



08.04.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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.

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Sałatka rybna z groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Kajzerki

1 sztuka (60g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Banan

1 sztuka (120g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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.

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 kiszane - 3/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie, gotowanie.

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

► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu

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)

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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Pieczywo chrupkie - Wasa

1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	103.96 g
Tłuszcz:	51.16 g	Węglowodany ogółem:	313.49 g
Glukoza:	14.92 g	Fruktoza:	14.26 g
Sacharoza:	31.35 g	Laktoza:	12.78 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	42.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.59 g
Sól:	7.25 g		



09.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Roszkponka	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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

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



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z kiszonego ogórka

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Pasta z wędliny

1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

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

► Posilek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1854 kcal

Białko ogółem:

99.43 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	45.09 g	Węglowodany ogółem:	270.38 g
Glukoza:	10.42 g	Fruktoza:	16.46 g
Sacharoza:	16.64 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	37.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.63 g
Sól:	5.72 g		



10.04.2024 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Salata	1/8 sztuki (15g)
--------	------------------

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

Masło ekstra	1 plaster (10g)
--------------	-----------------

Salatka z brokułem	1 porcja
--------------------	----------

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

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

- Kefir 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (7g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na jednolitą masę.

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



► Obiad

Zupa jarzynowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Gołąbki

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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

1 sztuka (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:

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:	2443 kcal	Białko ogółem:	112.48 g
Tłuszcz:	82.72 g	Węglowodany ogółem:	321.68 g
Glukoza:	8.88 g	Fruktoza:	9.76 g
Sacharoza:	7.93 g	Laktoza:	19.66 g
Błonnik pokarmowy:	41.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.73 g
Sól:	3.32 g		



11.04.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Musztarda	1 łyżeczka (10g)
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

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



► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gruszka 1 sztuka (130g)

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:

.Smażenie, 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:

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

► Kolacja

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

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)

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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2128 kcal	Białko ogółem:	109.62 g
Tłuszcz:	63.59 g	Węglowodany ogółem:	288.94 g
Glukoza:	9.85 g	Fruktoza:	15.68 g
Sacharoza:	25.1 g	Laktoza:	12.88 g
Błonnik pokarmowy:	39.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.52 g
Sól:	6.73 g		



12.04.2024 (piątek)

► Śniadanie

Sałata1/8 sztuki (15g)

Oliwki zielone, marynowane1 i 1/2 łyżki (30g)

Szynka kanapkowa3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni3 i 1/3 kromki (100g)

Sałatka Caprese1 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:

Koktajl malinowy1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)



Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

żurek

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ryba w jarzynach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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 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)



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

Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)
Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: 11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	107.13 g
Tłuszcz:	67.57 g	Węglowodany ogółem:	266.83 g
Glukoza:	7.92 g	Fruktoza:	8.54 g
Sacharoza:	14.3 g	Laktoza:	15.14 g
Błonnik pokarmowy:	39.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.22 g
Sól:	7.09 g		



13.04.2024 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku	1 porcja
-------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)



Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (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)
Banan	1 sztuka (120g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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:

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Salata	1 porcja
--------	----------

- Szcypiorek - 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 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 kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:**

Jajko gotowane.

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:	2015 kcal	Białko ogółem:	95.86 g
Tłuszcz:	54.26 g	Węglowodany ogółem:	293.92 g
Glukoza:	15.36 g	Fruktoza:	15.1 g
Sacharoza:	29.3 g	Laktoza:	10.71 g
Błonnik pokarmowy:	32.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.47 g
Sól:	6.72 g		

**14.04.2024** (niedziela)**► Śniadanie**

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.

Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)



Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Fasolka szparagowa z masłem	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

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

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)
Oliwki zielone, marynowane	1 i 1/2 łyżki (30g)
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 wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Białko ogółem:	100.9 g
Tłuszcz:	80.35 g	Węglowodany ogółem:	238.14 g
Głukoza:	9.97 g	Fruktoza:	16.03 g
Sacharoza:	15.91 g	Laktoza:	10.28 g
Błonnik pokarmowy:	38.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.62 g
Sól:	6.33 g		

poniedziałek (2024-04-08)	wtorek (2024-04-09)	środa (2024-04-10)	czwartek (2024-04-11)	piątek (2024-04-12)	sobota (2024-04-13)	niedziela (2024-04-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka na mleku Pomidor Sałatka rybna z groszkiem Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Sałata Masło ekstra Szynka kanapkowa Kajzerki	Owsianka na mleku Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Szynka kanapkowa Masło ekstra Sałatka z brokułem Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella, pełne mleko	Kielbasa śląska Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Pomidor Musztarda Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Sałata Oliwki zielone, marynowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałatka Caprese Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Owsianka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Kajzerki Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Ser mozzarella, pełne mleko Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Fasolka szparagowa z masłem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Banan Woda Kapuśniak Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z selera i jabłka	Zupa grysikowa Ziemniaki, późne Woda Bitka drobiowa Surówka z kiszonych ogórków	Zupa jarzynowa Ziemniaki, późne Gołąbki Kompot wieloowocowy	Kasza gryczana Woda Gruszka Kartoflanka Gulasz z indyka Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Woda żurek Ryba w jarzynach Surówka z kiszonych kapusty	Ziemniaki, późne Banan Woda Rosolnik Pulpety w sosie koperkowym Sałata	Ziemniaki, późne Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek wiejski, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta z wędliny Ser twarogowy, chudy Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko Ogórek	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Smalec z białej fasoli Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski, 2% tłuszczu Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane 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 Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Dynia, pestki, łuskane Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny