



02.12.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Maślanka truskawkowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak

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)
- 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 - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



## Sposób przygotowania:

.Smażenie, 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**

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)

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)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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:	1979 kcal	Białko ogółem:	107.09 g
Tłuszcz:	49.89 g	Węglowodany ogółem:	282.33 g
Glukoza:	7.14 g	Fruktoza:	7.82 g
Sacharoza:	13.94 g	Laktoza:	17.65 g
Błonnik pokarmowy:	35.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.92 g
Sól:	6.48 g		



03.12.2024 (wtorek)

## ► 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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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.

Sałatka 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, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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:

## 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.

## Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 i 1/3 szklanki (330ml)
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:

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



## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2162 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.7 g
<b>Glukoza:</b>	12.22 g	<b>Fruktoza:</b>	19.43 g
<b>Sacharoza:</b>	17.36 g	<b>Laktoza:</b>	10.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.73 g
<b>Sól:</b>	7.15 g		



04.12.2024 (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)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Mix sałat	1/3 garści (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

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Pomidorowa z ryżem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- 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:

Gotowanie.

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.

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

## ► 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 kiszone 3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 i 1/3 szklanki (330ml)

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:

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

## ► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1933 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.84 g
<b>Glukoza:</b>	9.97 g	<b>Fruktoza:</b>	11.05 g
<b>Sacharoza:</b>	14.8 g	<b>Laktoza:</b>	10.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.92 g
<b>Sól:</b>	3.61 g		



05.12.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
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.

Koktajl malinowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Krem z białych warzyw

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- 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 (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kalafior

1/2 porcji (100g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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.

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	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Pasta jajeczna	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1979 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.75 g
<b>Glukoza:</b>	8.07 g	<b>Fruktoza:</b>	8.93 g
<b>Sacharoza:</b>	14.5 g	<b>Laktoza:</b>	15.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.76 g
<b>Sól:</b>	6.39 g		

**06.12.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)



Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	2 i 1/2 łyżki (50g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
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.

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	1 i 2/3 szklanki (400ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
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:

Surówka z kiszanej kapusty	1 porcja
• Cebula - 1/4 sztuki (30g)	
• Szczypiorek - 1 łyżka (5g)	
• Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)	



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:

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 i 1/3 szklanki (330ml)

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1949 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.02 g
<b>Glukoza:</b>	8.28 g	<b>Fruktoza:</b>	8.1 g
<b>Sacharoza:</b>	17.06 g	<b>Laktoza:</b>	10.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.04 g
<b>Sól:</b>	10.64 g		



07.12.2024 (sobota)

## ► 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 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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Banan	1 sztuka (120g)
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)
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.

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.

Gołąbki bez zawijania	1 porcja
-----------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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



## ► Kolacja

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
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	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Pomidory z jogurtem	1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Serek Kiri - 1 sztuka (17g)



Sposób przygotowania:

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

## ► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2229 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.63 g
<b>Glukoza:</b>	13.96 g	<b>Fruktoza:</b>	13.66 g
<b>Sacharoza:</b>	40.24 g	<b>Laktoza:</b>	11.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.77 g
<b>Sól:</b>	8.51 g		



08.12.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

---

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)

---

Ogórki kiszzone 3/4 sztuki (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

## ► Obiad

---

Ziemniaki, późne 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 (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:



## Kompot wielowocowy

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

## Pasta z kurczaka i marchewki

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/4 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

1 i 1/3 szklanki (330ml)

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

## ► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2289 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	133.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	90.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	240.04 g
<b>Glukoza:</b>	8.02 g	<b>Fruktoza:</b>	13.85 g
<b>Sacharoza:</b>	11.39 g	<b>Laktoza:</b>	13.24 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.07 g



## Wartości odżywcze

Sól: 3.68 g



poniedziałek (2024-12-02)	wtorek (2024-12-03)	środa (2024-12-04)	czwartek (2024-12-05)	piątek (2024-12-06)	sobota (2024-12-07)	niedziela (2024-12-08)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kasza manna na mleku Twarożek ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Sałata Papryka czerwona, konserwowa Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Sałatka grecka	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Kajzerki Pomidor koktajlowy Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Kielbasa śląska Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Sałata Fasolka szparagowa, mrożona Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Koktajl malinowy	Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Kajzerki Pomidor Oliwki zielone, marynowane i konserwowe Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku	Płatki jęczmienne na mleku Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórki konserwowe Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kasza jęczmienna, pęczak Fasolka szparagowa, mrożona Kartoflanka Gulasz z indyka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Gospodarcza Pieś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Woda Pomarańcza Pomidorowa z ryżem Schab w warzywach Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Kalafior Kompot wieloowocowy Bitka drobiowa	Ziemniaki, późne Woda Mandarynki Rosolnik Surówka z kiszzonej kapusty Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Buraczki na ciepło Woda Krupnik Gołąbki bez zawijania	Ziemniaki, późne Jabłko Rosół z makaronem Kruczak pieczony Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybną z kukurydzą	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 Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybną z groszkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Pasta z kurczaka i marchewki Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>	<b>Posiłek 4</b>
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie