



28.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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 - 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)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kalafior

1/2 porcji (100g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Ogórkowa

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Ogórki kiszane - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Ananas w lekkim syropie, z puszki - 1 plaster (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie

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

► Kolacja

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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:** 2065 kcal **Białko ogółem:** 118.27 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	66.26 g	Węglowodany ogółem:	258.01 g
Glukoza:	8.65 g	Fruktoza:	9.21 g
Sacharoza:	13.35 g	Laktoza:	13.7 g
Błonnik pokarmowy:	39.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.29 g
Sól:	5.88 g		



29.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
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.

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

► Obiad

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Potrąka z kurczaka	1 porcja
--------------------	----------



Mizeria

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wielowocowy

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka 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:

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:	2000 kcal	Białko ogółem:	97.9 g
Tłuszcz:	49.6 g	Węglowodany ogółem:	297.74 g
Glukoza:	7.75 g	Fruktoza:	7.86 g
Sacharoza:	14.79 g	Laktoza:	13.13 g
Błonnik pokarmowy:	37.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.22 g
Sól:	7.69 g		



30.10.2024 (środa)

► 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)
Bułki i rogalce maślane	1 sztuka (55g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

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)
Barszcz czerwony	1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► **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	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

► **Posiłek 4**

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1804 kcal	Białko ogółem:	72.18 g
Tłuszcz:	47.19 g	Węglowodany ogółem:	280.8 g
Glukoza:	14.56 g	Fruktoza:	21.46 g
Sacharoza:	34.02 g	Laktoza:	0.69 g
Błonnik pokarmowy:	33.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.14 g
Sól:	6.34 g		



31.10.2024 (czwartek)

► **Śniadanie**

Zacierka na mleku	1 porcja
-------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:



Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Ogórki kiszzone	3/4 sztuki (50g)
Kefir truskawkowy	1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



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)
Ogórek	1/4 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)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2361 kcal	Białko ogółem:	126.59 g
Tłuszcz:	84.99 g	Węglowodany ogółem:	279.73 g
Glukoza:	6.74 g	Fruktoza:	7.47 g
Sacharoza:	7 g	Laktoza:	18.02 g
Błonnik pokarmowy:	34.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.42 g
Sól:	4.32 g		



01.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

Makaron na mleku	1 porcja
------------------	----------

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (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)



Sałatka ze słonecznikiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► **Obiad**

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Pieczarkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (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

Kotlet schabowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



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

► **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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (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:	2211 kcal	Białko ogółem:	111.9 g
Tłuszcz:	72.97 g	Węglowodany ogółem:	285.74 g
Glukoza:	12.24 g	Fruktoza:	11.99 g
Sacharoza:	27.94 g	Laktoza:	10.55 g
Błonnik pokarmowy:	37.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.98 g
Sól:	7.98 g		



02.11.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z brokułem	1 porcja
--------------------	----------

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,



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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- 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 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:

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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:

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:	2300 kcal	Białko ogółem:	104.99 g
Tłuszcz:	86.39 g	Węglowodany ogółem:	287.53 g
Glukoza:	12.29 g	Fruktoza:	18.53 g
Sacharoza:	29.79 g	Laktoza:	10.88 g
Błonnik pokarmowy:	43.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.68 g
Sól:	6.95 g		



03.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)
Papryka czerwona	1/4 sztuki (60g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad



- 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 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:

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 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 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**

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2092 kcal	Białko ogółem:	121.15 g
Tłuszcz:	82.63 g	Węglowodany ogółem:	220.66 g
Glukoza:	5.59 g	Fruktoza:	5.77 g
Sacharoza:	8.14 g	Laktoza:	12.05 g
Błonnik pokarmowy:	30.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.59 g
Sól:	2.92 g		

poniedziałek (2024-10-28)	wtorek (2024-10-29)	środa (2024-10-30)	czwartek (2024-10-31)	piątek (2024-11-01)	sobota (2024-11-02)	niedziela (2024-11-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszone Sałata Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Kajzerki Pomidor koktajlowy Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Bułki i rogalce maślane Roszponka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek	Zacierka na mleku Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Kiełbasa śląska Ser twarogowy, chudy Sałata Ogórki kiszone Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Mix sałat Banan Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Roszponka Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Sałata z brokułem	Kasza manna na mleku Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Kalafior Woda Ogórkowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i ananasem	Ziemniaki, późne Brokułowa Potrawka z kurczaka Mizeria Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Barszcz czerwony Gołąbki	Kasza jęczmienna, pęczak Woda Zupa grysikowa Pulpety w sosie koperkowym Surówka z pora	Ziemniaki, późne Woda Pieczarkowa Kotlet schabowy Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, późne Zupa szpinakowa Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z buraka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Ser gouda Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie