



25.03.2024 (poniedziałek)

► 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)

Sałata

1/8 sztuki (10g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Fasolka szparagowa z masłem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Maślanka malinowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Maślanke zmiksować z miodem i owocami.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak

3/4 woreczka (80g)

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.



Gulasz węgierski z indyka

1 porcja

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

Surówka z buraka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11

► 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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2475 kcal	Białko ogółem:	103.89 g
Tłuszcz:	91.63 g	Węglowodany ogółem:	322.2 g
Glukoza:	6.38 g	Fruktoza:	7.39 g
Sacharoza:	19.12 g	Laktoza:	22.8 g
Błonnik pokarmowy:	48.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.96 g
Sól:	4.83 g		

**26.03.2024** (wtorek)

► Śniadanie

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

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)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

10 łyżek (200g)

Bułki grahamki

3/4 sztuki (80g)

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

► Obiad

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Koperkowa z ryżem

1 porcja



- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Spaghetti

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Jabłko

1 sztuka (170g)

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

► Kolacja

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:

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 koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

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:	2197 kcal	Białko ogółem:	109.8 g
Tłuszcz:	67.73 g	Węglowodany ogółem:	294.94 g
Glukoza:	13.09 g	Fruktoza:	20.07 g
Sacharoza:	20.02 g	Laktoza:	7.06 g
Błonnik pokarmowy:	36.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.36 g
Sól:	6.96 g		



27.03.2024 (środa)

► **Śniadanie**

Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata 1/8 sztuki (10g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Salatka 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:

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Gospodarcza 1 porcja

- 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:

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:

Mizeria 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► 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)

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:	2163 kcal	Białko ogółem:	105.8 g
Tłuszcz:	58.08 g	Węglowodany ogółem:	314.55 g
Glukoza:	10.46 g	Fruktoza:	16.75 g
Sacharoza:	16.75 g	Laktoza:	12.27 g
Błonnik pokarmowy:	41.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.68 g
Sól:	7.27 g		



28.03.2024 (czwartek)

► **Śniadanie**

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

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:

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki kiszane	1 i 2/3 sztuki (100g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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)
------------------	-----------------------

Brokuły, gotowane	1 porcja (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,

Pierś zapiekana z Mozzarellą	1 porcja
------------------------------	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

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

► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
----------------------------	---------------

Salceson włoski	1 plaster (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)
------------	----------------------

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

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

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	105.76 g
Tłuszcz:	79.75 g	Węglowodany ogółem:	264.37 g
Glukoza:	6.7 g	Fruktoza:	12.96 g
Sacharoza:	12.92 g	Laktoza:	8.84 g
Błonnik pokarmowy:	38.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g
Sól:	3.09 g		



29.03.2024 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 2 i 1/3 kromki (70g)

Sałata 1/8 sztuki (10g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

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

Bułki grahamki 3/4 sztuki (80g)

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

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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 kiszonej kapusty

1 porcja

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



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:

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

► 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

Dyńa, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)



Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: 8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal
Tłuszcz:	66.84 g
Glukoza:	7.37 g
Sacharoza:	17.23 g
Błonnik pokarmowy:	41.81 g
Sól:	8.59 g

Białko ogółem:	100.8 g
Węglowodany ogółem:	271.54 g
Fruktoza:	7.39 g
Laktoza:	6.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.52 g



30.03.2024 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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)



Selerowa z zacierką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Bitka schabowa

1 porcja

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1896 kcal	Białko ogółem:	102.93 g
Tłuszcz:	61.04 g	Węglowodany ogółem:	241.38 g
Glukoza:	9.5 g	Fruktoza:	15.49 g
Sacharoza:	15.06 g	Laktoza:	11.87 g
Błonnik pokarmowy:	38.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.05 g
Sól:	5.99 g		

**31.03.2024** (niedziela)

► Śniadanie

Żurek	2/3 porcji (250ml)
Kielbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
Jaja gotowane	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)
Ćwikła	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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)

Ciasto kruche 1/2 porcji (50g)

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ćwikła 1 łyżka (25g)

Ogórki kiszzone 3/4 sztuki (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:



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2539 kcal	Białko ogółem:	97.81 g
Tłuszcz:	107.09 g	Węglowodany ogółem:	287.54 g
Glukoza:	7.05 g	Fruktoza:	7.25 g
Sacharoza:	29.3 g	Laktoza:	0.87 g
Błonnik pokarmowy:	36.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.14 g
Sól:	5.76 g		

poniedziałek (2024-03-25)	wtorek (2024-03-26)	środa (2024-03-27)	czwartek (2024-03-28)	piątek (2024-03-29)	sobota (2024-03-30)	niedziela (2024-03-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Sałata Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Fasolka szparagowa z masłem Serek wiejski ze szczypiorkiem Maślanka malinowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki	Płatki jęczmienne na mleku Sałata Ogórki kiszone Sałatka grecka Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Smalec z białej fasoli Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Roszponka Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Papryka czerwona Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru	Żurek Kielbasa biała, parzona Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ćwikła Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna, pęczak Krem z białych warzyw Gulasz węgierski z indyka Surówka z buraka Kompot wieloowocowy	Woda Koperkowa z ryżem Spaghetti Surówka z kapusty Jabłko	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Gospodarcza Gołąbki bez zawijania Mizeria	Ziemniaki, późne Brokuły, gotowane Woda Krupnik Pierś zapiekana z Mozzarellą	Ziemniaki, późne Woda Zupa szpinakowa Surówka z kiszonej kapusty Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Selerowa z zacierką Sałata Kompot wieloowocowy Bitka schabowa	Ziemniaki, późne Ciasto kruche Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Pasta rybna z kukurydzą Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski, 2% tłuszczu Salceson włoski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Orzechy nerkowca Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z groszkiem	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ćwikła Ogórki kiszone 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	Dynia, pestki, łuskane Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny