



13.11.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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:

Salatka 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

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

Surówka z pora	1 porcja
----------------	----------



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



Sposób przygotowania:

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Salatka 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 - 2/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

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

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)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2011 kcal	Białko ogółem:	95.87 g
Tłuszcz:	60.99 g	Węglowodany ogółem:	278.53 g
Glukoza:	9.31 g	Fruktoza:	15.27 g
Sacharoza:	11.14 g	Laktoza:	10.71 g
Błonnik pokarmowy:	38.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.61 g
Sól:	3.88 g		



14.11.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pasta rybna z groszkiem

1 porcja

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

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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:

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

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1896 kcal	Białko ogółem:	100.6 g
Tłuszcz:	67.77 g	Węglowodany ogółem:	226.05 g
Glukoza:	5 g	Fruktoza:	4.7 g
Sacharoza:	9.2 g	Laktoza:	12.78 g
Błonnik pokarmowy:	31.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.34 g
Sól:	3.65 g		



15.11.2023 (środa)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Sałatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 i 1/2 plastra (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)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kartoflanka

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 (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 - 1/8 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

Surówka z buraka

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

► **Kolacja**

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

Mix sałat 1/3 garści (10g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

Ser mozzarella, pełne mleko 2 i 1/2 plastra (50g)

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

► **Posiłek 4**

Dynia, pestki, łuskane 1 i 1/2 łyżki (15g)

Pieczywo chrupkie, graham - Chaber 2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2266 kcal
Tłuszcz:	82.49 g
Glukoza:	7.7 g
Sacharoza:	19.1 g
Błonnik pokarmowy:	38.56 g
Sól:	3.06 g

Białko ogółem:	112.6 g
Węglowodany ogółem:	274.58 g
Fruktoza:	8.24 g
Laktoza:	10.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.94 g



16.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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

Kasza manna na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

► Obiad

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

Pomidorowa z makaronem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Miód pszczele - 1/5 łyżki (5g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



Pulpet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Nasiona słonecznika, łuskane 1 łyżka (10g)

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	Białko ogółem:	105.19 g
Tłuszcz:	44.98 g	Węglowodany ogółem:	298.25 g
Glukoza:	8.91 g	Fruktoza:	9.74 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	38.58 g	Laktoza:	12.35 g
Błonnik pokarmowy:	35.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.36 g
Sól:	4.39 g		



17.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
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

► Obiad

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

Gołąbki z farszem szpinakowym

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Sałatka warzywna

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (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)

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

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2009 kcal
Tłuszcz:	62.6 g
Glukoza:	9.27 g
Sacharoza:	12.64 g
Błonnik pokarmowy:	36.54 g
Sól:	3.58 g

Białko ogółem:	67.98 g
Węglowodany ogółem:	301.95 g
Fruktoza:	15.29 g
Laktoza:	10.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.76 g



18.11.2023 (sobota)

► Śniadanie

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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:

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:

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Banan	1 sztuka (120g)
Kapuśniak	1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- 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)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/4 sztuki (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)

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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Dynia, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	111.09 g
Tłuszcz:	64.85 g	Węglowodany ogółem:	275.72 g
Glukoza:	15.42 g	Fruktoza:	15.37 g
Sacharoza:	20.58 g	Laktoza:	13.65 g
Błonnik pokarmowy:	40.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.29 g
Sól:	5.38 g		



19.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

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 kiszzone	3/4 sztuki (50g)
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:

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Serek wiejski z pomidorem i koperkiem	1 porcja
---------------------------------------	----------

- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Serek wiejski wymieszać z obranym ze skórki, pokrojonym w kostkę pomidorem oraz posiekanym koperkiem.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)



Rosół

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlej wodę do garnka. Nastaw wodę, wrzuć umyte udko. Po kolei krój wszystkie warzywa i wrzucaj je do garnka. Dodaj ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostaw rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawaj z makaronem, posypany posiekaną natką pietruszki.

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

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)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Papryka czerwona 1/5 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:

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)



Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	122.16 g
Tłuszcz:	87.01 g	Węglowodany ogółem:	268.93 g
Glukoza:	9.55 g	Fruktoza:	9.58 g
Sacharoza:	43.76 g	Laktoza:	17.88 g
Błonnik pokarmowy:	38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.41 g
Sól:	3.79 g		

poniedziałek (2023-11-13)	wtorek (2023-11-14)	środa (2023-11-15)	czwartek (2023-11-16)	piątek (2023-11-17)	sobota (2023-11-18)	niedziela (2023-11-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko Zacierka na mleku Sałatka wiosenna	Makaron na mleku Pasta rybna z groszkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa Kasza manna na mleku Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Pomidor	Płatki jęczmienne na mleku Miód pszczeli Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta rybna z jajkiem	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Serek wiejski z pomidorem i koperkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Zupa szpinakowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z pora Woda	Ziemniaki, późne Rosolnik Pierś zapiekana z Mozzarellą Woda Groszek z marchewką	Kartoflanka Gulasz z indyka Kasza gryczana Surówka z buraka Pomarańcza Woda	Ziemniaki, późne Pomidorowa z makaronem Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy Pulpet mielony	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Krupnik Gołąbki z farszem szpinakowym	Ziemniaki, późne Woda Banan Kapuśniak Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, późne Woda Mandarynki Rosół Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z ryżem i ananasem Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone	Serek wiejski, 2% tłuszczu Szynka z piersi kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Mix sałat Ogórek Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella, pełne mleko	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Sałatka warzywna Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Twarożek ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella, pełne mleko Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Papryka czerwona 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 Pomidor	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Dynia, pestki, łuskane Pieczywo chrupkie, graham - Chaber	Nasiona słonecznika, łuskane Sok marchwiowy	Orzechy nerkowca Pomidor koktajlowy	Sok pomidorowy Dynia, pestki, łuskane	Orzechy nerkowca Sok marchwiowy