



24.11.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Cebula - smażenie.

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

► Obiad

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

Kotlet drobiowy	1 porcja
-----------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja**Pasta rybna z groszkiem**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Szynka z piersi kurczaka**

4 plastry (60g)

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)

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

► Posiłek 4**Sok wielowarzywny**

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:**

2104 kcal

Białko ogółem:

100.61 g

Tłuszcz:

68.55 g

Węglowodany ogółem:

280.13 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	7.36 g	Fruktoza:	8.71 g
Sacharoza:	19.83 g	Laktoza:	10.53 g
Błonnik pokarmowy:	40.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.41 g
Sól:	6.57 g		



25.11.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
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)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kefir truskawkowy	1 porcja
-------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Leczo z cukinią z kurczakiem

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażenie, 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**Szynka kanapkowa** 4 plastry (60g)**Masło ekstra** 1 plaster (10g)**Chleb graham, pszenno-żytni** 3 i 1/3 kromki (100g)**Serek Kiri** 1 sztuka (17g)**Ogórki kiszone** 3/4 sztuki (50g)**Herbata czarna, napar bez cukru** 3/4 szklanki (200ml)**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:****► Posiłek 4****Sok wielowarzywny** 1 i 1/3 szklanki (330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1961 kcal	Białko ogółem:	111.53 g
Tłuszcz:	62.69 g	Węglowodany ogółem:	244.24 g
Glukoza:	12.77 g	Fruktoza:	13.78 g
Sacharoza:	15.45 g	Laktoza:	16.84 g
Błonnik pokarmowy:	34.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.4 g
Sól:	7.65 g		



26.11.2025 (środa)

► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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

Sałatka wiosenna

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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



► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (100g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Kwaśnica	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- 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.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	1 porcja
--------------------------------------	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

► Kolacja

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Białko ogółem:	116.34 g
Tłuszcz:	51.14 g	Węglowodany ogółem:	294.63 g
Glukoza:	11.25 g	Fruktoza:	17.86 g
Sacharoza:	9.18 g	Laktoza:	10.32 g
Błonnik pokarmowy:	38.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.98 g
Sól:	5.7 g		



27.11.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata lodowa	1/8 sztuki (15g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
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:

Gotowanie.

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



► Obiad

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

Gruszka 1 sztuka (130g)

Pomidorowa z ryżem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- 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.

Wątróbka drobiowa z cebulką 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Mizeria 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

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)

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)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Posilek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	94.18 g
Tłuszcz:	77.57 g	Węglowodany ogółem:	315.64 g
Glukoza:	13.75 g	Fruktoza:	20.18 g
Sacharoza:	19.21 g	Laktoza:	10.71 g
Błonnik pokarmowy:	37.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.9 g
Sól:	7.68 g		



28.11.2025 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
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.

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

► Obiad**Ziemniaki, wczesne**

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Mandarynki

1 sztuka (65g)

Brokułowa

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja**Ser gouda**

2 plastry (50g)

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)



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

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	100.43 g
Tłuszcz:	70.85 g	Węglowodany ogółem:	247.95 g
Glukoza:	8.84 g	Fruktoza:	8.94 g
Sacharoza:	17.07 g	Laktoza:	10.37 g
Błonnik pokarmowy:	38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.55 g
Sól:	8.65 g		



29.11.2025 (sobota)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
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:

Gotowanie.

Sałatka z twarogiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

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

► 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:

Gotowanie.

Zrazik w sosie pieczarkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Sałata

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



► Kolacja

Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
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)
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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Białko ogółem:	107.91 g
Tłuszcz:	58.64 g	Węglowodany ogółem:	276.1 g
Glukoza:	10.51 g	Fruktoza:	10.96 g
Sacharoza:	17.23 g	Laktoza:	15.28 g
Błonnik pokarmowy:	37.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.54 g
Sól:	6.11 g		



30.11.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad**Rosół z makaronem**

1 porcja

- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - 1/2 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)
- 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)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Kurczak w sosie śmietanowym

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (240g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

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

**Sposób przygotowania:**



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

► 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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
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 pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
----------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Białko ogółem:	126.19 g
Tłuszcz:	84.89 g	Węglowodany ogółem:	223.98 g
Glukoza:	11.34 g	Fruktoza:	12.67 g
Sacharoza:	12.72 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	34.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.9 g
Sól:	5.91 g		

poniedziałek (2025-11-24)	wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Smalec z białej fasoli	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Kefir truskawkowy	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Sałatka wiosenna	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata lodowa Rogalik maślany Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta jajeczna	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka z twarogiem	Kasza manna na mleku Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda Krem z białych warzyw Kotlet drobiowy Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Selerowa z zacierką Leczo z cukinią z kurczakiem Kompot wieloowocowy	Kasza gryczana Kalafior, gotowany w wodzie Jabłko Woda Kwaśnica Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	Ziemniaki, późne Gruszka Pomidorowa z ryżem Wątróbka drobiowa z cebulką Mizeria Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Woda Mandarynki Brokułowa Ryba smażona Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Krupnik Zrazik w sosie pieczarkowym Sałata	Rosół z makaronem Ziemniaki, późne Pomarańcza Kompot wieloowocowy Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasta rybna z groszkiem Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Serek Kiri Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe 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 wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy