



30.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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	3/4 sztuki (50g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
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.

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 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś zapiekana z Mozzarellą

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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

Wartość energetyczna:	1956 kcal	Białko ogółem:	103.52 g
Tłuszcz:	51.27 g	Węglowodany ogółem:	278.15 g
Glukoza:	8.18 g	Fruktoza:	9.57 g
Sacharoza:	17.82 g	Laktoza:	15.98 g
Błonnik pokarmowy:	37.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.35 g
Sól:	6.56 g		



31.12.2024 (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)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
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

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:



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

► Obiad

Kasza gryczana 3/4 woreczka (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Brokułowa 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (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 (5g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- 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.

Mizeria 1 porcja

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



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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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:

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	111.95 g
Tłuszcz:	59.55 g	Węglowodany ogółem:	276.7 g
Glukoza:	10.55 g	Fruktoza:	11.14 g
Sacharoza:	16.5 g	Laktoza:	13.24 g
Błonnik pokarmowy:	39.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.64 g
Sól:	5.43 g		



01.01.2025 (środa)

► Śniadanie

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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
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)

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:

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

Pulpet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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



► 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	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 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:	1927 kcal	Białko ogółem:	99.34 g
Tłuszcz:	59.51 g	Węglowodany ogółem:	257.21 g
Glukoza:	9.93 g	Fruktoza:	11.52 g
Sacharoza:	26.28 g	Laktoza:	11.89 g
Błonnik pokarmowy:	38.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.53 g
Sól:	7.11 g		



02.01.2025 (czwartek)

► 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)



Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
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.

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)
Zupa szpinakowa	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- 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.

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

► 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	3/4 sztuki (50g)



Oliwa z oliwek	5 łyżek (50ml)
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

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2480 kcal	Białko ogółem:	86.75 g
Tłuszcz:	119.49 g	Węglowodany ogółem:	271.65 g
Glukoza:	9.85 g	Fruktoza:	15.2 g
Sacharoza:	12.68 g	Laktoza:	10.39 g
Błonnik pokarmowy:	37.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.95 g
Sól:	4.18 g		



03.01.2025 (piątek)

► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper ogrodowy	1 łyżeczka (4g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
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)
Banan	1 sztuka (120g)
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)
- 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

Surówka z kiszanej kapusty	1 porcja
----------------------------	----------

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 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

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)



Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidory z jogurtem	1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



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:	2050 kcal	Białko ogółem:	102.41 g
Tłuszcz:	44.4 g	Węglowodany ogółem:	320.01 g
Glukoza:	12.01 g	Fruktoza:	11.44 g
Sacharoza:	32.18 g	Laktoza:	12.83 g
Błonnik pokarmowy:	39.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.29 g
Sól:	8.29 g		



04.01.2025 (sobota)

► Śniadanie

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
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)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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.

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

► **Obiad**

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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

Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

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)
Ogórek	1/4 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)
- 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:	1907 kcal	Białko ogółem:	94.76 g
Tłuszcz:	45.83 g	Węglowodany ogółem:	288.56 g
Glukoza:	10.07 g	Fruktoza:	15.65 g
Sacharoza:	26.95 g	Laktoza:	10.97 g
Błonnik pokarmowy:	39.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g
Sól:	6.13 g		



05.01.2025 (niedziela)

► 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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
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 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

► 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)

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak pieczony	1 porcja
------------------	----------

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

Gotowana marchewka	1 porcja
--------------------	----------

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie



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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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:	2192 kcal	Białko ogółem:	116.77 g
Tłuszcz:	94.53 g	Węglowodany ogółem:	224.3 g
Glukoza:	5.73 g	Fruktoza:	5.88 g
Sacharoza:	7.48 g	Laktoza:	10.46 g
Błonnik pokarmowy:	31.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.19 g
Sól:	3.14 g		

poniedziałek (2024-12-30)	wtorek (2024-12-31)	środa (2025-01-01)	czwartek (2025-01-02)	piątek (2025-01-03)	sobota (2025-01-04)	niedziela (2025-01-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Cwikła Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka z tuńczykiem i groszkiem Maślanka truskawkowa	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Ogórek Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Sałatka Caprese	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Sałatka grecka	Miód pszczele Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Cwikła Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Serek wiejski Koper ogrodowy Szynka z piersi kurczaka Kajzerki Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Cwikła Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta z wędliny	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Sałatka rybna z kukurydzą
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda Ogórkowa Pierś zapiekana z Mozzarellą Surówka z kapusty pekińskiej	Kasza gryczana Woda Brokułowa Schab w warzywach Mizeria	Ziemniaki, późne Barszcz czerwony Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy Pulpet mielony	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Zupa szpinakowa Leczo z kielbasą	Ziemniaki, późne Banan Woda Pieczarkowa Surówka z kiszonej kapusty Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Zupa grysikowa Potrawka z kurczaka Buraczki na ciepło Kompot wieloowocowy	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 Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Oliwa z oliwek Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor 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