



16.12.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Papryka czerwona, konserwowa    | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| 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 jajeczna | 1 porcja |
|----------------|----------|

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Koktajl truskawkowy | 1 porcja |
|---------------------|----------|

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

## ► Obiad

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Kasza gryczana | 3/4 woreczka (80g)   |
| Kalafior       | 1/2 porcji (100g)    |
| 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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**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.

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 | 3/4 szklanki (200ml)  |
| 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

**► Posiłek 4**

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2068 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 93.44 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 71.55 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 270.62 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.43 g    | <b>Fruktoza:</b>           | 10.14 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 14.57 g   | <b>Laktoza:</b>            | 14.45 g  |

**Wartości odżywcze**

|                           |         |  |         |
|---------------------------|---------|--|---------|
| <b>Błonnik pokarmowy:</b> | 37.14 g | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.07 g |
| <b>Sól:</b>               | 5.91 g  |  |         |

**17.12.2024** (wtorek)**► Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Kajzerki                        | 1 sztuka (60g)        |
| Rukola                          | 1/2 garści (10g)      |
| Pomidor koktajlowy              | 5 sztuk (100g)        |
| Ser twarogowy, chudy            | 1/4 sztuki (50g)      |
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 2 i 1/3 kromki (70g)  |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| 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) |
| Woda             | 3/4 szklanki (200ml)  |
| 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.

|       |                 |
|-------|-----------------|
| Banan | 1 sztuka (120g) |
|-------|-----------------|



## 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.

## 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.

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

## ► 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

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2113 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 107.79 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 54.55 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 305.84 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.86 g   | <b>Fruktoza:</b>           | 12.47 g  |



## Wartości odżywcze

|                    |         |                                   |         |
|--------------------|---------|-----------------------------------|---------|
| Sacharoza:         | 37.77 g | Laktoza:                          | 11.94 g |
| Błonnik pokarmowy: | 37.55 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.85 g |
| Sól:               | 6.41 g  |                                   |         |



18.12.2024 (środa)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa                | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Roszponka                       | 1/3 garści (10g)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Mandarynki                      | 1 sztuka (65g)        |
| 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.

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| 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:

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

## ► Obiad

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| 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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- 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:

## 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:

## 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

- 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> | 2001 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 96.23 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 57.37 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 283.79 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 9.04 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 9.68 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 18.29 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 12.22 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 38.38 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 20.32 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.37 g    |  |          |



19.12.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Kielbasa biała, parzona         | 3/4 sztuki (100g)     |
| Serek Kiri                      | 1 sztuka (17g)        |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Chleb graham, pszenno-żytni     | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Sałata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Ogórki kiszone                  | 1 sztuka (60g)        |
| Chrzan                          | 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

Maślanka malinowa

1 porcja



- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)



Sposób przygotowania:

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

## ► Obiad

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

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.

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)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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)





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

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2343 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 108.28 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 82.62 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 287.22 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 11.77 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 12.95 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 16.18 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 29.11 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 41.93 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 36.08 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.05 g    |  |          |



20.12.2024 (piątek)

### ► Śniadanie

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)

Rukola 1/2 garści (10g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

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.

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:

## ► 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

żurek 1 porcja

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

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)

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)



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

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1847 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 89.48 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 53.34 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 260.46 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 7.14 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 7.08 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 11.09 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 13.03 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 35.99 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 20.73 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 4.81 g    |  |          |



21.12.2024 (sobota)

### ► 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 3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 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: 1,3,6,7,8,9,10

**► Obiad**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Ziemniaki, późne  | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Fasolka szparagowa, mrożona   | 1/4 opakowania (100g) |
| Woda  | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Gruszka   | 1 sztuka (130g)       |
| Selerowa z zacierką   | 1 porcja              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)</li><li>• Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)</li><li>• Marchew - 1 sztuka (50g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)</li><li>• Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)</li><li>• Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)</li></ul> |                       |

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

|   |          |
|---|----------|
| Pulpet mielony  | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)</li><li>• Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)</li><li>• Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)</li><li>• Cebula - 1/4 sztuki (30g)</li><li>• Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)</li></ul> |          |

**Sposób przygotowania:**

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)      |
| Sałata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml)  |
| 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:

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

## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

## Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2097 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 101.31 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 53.13 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 312.32 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 13.04 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 19.46 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 23.85 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.1 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 37.79 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.86 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.95 g    |  |          |



22.12.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Papryka czerwona            | 1/5 sztuki (50g)      |
| Ogórki konserwowe           | 5 sztuk (50g)         |
| Mandarynki                  | 1 sztuka (65g)        |
| 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.



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)

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 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 mozzarella w kulce

2 i 1/2 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)



## 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**

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2212 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 125.72 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 90.87 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 227.78 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 6.09 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 5.88 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 12.09 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 11.69 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 31.13 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.21 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 3.69 g    |  |          |

| poniedziałek (2024-12-16)  | wtorek (2024-12-17)  | środa (2024-12-18)  | czwartek (2024-12-19)  | piątek (2024-12-20)   | sobota (2024-12-21)   | niedziela (2024-12-22)   |
|--|--|---|--|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   |
| Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Papryka czerwona,<br>konserwowa<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Zacierka na mleku<br>Pasta jajeczna<br>Koktajl truskawkowy | Owsianka na mleku<br>Kajzerki<br>Rukola<br>Pomidor koktajlowy<br>Ser twarogowy, chudy<br>Szynka kanapkowa<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Roszponka<br>Papryka czerwona<br>Mandarynki<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Pasta rybna z kukurydzą | Kielbasa biała, parzona<br>Serek Kiri<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Sałata<br>Ogórki kiszzone<br>Chrzan<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Makaron na mleku<br>Maślanka malinowa | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Papryka czerwona<br>Rukola<br>Pomarańcza<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Płatki jęczmienne na<br>mleku<br>Serek wiejski ze<br>szczypiorkiem | Dżem truskawkowy,<br>niskosłodzony<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Bułki i rogalce maślane<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Owsianka na mleku | Ser twarogowy, chudy<br>Koper, świeży<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Papryka czerwona<br>Ogórek konserwowe<br>Mandarynki<br>Zacierka na mleku<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru |
| <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   |
| Kasza gryczana<br>Kalafior<br>Woda<br>Koperkowa<br>Gulasz węgierski z indyka   | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Zupa jarzynowa<br>Banan<br>Buraczki na ciepło<br>Klopsy pieczone z<br>indykiem   | Ziemniaki, późne<br>Zupa kalafiorowa<br>Zrazik w sosie<br>pieczarkowym<br>Surówka z selera i jabłka<br>Kompot wielowocowy   | Ziemniaki, późne<br>Woda<br>Kapuśniak<br>Pulpety w sosie<br>pomidorowym<br>Surówka z marchewki   | Ziemniaki, późne<br>Kompot wielowocowy<br>żurek<br>Ryba w jarzynach<br>Surówka z kiszzonej<br>kapusty   | Ziemniaki, późne<br>Fasolka szparagowa,<br>mrożona<br>Woda<br>Gruszka<br>Selerowa z zacierką<br>Pulpet mielony  | Ziemniaki, późne<br>Rosół z makaronem<br>Kurczak pieczony<br>Gotowana marchewka<br>Kompot wielowocowy  |
| <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   |
| Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Sałatka grecka  | Ser mozzarella w kulce<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru   | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Sałatka z ryżem i<br>ananasem   | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Ser mozzarella w kulce   | Jaja gotowane<br>Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Pomidor koktajlowy<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru  | Szynka kanapkowa<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Pomidor<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Sałatka rybna z<br>grozkiem   | Ser mozzarella w kulce<br>Masło ekstra<br>Chleb graham, pszenno-<br>żytni<br>Pomidor<br>Ogórki kiszzone<br>Herbata czarna, napar<br>bez cukru<br>Drobiowo - jarzynowa<br>pasta z kurczaka                                      |
| <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  | Sok wielowarzywny   | Sok wielowarzywny  | Orzechy nerkowca  | Sok wielowarzywny   | Orzechy włoskie  |