



21.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (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)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (70g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
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:

Gotowanie.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Zupa krem z białych warzyw	1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Chleb żytni-pełnoziarnisty - 1 kromka (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę, ziemniaki i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać bulionem i gotować do miękkości. Przyprawić szczyptą soli i pieprzu oraz gałką muskatołową. Całość zmiksować na jednolitą masę. Posypać parmezanem. Podawać z pieczywem.

Klopsy pieczone z indykiem	1 porcja
----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.



Surówka z pomidora

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)



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)

Ogórki kiszane 1 sztuka (60g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 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:	2149 kcal	Białko ogółem:	108.26 g
Tłuszcz:	74.37 g	Węglowodany ogółem:	270.05 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	8.87 g	Fruktoza:	9.75 g
Sacharoza:	17.22 g	Laktoza:	10.87 g
Błonnik pokarmowy:	40.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone łącznie:	27.99 g
Sól:	8.31 g		



22.10.2024 (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)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
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

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 truskawkowa	1 porcja
----------------------	----------

- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa	3/4 woreczka (80g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Gulasz węgierski z indyka

1 porcja

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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

Sałatka 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:

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

1 sztuka (60g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2051 kcal

Białko ogółem:

96.45 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	54.48 g	Węglowodany ogółem:	301.06 g
Glukoza:	7.36 g	Fruktoza:	8.3 g
Sacharoza:	16.04 g	Laktoza:	18.3 g
Błonnik pokarmowy:	36.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.18 g
Sól:	6.78 g		



23.10.2024 (środa)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Banan	1 sztuka (120g)
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.

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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)
- Cebula karmelizowana - 1/2 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► 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)
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

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Białko ogółem:	102.46 g
Tłuszcz:	66.3 g	Węglowodany ogółem:	255.18 g
Glukoza:	11.2 g	Fruktoza:	10.33 g
Sacharoza:	19.55 g	Laktoza:	12.81 g
Błonnik pokarmowy:	33.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.49 g



Wartości odżywcze

Sól: 4.4 g



24.10.2024 (czwartek)

► 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)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
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: 1,3,6,7,8,9,10

► Obiad

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

Schab w warzywach	1 porcja
-------------------	----------

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

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:

Gotowanie, duszenie.

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	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	106.16 g
Tłuszcz:	56.78 g	Węglowodany ogółem:	287.42 g
Glukoza:	10.38 g	Fruktoza:	16.66 g
Sacharoza:	30.07 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	36.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.16 g
Sól:	6.94 g		



25.10.2024 (piątek)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Roszkponka	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta rybna z kukurydzą

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Masło ekstra

1 plaster (10g)

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

► **Obiad**

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Gospodarcza

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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:

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

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)
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:	1883 kcal	Białko ogółem:	87.35 g
Tłuszcz:	44.92 g	Węglowodany ogółem:	291.44 g
Glukoza:	10.67 g	Fruktoza:	16.77 g
Sacharoza:	17.29 g	Laktoza:	10.46 g
Błonnik pokarmowy:	39.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.71 g
Sól:	7.02 g		



26.10.2024 (sobota)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
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)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Bułki i rogalce maślane	1 sztuka (55g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja



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

► Obiad

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

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.

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 selera i jabłka 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)

**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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	92.17 g
Tłuszcz:	56.57 g	Węglowodany ogółem:	320.93 g
Glukoza:	9.06 g	Fruktoza:	10.19 g
Sacharoza:	18.61 g	Laktoza:	10.7 g
Błonnik pokarmowy:	39.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.95 g
Sól:	6.99 g		



27.10.2024 (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.

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

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

Sałatka z tuńczykiem i groszkiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastru (10g)



Sposób przygotowania:



► Obiad

Ziemniaki, późne 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

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 (180g)
- 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)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	121.7 g
Tłuszcz:	85.52 g	Węglowodany ogółem:	239.26 g
Glukoza:	7.38 g	Fruktoza:	13.12 g
Sacharoza:	10.29 g	Laktoza:	10.46 g
Błonnik pokarmowy:	31.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.55 g
Sól:	3.7 g		

poniedziałek (2024-10-21)	wtorek (2024-10-22)	środa (2024-10-23)	czwartek (2024-10-24)	piątek (2024-10-25)	sobota (2024-10-26)	niedziela (2024-10-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ser mozzarella w kulce Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Mix sałat Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem Maślanka truskawkowa	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Serek Kiri Sałata Papryka czerwona, konserwowa Banan Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Sałatka grecka	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Pasta rybna z kukurydzą Masło ekstra	Miód pszczeli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Bułki i rogalce maślane Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Zacierka na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem i groszkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Zupa krem z białych warzyw Klopsy pieczone z indykiem Surówka z pomidora Kompot wieloowocowy	Kasza jęczmienna, perłowa Fasolka szparagowa, mrożona Kartoflanka Gulasz węgierski z indyka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Pomidorowa z makaronem Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Groszek z marchewką	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Rosolnik Schab w warzywach Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Gospodarcza Ryba w jarzynach Surówka z kiszanej kapusty	Ziemniaki, późne Woda Krupnik Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Sałatka z ryżem i ananasem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka wiosenna	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca