



24.02.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper ogrodowy	1 łyżeczka (4g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	2 i 1/2 łyżki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Maślanka malinowa	1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)



Sposób przygotowania:

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)
Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (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.

Pulpety w sosie koperkowym	1 porcja
----------------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka z kaszą i ananasem	1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (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:	2076 kcal	Białko ogółem:	114.99 g
Tłuszcz:	55.79 g	Węglowodany ogółem:	288.98 g
Glukoza:	8 g	Fruktoza:	8.27 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	14.66 g	Laktoza:	25.45 g
Błonnik pokarmowy:	40.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.58 g
Sól:	9.48 g		

**25.02.2025** (wtorek)**► Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
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:**

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

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

► Obiad

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym

1 porcja



- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

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.

Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

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



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

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)

Pasta jajeczna

1 porcja

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



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

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Białko ogółem:	103.59 g
Tłuszcz:	70.61 g	Węglowodany ogółem:	285.09 g
Glukoza:	12.89 g	Fruktoza:	14.9 g
Sacharoza:	21.36 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	43.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.61 g
Sól:	7.19 g		



26.02.2025 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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 - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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)

Krem z białych warzyw 1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Buraczki na ciepło 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie, duszenie.

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Bitka drobiowa 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

► Kolacja

Serek wiejski 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)

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:	1937 kcal	Białko ogółem:	99.83 g
Tłuszcz:	53.45 g	Węglowodany ogółem:	273.6 g
Glukoza:	10.68 g	Fruktoza:	16.86 g
Sacharoza:	31.39 g	Laktoza:	5.31 g
Błonnik pokarmowy:	40.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.26 g
Sól:	6.22 g		



27.02.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórki kiszone	3/4 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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.

Kefir truskawkowy

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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

► Obiad

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania
(100g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Kartoflanka

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



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 - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, duszenie.

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

► Kolacja

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:

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
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 włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	111.12 g
Tłuszcz:	77.46 g	Węglowodany ogółem:	262.62 g
Glukoza:	7.05 g	Fruktoza:	7.3 g
Sacharoza:	6.72 g	Laktoza:	18.88 g
Błonnik pokarmowy:	37.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.07 g
Sól:	4.18 g		

**28.02.2025** (piątek)► **Śniadanie**

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)



Kajzerki	1 sztuka (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

► Obiad

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

Ryba w jarzynach	1 porcja
------------------	----------

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszanej kapusty	1 porcja
----------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

► 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:

Ser gouda	2 plastry (50g)
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)
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:	2220 kcal	Białko ogółem:	101.05 g
Tłuszcz:	69.61 g	Węglowodany ogółem:	309.72 g
Glukoza:	10.18 g	Fruktoza:	16.21 g
Sacharoza:	18.95 g	Laktoza:	5.34 g
Błonnik pokarmowy:	41.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.21 g
Sól:	10.79 g		



01.03.2025 (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	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka z tuńczykiem i groszkiem	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Gospodarcza	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)• Marchew - 1 sztuka (50g)• Por - 1/7 sztuki (20g)• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)• Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)• Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)• Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)	



Sposób przygotowania:

Pieczeń rzymska	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• 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 selera i jabłka	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Jabłko - 1/8 sztuki (15g)• Marchew - 1/5 sztuki (10g)• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)• Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)	



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

Jaja gotowane	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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 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

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Białko ogółem:	104.09 g
Tłuszcz:	70.62 g	Węglowodany ogółem:	288.26 g
Glukoza:	11.12 g	Fruktoza:	17.48 g
Sacharoza:	18.98 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	43.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.15 g
Sól:	6.37 g		



02.03.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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 (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

Tarta marchewka	1 porcja
-----------------	----------

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



Sposób przygotowania:



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

► Kolacja

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	2 i 1/2 łyżki (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: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	115.88 g
Tłuszcz:	86.82 g	Węglowodany ogółem:	221.27 g
Glukoza:	8.01 g	Fruktoza:	13.84 g
Sacharoza:	13.62 g	Laktoza:	6.47 g
Błonnik pokarmowy:	31.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.74 g
Sól:	6.84 g		

poniedziałek (2025-02-24)	wtorek (2025-02-25)	środa (2025-02-26)	czwartek (2025-02-27)	piątek (2025-02-28)	sobota (2025-03-01)	niedziela (2025-03-02)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Oliwki zielone, marynowane i konserwowe Pomidor Maślanka malinowa Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Szynka kanapkowa Bułki grahamki Serek Kiri Masło ekstra Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Rzodkiewka Jabłko Sałatka Caprese Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ogórki kiszone Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Pasta rybna z jajkiem Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri	Szynka kanapkowa Masło ekstra Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Bułki grahamki	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem i groszkiem	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Kalafior, gotowany w wodzie Woda Krupnik Pulpety w sosie koperkowym	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Ziemniaki, późne Pomarańcza Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Buraczki na ciepło Kompot wieloowocowy Bitka drobiowa	Kasza gryczana Fasolka szparagowa, mrożona Woda Kartoflanka Gulasz z indyka	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Rosolnik Ryba w jarzynach Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, późne Gospodarcza Pieczeń rzymska Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Rosół z makaronem Kurczak pieczony Jabłko Tarta marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kaszą i ananasem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Twarożek ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Masło ekstra Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka grecka Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane i konserwowe 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	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca