



17.06.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jaja gotowane 2 sztuki (100g)

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)

Mix sałat 1/3 garści (10g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Kefir truskawkowy 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

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

Brokuły 1/5 sztuki (100g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Ziemniaczana 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gulasz z indyka 1 porcja



- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/8 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Smażenie, duszenie.

Gruszka

1 sztuka (130g)

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z tuńczykiem i groszkiem

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Posilek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2208 kcal
Tłuszcz:	69.85 g
Glukoza:	9.98 g
Sacharoza:	10.12 g
Błonnik pokarmowy:	38.69 g
Sól:	3.91 g

Białko ogółem:	120.37 g
Węglowodany ogółem:	283.31 g
Fruktoza:	15.81 g
Laktoza:	18.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.82 g



18.06.2024 (wtorek)

► 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.

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)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Kajzerki

1 sztuka (60g)

Ogórki konserwowe

1 sztuka (50g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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:

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.

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

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (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:	2183 kcal	Białko ogółem:	112.72 g
Tłuszcz:	62.86 g	Węglowodany ogółem:	300.47 g
Glukoza:	7.63 g	Fruktoza:	7.58 g
Sacharoza:	15.68 g	Laktoza:	10.14 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	36.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.92 g
Sól:	6.71 g		



19.06.2024 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

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)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Banan

1 sztuka (120g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

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

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.

Gołąbki

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Sałatka z ryżem i ananasem 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- 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 - (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Posiłek 4

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	101.36 g
Tłuszcz:	63.72 g	Węglowodany ogółem:	335.7 g
Glukoza:	13.04 g	Fruktoza:	12.42 g
Sacharoza:	26.93 g	Laktoza:	12.96 g
Błonnik pokarmowy:	38.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.85 g
Sól:	6.85 g		



20.06.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kielbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
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)

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

► Obiad

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.

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:

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Mizeria

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jabłko

1 sztuka (170g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

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



► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	105.9 g
Tłuszcz:	79.08 g	Węglowodany ogółem:	248.79 g
Glukoza:	7.22 g	Fruktoza:	13.18 g
Sacharoza:	11.17 g	Laktoza:	10.84 g
Błonnik pokarmowy:	32.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.22 g
Sól:	4.46 g		



21.06.2024 (piątek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Koktajl malinowy	1 porcja
• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)	
• Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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



► Obiad

Ziemniaki, wczesne 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

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:

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:

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (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)

Pasta z wędliny 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Wafle ryżowe 2 i 1/2 sztuki (25g)

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1906 kcal	Białko ogółem:	101.91 g
Tłuszcz:	50.65 g	Węglowodany ogółem:	267.77 g
Glukoza:	7.12 g	Fruktoza:	7.17 g
Sacharoza:	14.89 g	Laktoza:	14.89 g
Błonnik pokarmowy:	36.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.34 g
Sól:	7.47 g		



22.06.2024 (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)

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

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Jabłko 1 sztuka (170g)



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

► Obiad

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.

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:

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Sałata

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)



Ogórki kiszzone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka ze słonecznikiem	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	101.46 g
Tłuszcz:	65.6 g	Węglowodany ogółem:	264.66 g
Glukoza:	12.16 g	Fruktoza:	18.71 g
Sacharoza:	17.37 g	Laktoza:	13.03 g
Błonnik pokarmowy:	39.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.56 g
Sól:	5.78 g		



23.06.2024 (niedziela)

► 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)



Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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

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

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

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

► Kolacja

Ser mozzarella w kulce 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)

Pasta z kurczaka i marchewki 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1944 kcal
Tłuszcz:	71.77 g
Glukoza:	10.44 g
Sacharoza:	16.8 g
Błonnik pokarmowy:	30.53 g
Sól:	5.55 g

Białko ogółem:	99.88 g
Węglowodany ogółem:	229.37 g
Fruktoza:	10.93 g
Laktoza:	10.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.79 g

poniedziałek (2024-06-17)	wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Ogórki konserwowe Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Sałatka grecka Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Kielbasa zwyczajna Serek Kiri Mix sałat Chrzan Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Papryka czerwona, konserwowa Sałata Szynka kanapkowa Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Papryka czerwona Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Zacierka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna, perłowa Brokuły Woda Ziemniaczana Gulasz z indyka Gruszka	Ziemniaki, wczesne Gospodarcza Kotlet schabowy Groszek z marchewką Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Krem z białych warzyw Gołąbki	Krupnik Pieczeń rzymska Ziemniaki, wczesne Mizeria Jabłko Woda	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Rosolnik Ryba w jarzynach Surówka z kiszonej kapusty	Zupa szpinakowa Pulpety w sosie pomidorowym Ziemniaki, wczesne Sałata Woda	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, wczesne Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem i groszkiem	Serek wiejski Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasm	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Szynka kanapkowa Jaja gotowane Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem	Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Wafle ryżowe Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny