



23.12.2024 (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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Kefir truskawkowy	2/3 szklanki (150ml)
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.

Smalec z białej fasoli	1 porcja
------------------------	----------

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebula - smażenie.

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
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)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
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>	1921 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.84 g
<b>Glukoza:</b>	9.01 g	<b>Fruktoza:</b>	11.12 g
<b>Sacharoza:</b>	13.78 g	<b>Laktoza:</b>	10.71 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.37 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.8 g



## Wartości odżywcze

Sól: 5.74 g



24.12.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
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.

Pasta rybna z kukurydzą 1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszeki (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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
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.



## Jajko w sosie chrzanowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Surówka z pora

1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



## Sposób przygotowania:

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

## ► Kolacja

## Pierogi z kapustą i grzybami Grześkowiak

1/3 opakowania  
(160g)

## 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:

## Ryba po grecku

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



## Sposób przygotowania:

Smażenie, duszenie.

## Śledzie w oleju

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filety śledziowe, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



## Sposób przygotowania:



## Makowiec

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Orzechy włoskie - 1 sztuka (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mak - 2/3 łyżki (7g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Rodzynki - 1/7 łyżki (2g)
- Skórka pomarańczowa - 1/5 łyżeczki (2g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/4 sztuki (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

---

Masło ekstra 1 plaster (10g)

---

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

---

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

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

#### ► Posiłek 4

---

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

Alergeny: brak



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2920 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	101.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	400.88 g
<b>Glukoza:</b>	11.03 g	<b>Fruktoza:</b>	11.15 g
<b>Sacharoza:</b>	34.91 g	<b>Laktoza:</b>	13.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	56.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.58 g
<b>Sól:</b>	7.72 g		



25.12.2024 (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)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
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.

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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)

**Sposób przygotowania:**

.Gotowanie,

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

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Sernik tradycyjny	3/4 porcji (100g)
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:**

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.

Groszek z marchewką	1 porcja
---------------------	----------



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## 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**

## 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)
- Ziemiaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



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)

## Ćwikła

1 i 1/4 łyżki (30g)

## Pomidor

1/2 sztuki (80g)

## 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>	2534 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	94.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.69 g
<b>Glukoza:</b>	11.48 g	<b>Fruktoza:</b>	11.83 g
<b>Sacharoza:</b>	22.6 g	<b>Laktoza:</b>	10.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.85 g
<b>Sól:</b>	7.94 g		

**26.12.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

Kiełbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
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: 1,6,7,8,9,10

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Ciasto drożdżowe	2 i 1/2 kromki (100g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja





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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

## Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- 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:

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

## ► 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)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	2 i 1/2 łyżki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Posiłek 4

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



Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2523 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	128.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	97.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.5 g
<b>Glukoza:</b>	7.18 g	<b>Fruktoza:</b>	7.61 g
<b>Sacharoza:</b>	30.99 g	<b>Laktoza:</b>	11.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.28 g
<b>Sól:</b>	7.46 g		

**27.12.2024** (piątek)**► 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, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
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

Koktajl malinowy	1 porcja
------------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

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

**► Obiad**

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
--------------------------	--------------------



## Kompot wielowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

## Ziemniaczana

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)



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.

## Surówka z kiszzonej kapusty

1 porcja

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



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)
Ćwikła	1 i 1/4 łyżki (30g)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2087 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.91 g
<b>Glukoza:</b>	7.21 g	<b>Fruktoza:</b>	7.67 g
<b>Sacharoza:</b>	18.83 g	<b>Laktoza:</b>	13.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.45 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.52 g
<b>Sól:</b>	8.11 g		



28.12.2024 (sobota)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

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)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
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)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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:

Kotlet drobiowy 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

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.

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

**► 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)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

Oliwki zielone, marynowane i konserwowe 2 i 1/2 łyżki (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>	2147 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.55 g
<b>Glukoza:</b>	5.61 g	<b>Fruktoza:</b>	6.03 g
<b>Sacharoza:</b>	24.77 g	<b>Laktoza:</b>	11.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.75 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.96 g
<b>Sól:</b>	10.13 g		



29.12.2024 (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 z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Kalafior 1/2 porcji (100g)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (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

**► 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 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**

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

Papryka czerwona, konserwowa 1 i 2/3 plastra (50g)

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

Pasta z kurczaka i marchewki 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

#### ► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2123 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	91.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	216.21 g
<b>Glukoza:</b>	3.78 g	<b>Fruktoza:</b>	3.35 g
<b>Sacharoza:</b>	7.74 g	<b>Laktoza:</b>	10.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.83 g
<b>Sól:</b>	4.56 g		



poniedziałek (2024-12-23)	wtorek (2024-12-24)	środa (2024-12-25)	czwartek (2024-12-26)	piątek (2024-12-27)	sobota (2024-12-28)	niedziela (2024-12-29)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona, konserwowa Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Smalec z białej fasoli	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Papryka czerwona Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z kukurydzą	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Sałatka z brokułem	Kielbasa śląska Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Cwikła Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Brokuły, gotowane w wodzie Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Koktajl malinowy	Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z jajkiem Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Fasolka szparagowa, mrożona Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kalafior Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaki, późne Woda Krem z białych warzyw Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, późne Woda Mandarynki Krupnik Jajko w sosie chrzanowym Surówka z pora	Ziemniaki, późne Sernik tradycyjny Rosolnik Kotlet schabowy Groszek z marchewką Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Ciasto drożdżowe Kompot wieloowocowy Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z buraka	Kasza jęczmienna, pęczak Kompot wieloowocowy Ziemniaczana Gulasz z indyka Surówka z kiszanej kapusty	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Gospodarcza Kotlet drobiowy Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Serek wiejski Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Pierogi z kapustą i grzybami Grzeškowiak Barszcz czerwony Ryba po grecku Śledzie w oleju Makowiec Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka jarzynowa Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Cwikła Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Oliwki zielone, marynowane i konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Cwikła Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Oliwki zielone, marynowane i konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
<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