Fruktoza:</b>	12.47 g
<b>Sacharoza:</b>	29.39 g	<b>Laktoza:</b>	6.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.87 g
<b>Sól:</b>	7.15 g		

**01.03.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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 z brokułem	1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)

**Sposób przygotowania:**

.Gotowanie.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
-------------------------------	-----------------

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)
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.

## Surówka z kiszanej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 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**

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► **Posiłek 4**

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



Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1952 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	255.3 g
<b>Glukoza:</b>	9.42 g	<b>Fruktoza:</b>	15.07 g
<b>Sacharoza:</b>	12.97 g	<b>Laktoza:</b>	10.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.96 g
<b>Sól:</b>	4.79 g		

**02.03.2024 (sobota)****► 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)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Pasta rybna z kukurydzą	1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

**► Obiad**

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa grysikowa 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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

Pieczeń rzymska 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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

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)

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

Sałatka jarzynowa 1 porcja

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Ogórek kwaszony - 1/4 sztuki (15g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



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

### ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2242 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.33 g
<b>Glukoza:</b>	10.1 g	<b>Fruktoza:</b>	10.59 g
<b>Sacharoza:</b>	28.61 g	<b>Laktoza:</b>	10.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.18 g
<b>Sól:</b>	7.33 g		



03.03.2024 (niedziela)

### ► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	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)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)

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

### ► 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:

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

- Miód pszczeli - 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

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)

Ogórki konserwowe

1 sztuka (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:

Gotowanie.



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>	1895 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	206.8 g
<b>Glukoza:</b>	8.28 g	<b>Fruktoza:</b>	8.6 g
<b>Sacharoza:</b>	15.16 g	<b>Laktoza:</b>	6.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.1 g
<b>Sól:</b>	6.24 g		

poniedziałek (2024-02-26)	wtorek (2024-02-27)	środa (2024-02-28)	czwartek (2024-02-29)	piątek (2024-03-01)	sobota (2024-03-02)	niedziela (2024-03-03)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Owsianka na mleku Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Chleb graham, pszenno-żytni Salata Pomidor Maślanka malinowa Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Smalec z białej fasoli Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki	Salceson włoski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem	Kielbasa zwyczajna Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Chrzan Roszponka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka kanapkowa Serek wiejski, 2% tłuszczu Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pomarańcza Pasta rybna z kukurydzą	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek Kiri
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Barszcz czerwony Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, późne Woda Surówka z pora	Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy Kapuśniak Schab w warzywach	Ziemniaki, późne Kalafior, gotowany Woda Jabłko żurek Gołąbki bez zawijania	Ziemniaki, późne Woda Banan Rosolnik Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Zupa szpinakowa Surówka z kiszonej kapusty Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Woda Zupa grysikowa Pieczeń rzymska Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka 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 Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ogórki kiszone Sałatka rybna z groszkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Ser mozzarella, pełne mleko Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>
Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Pieczewo chrupkie - Wasa Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny