



12.08.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 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)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Koktajl malinowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Spaghetti

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron 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 - (10g)



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:

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

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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z ryżem i ananasem

1 porcja

- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- 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 - (20g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2212 kcal

Białko ogółem:

107.48 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	67.04 g	Węglowodany ogółem:	301.86 g
Glukoza:	9.17 g	Fruktoza:	10.71 g
Sacharoza:	16.31 g	Laktoza:	13.7 g
Błonnik pokarmowy:	36.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.5 g
Sól:	7.19 g		



13.08.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
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

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:

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Brokuły	1/5 sztuki (100g)
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.

Kotlet drobiowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Jabłko

1 sztuka (170g)

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

► **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)

Ogórek

1/4 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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1960 kcal	Białko ogółem:	102.16 g
Tłuszcz:	54 g	Węglowodany ogółem:	276.53 g
Glukoza:	12.56 g	Fruktoza:	18.68 g
Sacharoza:	17.82 g	Laktoza:	12.38 g
Błonnik pokarmowy:	40.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.49 g
Sól:	5.89 g		



14.08.2024 (środa)

► Śniadanie

Serek wiejski	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)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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.

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa	3/4 woreczka (80g)
Zupa kalafiorowa	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- 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 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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (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)
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

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	111.21 g
Tłuszcz:	68.05 g	Węglowodany ogółem:	294.76 g
Glukoza:	10.72 g	Fruktoza:	17.12 g
Sacharoza:	10.92 g	Laktoza:	10.55 g
Błonnik pokarmowy:	40.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.46 g
Sól:	4.45 g		



15.08.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Bułki i rogalce maślane	1 sztuka (55g)
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.

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

► Obiad

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



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 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:

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

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (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 z wędliny 1 porcja

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



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:	1896 kcal
Tłuszcz:	56.38 g
Glukoza:	17.5 g
Sacharoza:	24.86 g
Błonnik pokarmowy:	36.6 g
Sól:	6.98 g

Białko ogółem:	87.46 g
Węglowodany ogółem:	268.91 g
Fruktoza:	23.57 g
Laktoza:	12.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.27 g



16.08.2024 (piątek)

► 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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (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 rybna z jajkiem	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) • Szczypiorek - 1 łyżka (5g) • Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g) • Majonez - 1/3 łyżki (10g) • Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)	



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

Maślanka truskawkowa	1 porcja
• Maślanka naturalna OSM - (100ml) • Truskawki, mrożone - (50g)	



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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



Banan	1 sztuka (120g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Koperkowa	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- 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: 1,3,4,6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (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	1/2 sztuki (80g)
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)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	100.08 g
Tłuszcz:	76.08 g	Węglowodany ogółem:	273.85 g
Glukoza:	12.35 g	Fruktoza:	11.94 g
Sacharoza:	26.75 g	Laktoza:	15.2 g
Błonnik pokarmowy:	35.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.41 g
Sól:	7.79 g		



17.08.2024 (sobota)

► **Śniadanie**

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
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)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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:



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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne 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

Zupa jarzynowa 1 porcja

- 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 - (50g)
- 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:

Mizeria 1 porcja

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



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 koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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



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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	104.31 g
Tłuszcz:	73.73 g	Węglowodany ogółem:	260.59 g
Glukoza:	10.98 g	Fruktoza:	16.88 g
Sacharoza:	15.6 g	Laktoza:	11.67 g
Błonnik pokarmowy:	38.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.93 g
Sól:	6.66 g		



18.08.2024 (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 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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

► Obiad

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Rosół z makaronem 1 porcja

- 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)
- 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:

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 kiszone 3/4 sztuki (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

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1990 kcal	Białko ogółem:	99.07 g
Tłuszcz:	79.29 g	Węglowodany ogółem:	226.04 g
Glukoza:	8.64 g	Fruktoza:	14.5 g
Sacharoza:	10.69 g	Laktoza:	11.86 g
Błonnik pokarmowy:	32.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.53 g
Sól:	3.43 g		

poniedziałek (2024-08-12)	wtorek (2024-08-13)	środa (2024-08-14)	czwartek (2024-08-15)	piątek (2024-08-16)	sobota (2024-08-17)	niedziela (2024-08-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Mix sałat Ogórki konserwowe Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Fasolka szparagowa, mrożona Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Pasta rybna z kukurydzą	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Sałatka wiosenna	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Papryka czerwona Bułki i rogalie maślane Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta rybna z jajkiem Maślanka truskawkowa	Płatki jęczmienne na mleku Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Gruszka Sałatka grecka	Kasza manna na mleku Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
żurek Spaghetti Surówka z kapusty Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Brokuły Woda Kapuśniak Kotlet drobiowy Jabłko	Kasza jęczmienna, perłowa Zupa kalafiorowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Woda Jabłko Selerowa z zacierką Leczo z kielbasą	Ziemniaki, wczesne Banan Woda Koperkowa Ryba smażona Surówka z kiszanej kapusty	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Zupa jarzynowa Zrazik w sosie pieczarkowym Mizeria	Ziemniaki, wczesne Jabłko Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Serek gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone 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	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie