



25.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Kiełbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
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)
Sernik tradycyjny	3/4 porcji (100g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
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:

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:



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

► Kolacja

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Chrzan	2 łyżeczki (20g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidorowa pasta z kurczaka	1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)



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:	2548 kcal	Białko ogółem:	113.78 g
Tłuszcz:	118.35 g	Węglowodany ogółem:	249.57 g
Glukoza:	9.33 g	Fruktoza:	9.92 g
Sacharoza:	17.65 g	Laktoza:	6.52 g
Błonnik pokarmowy:	34.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.54 g
Sól:	4.07 g		



26.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
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:

Kalafior z masłem	1 porcja
-------------------	----------

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Koperkowa	1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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.

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:



Ciasto drożdżowe 2 i 1/2 kromki (100g)

Bitka schabowa 1 porcja

- 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

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)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Ćwikła 1 i 1/4 łyżki (30g)

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)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

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

► Posilek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2497 kcal	Białko ogółem:	106.88 g
Tłuszcz:	67.93 g	Węglowodany ogółem:	377.78 g
Glukoza:	8.91 g	Fruktoza:	13.95 g
Sacharoza:	66.92 g	Laktoza:	13.08 g
Błonnik pokarmowy:	48.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.58 g
Sól:	6.45 g		



27.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
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)
Zupa jarzynowa	1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- 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.

Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

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 konserwowe

5 sztuk (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)

Pieczywo chrupkie - Wasa

1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1902 kcal	Białko ogółem:	101.72 g
Tłuszcz:	66.44 g	Węglowodany ogółem:	228.76 g
Glukoza:	3.57 g	Fruktoza:	4.24 g
Sacharoza:	14.07 g	Laktoza:	6.88 g
Błonnik pokarmowy:	34.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.38 g
Sól:	3.35 g		



28.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Fasolka szparagowa z masłem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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

Leczo z kielbasą

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Kielbasa domowa - 1/2 sztuki (60g)



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

► Kolacja

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 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:

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



► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2027 kcal	Białko ogółem:	85.57 g
Tłuszcz:	70.25 g	Węglowodany ogółem:	272.08 g
Glukoza:	11.87 g	Fruktoza:	12.98 g
Sacharoza:	6.85 g	Laktoza:	12.98 g
Błonnik pokarmowy:	39.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.52 g
Sól:	4.65 g		



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

10 łyżek (200g)

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:

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Bułki grahamki

3/4 sztuki (80g)

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Koktajl bananowy

1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



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)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

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 buraka 1 porcja

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



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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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:



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

► Posiłek 4

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	107.89 g
Tłuszcz:	65.25 g	Węglowodany ogółem:	310.46 g
Glukoza:	8.31 g	Fruktoza:	7.39 g
Sacharoza:	56.42 g	Laktoza:	12.34 g
Błonnik pokarmowy:	39.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.29 g
Sól:	5.63 g		



30.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

10 łyżek (200g)

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 3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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



► Obiad

Zupa kalafiorowa

1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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

Pulpet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Mandarynki

1 sztuka (65g)

Surówka z pora

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka 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

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

Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Białko ogółem:	108.78 g
Tłuszcz:	67.5 g	Węglowodany ogółem:	288.09 g
Glukoza:	6.8 g	Fruktoza:	6.56 g
Sacharoza:	12.35 g	Laktoza:	6.88 g
Błonnik pokarmowy:	37.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.97 g
Sól:	3.99 g		



31.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Sałatka rybna z kukurydzą 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)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Polędwica sopocka 4 i 1/4 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)



Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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:

Ziemniaki, późne 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:

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Banan 1 sztuka (120g)

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

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:



Serek Kiri	1 sztuka (17g)
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)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	113.95 g
Tłuszcz:	88.84 g	Węglowodany ogółem:	257.34 g
Glukoza:	14.79 g	Fruktoza:	14.69 g
Sacharoza:	20.76 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	38.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.68 g
Sól:	5.72 g		

poniedziałek (2023-12-25)	wtorek (2023-12-26)	środa (2023-12-27)	czwartek (2023-12-28)	piątek (2023-12-29)	sobota (2023-12-30)	niedziela (2023-12-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kielbasa biała, parzona Ser mozzarella, pełne mleko Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Cwikła Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Cwikła Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Kalafior z masłem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra Pasta jajeczna Szynka gotowana z piersi kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Cwikła Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Polędwica sopocka Fasolka szparagowa z masłem Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka grecka Szynka z piersi kurczaka Bułki grahamki Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Mix sałat Koktajl bananowy Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Sałatka rybna z kukurydzą Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda Sernik tradycyjny Mandarynki Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Koperkowa Buraczki na ciepło Ciasto drożdżowe Bitka schabowa	Ziemniaki, późne Woda Zupa jarzynowa Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Zupa grysikowa Leczo z kielbasą Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda żurek Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z buraka	Zupa kalafiorowa Pulpet mielony Ziemniaki, późne Woda Mandarynki Surówka z pora	Rosół z makaronem Ziemniaki, późne Gotowana marchewka Woda Banan Kurczak w sosie śmietanowym
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek wiejski Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Chrzan Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka	Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Cwikła Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z groszkiem Serek wiejski ze szczypiorkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kaszą i ananasm	Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok pomidorowy	Sok marchwiowy	Orzechy nerkowca Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok pomidorowy	Sok marchwiowy	Pomidor koktajlowy Wafle ryżowe	Sok pomidorowy