



30.12.2024 (poniedziałek)

## ► 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)

---

Masło ekstra 1 plaster (10g)

---

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

---

Ogórki kiszzone 3/4 sztuki (50g)

---

Ćwikła 1 i 1/4 łyżki (30g)

---

Sałatka z tuńczykiem i groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/3 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:

---

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

---

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



- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- 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 kaszą i ananasem	1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- 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>	2091 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.28 g
<b>Glukoza:</b>	8.18 g	<b>Fruktoza:</b>	9.59 g
<b>Sacharoza:</b>	17.73 g	<b>Laktoza:</b>	15.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.46 g
<b>Sól:</b>	6.53 g		



31.12.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Roszpinka	1/3 garści (10g)
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:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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



## ► 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)
- 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.

Schab w warzywach 1 porcja

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



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1998 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	262.91 g
<b>Glukoza:</b>	10.53 g	<b>Fruktoza:</b>	11.12 g
<b>Sacharoza:</b>	18.19 g	<b>Laktoza:</b>	8.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.64 g
<b>Sól:</b>	5.7 g		



01.01.2025 (środa)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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)

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



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1927 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	257.28 g
<b>Glukoza:</b>	9.93 g	<b>Fruktoza:</b>	11.52 g
<b>Sacharoza:</b>	26.25 g	<b>Laktoza:</b>	11.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.53 g
<b>Sól:</b>	7.11 g		



02.01.2025 (czwartek)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
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)
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)
- 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.

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

Ser gouda	2 plastry (50g)
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)

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

### ► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2427 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	127.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	236.79 g
<b>Glukoza:</b>	9.83 g	<b>Fruktoza:</b>	15.18 g
<b>Sacharoza:</b>	13.94 g	<b>Laktoza:</b>	6.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.87 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.55 g
<b>Sól:</b>	5.92 g		



03.01.2025 (piątek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper ogrodowy	1 łyżeczka (4g)
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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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



## ► Obiad

### Ryba w jarzynach

1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Banan

1 sztuka (120g)

### Pieczarkowa

1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

### Surówka z kiszanej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

### Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2020 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	43.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.53 g
<b>Glukoza:</b>	11.99 g	<b>Fruktoza:</b>	11.42 g
<b>Sacharoza:</b>	35.28 g	<b>Laktoza:</b>	8.43 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.29 g
<b>Sól:</b>	8.8 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)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



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)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► **Posilek 4**

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

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1952 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.18 g
<b>Glukoza:</b>	10.07 g	<b>Fruktoza:</b>	15.65 g
<b>Sacharoza:</b>	26.91 g	<b>Laktoza:</b>	10.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.08 g
<b>Sól:</b>	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)
- 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

► **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

## Tarta 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)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2254 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	101.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	223.74 g
<b>Glukoza:</b>	5.73 g	<b>Fruktoza:</b>	5.89 g
<b>Sacharoza:</b>	7.43 g	<b>Laktoza:</b>	10.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.24 g
<b>Sól:</b>	3.12 g		

<b>poniedziałek (2024-12-30)</b>	<b>wtorek (2024-12-31)</b>	<b>środa (2025-01-01)</b>	<b>czwartek (2025-01-02)</b>	<b>piątek (2025-01-03)</b>	<b>sobota (2025-01-04)</b>	<b>niedziela (2025-01-05)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszone Cwikła Sałatka z tuńczykiem i groszkiem Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórek Pomarańcza Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Roszponka Sałatka Caprese Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Pomidor Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Mandarynki Sałatka grecka Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona, konserwowa Chleb graham, pszenno- żytni Szynka kanapkowa Masło ekstra Cwikła Serek Kiri Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek wiejski Koper ogrodowy Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki konserwowe Cwikła Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru	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
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
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	Ryba w jarzynach Ziemniaki, późne Banan Pieczarkowa Surówka z kiszonej kapusty Woda	Ziemniaki, późne Zupa grysikowa Potrawka z kurczaka Buraczki na ciepło Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Tarta marchewka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kaszą 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 kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszone Oliwa z oliwek Herbata czarna, napar bez cukru	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
<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	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie