



20.01.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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.

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

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.

Spaghetti	1 porcja
-----------	----------



- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jabłko

1 sztuka (170g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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

► **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 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)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



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:	2427 kcal	Białko ogółem:	103.89 g
Tłuszcz:	71.91 g	Węglowodany ogółem:	352.51 g
Glukoza:	12.26 g	Fruktoza:	19.09 g
Sacharoza:	19.65 g	Laktoza:	10.89 g
Błonnik pokarmowy:	45.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.45 g
Sól:	7.71 g		

**21.01.2025** (wtorek)**Śniadanie**

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

Obiad

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

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.

Kasza jęczmienna, perłowa

1/2 woreczka (50g)

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)

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

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Pasta z wędliny 1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Szyńka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)



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:	1805 kcal	Białko ogółem:	93.1 g
Tłuszcz:	45.18 g	Węglowodany ogółem:	265.72 g
Glukoza:	10.13 g	Fruktoza:	10.43 g
Sacharoza:	28.78 g	Laktoza:	11.31 g
Błonnik pokarmowy:	38.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.59 g
Sól:	6.12 g		



22.01.2025 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Mandarynki	1 sztuka (65g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (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)
Sałata	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:



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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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:

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 konserwowe	5 sztuk (50g)
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

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1708 kcal	Białko ogółem:	88 g
Tłuszcz:	58.59 g	Węglowodany ogółem:	212.16 g
Glukoza:	5.63 g	Fruktoza:	6.2 g
Sacharoza:	23.41 g	Laktoza:	13.35 g
Błonnik pokarmowy:	30.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.44 g
Sól:	4.51 g		



23.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kiełbasa biała, parzona	3/4 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	2 i 1/2 łyżki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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.

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

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

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.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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

► 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)

Rzodkiewka

3 i 1/3 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

Wartość energetyczna:	2292 kcal	Białko ogółem:	107.54 g
Tłuszcz:	77.48 g	Węglowodany ogółem:	284.11 g
Glukoza:	9.51 g	Fruktoza:	9.61 g
Sacharoza:	15.65 g	Laktoza:	14.89 g
Błonnik pokarmowy:	39.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.78 g
Sól:	7.79 g		



24.01.2025 (piątek)

► 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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Roszponka 1/3 garści (10g)

Kajzerki 1 sztuka (60g)

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)
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.

Pulpety w sosie koperkowym	1 porcja
----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

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

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



Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Pasta rybna z jajkiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko gotowane.

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:	2108 kcal	Białko ogółem:	100.08 g
Tłuszcz:	58.05 g	Węglowodany ogółem:	305.75 g
Glukoza:	13.1 g	Fruktoza:	13.68 g
Sacharoza:	31.12 g	Laktoza:	10.96 g
Błonnik pokarmowy:	38.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.53 g
Sól:	6.97 g		



25.01.2025 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Koper ogrodowy 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)
Sałata	1/8 sztuki (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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 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.

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:

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

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)



Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka z brokułem	1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)

**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:	2053 kcal	Białko ogółem:	113.08 g
Tłuszcz:	49.85 g	Węglowodany ogółem:	299.8 g
Glukoza:	12.9 g	Fruktoza:	19.99 g
Sacharoza:	17.78 g	Laktoza:	12.76 g
Błonnik pokarmowy:	44.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.27 g
Sól:	6.03 g		

**26.01.2025 (niedziela)****► Śniadanie**

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.



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)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
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)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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

Filet z kurczaka z pieczarkami w sosie śmietanowym	1 porcja
--	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/4 garści (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 łyżka (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos beszamelowy (rozpuścić łyżkę masła, dodać mąkę i mieszać, stopniowo dodawać mleko cały czas mieszając, doprowadzić do wrzenia, dodać do smaku pieprz, sól i kardamon). Dusić w sosie pieczarki. Na osobnej patelni usmażyć na oleju pokrojony w kostkę filet z kurczaka. Dodać śmietanę, doprawić solą, pieprzem i ziołami, mieszać i dusić przez 2-3 minuty. Wlać sos beszamelowy z pieczarkami oraz wrzucić szpinak. Dusić aż zmięknie. Wyłożyć na talerz wcześniej ugotowany makaron, dodać kurczaka i świeżą pietruszkę.

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

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
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	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:	2439 kcal	Białko ogółem:	120.27 g
Tłuszcz:	87.55 g	Węglowodany ogółem:	299.17 g
Glukoza:	7.9 g	Fruktoza:	13.72 g
Sacharoza:	10.74 g	Laktoza:	17.55 g
Błonnik pokarmowy:	37.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.91 g
Sól:	3.99 g		

poniedziałek (2025-01-20)	wtorek (2025-01-21)	środa (2025-01-22)	czwartek (2025-01-23)	piątek (2025-01-24)	sobota (2025-01-25)	niedziela (2025-01-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Kajzerki Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Smalec z białej fasoli	Kasza manna na mleku Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Rzodkiewka Mix sałat Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Mandarynki Pomidor koktajlowy Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem i grozkiem	Kielbasa biała, parzona Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Oliwki zielone, marynowane i konserwowe Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Koktajl truskawkowy	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Roszponka Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Owsianka na mleku Serek wiejski Koper ogrodowy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Sałata Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ogórkowa Spaghetti Surówka z pora Jabłko Woda	Pieczarkowa Potrawka z kurczaka Kasza jęczmienna, perłowa Buraczki na ciepło Woda	Ziemniaki, późne Kalafior, gotowany w wodzie Woda Barszcz czerwony Gulasz węgierski z indyka	Zupa grysikowa Schab w warzywach Ziemniaki, późne Groszek z marchewką Kompot wielowocowy	Ziemniaki, późne Woda Pomarańcza Brokułowa Pulpety w sosie koperkowym Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Woda Zupa szpinakowa Surówka z kapusty pekińskiej Pulpet mielony	Ziemniaki, późne Gruszka Rosół z makaronem Filet z kurczaka z pieczarkami w sosie śmietanowym Gotowana marchewka Kompot wielowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Szynka kanapkowa Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki konserwowe 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	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie