



03.02.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Oliwki zielone, marynowane

2 i 1/2 łyżki (50g)

Pasta jajeczna

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Koktajl malinowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

## ► Obiad

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:

Kalafior, gotowany w wodzie

1/8 porcji (100g)

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

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)

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 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:

1873 kcal

Białko ogółem:

105.16 g



## Wartości odżywcze

Tłuszcz:	56.5 g	Węglowodany ogółem:	245.1 g
Glukoza:	7.85 g	Fruktoza:	8.18 g
Sacharoza:	13.02 g	Laktoza:	15.76 g
Błonnik pokarmowy:	37.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.08 g
Sól:	5.86 g		



04.02.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
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,

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

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

## ► Obiad

Gospodarcza	1 porcja
-------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z kiszanej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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.

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna z kukurydzą

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszek (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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>	2242 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.61 g
<b>Glukoza:</b>	10.11 g	<b>Fruktoza:</b>	16.03 g
<b>Sacharoza:</b>	18.87 g	<b>Laktoza:</b>	6.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.31 g
<b>Sól:</b>	7.81 g		



05.02.2025 (środa)

## ► Śniadanie

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:

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



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

**► Obiad**

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Ziemniaczana 1 porcja

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

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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 konserwowe 5 sztuk (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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.

► **Posiłek 4**

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.18 g
<b>Glukoza:</b>	11.62 g	<b>Fruktoza:</b>	17.97 g
<b>Sacharoza:</b>	29.68 g	<b>Laktoza:</b>	12.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.09 g
<b>Sól:</b>	7.94 g		

**06.02.2025** (czwartek)► **Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

9 łyżek (180g)

Maślanka truskawkowa

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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)

Ogórki kiszzone 3/4 sztuki (50g)



Pasta z wędliny

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Krem z białych warzyw

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki bez zawijania

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Groszek z marchewką

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

## ► Kolacja

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)





Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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: 1,3,6,7,8,9,10

#### ► Posiłek 4

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

Alergeny: 8



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2081 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	272.61 g
<b>Glukoza:</b>	6.76 g	<b>Fruktoza:</b>	6.58 g
<b>Sacharoza:</b>	9.79 g	<b>Laktoza:</b>	10.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.03 g
<b>Sól:</b>	3.57 g		



07.02.2025 (piątek)

#### ► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)



Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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

**► Obiad**

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z pora

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

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.

Bitka drobiowa

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)



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>	1822 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.58 g
<b>Glukoza:</b>	11.2 g	<b>Fruktoza:</b>	12.18 g
<b>Sacharoza:</b>	20.37 g	<b>Laktoza:</b>	7.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.97 g
<b>Sól:</b>	7.02 g		



08.02.2025 (sobota)

### ► 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)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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.



Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
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)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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.

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.

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 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>	2018 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.61 g
<b>Glukoza:</b>	11.5 g	<b>Fruktoza:</b>	17.75 g
<b>Sacharoza:</b>	17.57 g	<b>Laktoza:</b>	10.19 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.68 g
<b>Sól:</b>	6.78 g		



09.02.2025 (niedziela)

#### ► 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Oliwki zielone, marynowane	2 i 1/2 łyżki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)

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



## ► Obiad

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.

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

Jabłko

1 sztuka (170g)

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 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 kiszane

3/4 sztuki (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 nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2121 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	90.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	224.67 g
<b>Glukoza:</b>	7.92 g	<b>Fruktoza:</b>	13.84 g
<b>Sacharoza:</b>	11.7 g	<b>Laktoza:</b>	6.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.56 g
<b>Sól:</b>	3.73 g		

<b>poniedziałek (2025-02-03)</b>	<b>wtorek (2025-02-04)</b>	<b>środa (2025-02-05)</b>	<b>czwartek (2025-02-06)</b>	<b>piątek (2025-02-07)</b>	<b>sobota (2025-02-08)</b>	<b>niedziela (2025-02-09)</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 Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Oliwki zielone, marynowane Pasta jajeczna Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Gruszka Bułki grahamki Mix sałat Sałatka z brokułem Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem Papryka czerwona Roszponka Masło ekstra Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Maślanka truskawkowa Pomidor Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pasta z wędliny Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki Serek Kiri	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Smalec z białej fasoli Ogórek Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Rosolnik Kalafior, gotowany w wodzie Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy	Gospodarcza Ziemniaki, późne Surówka z kiszzonej kapusty Klopsy pieczone z indykiem Woda	Kasza jęczmienna, pęczak Woda Ziemniaczana Gulasz z indyka Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Woda Krem z białych warzyw Gołąbki bez zawijania Groszek z marchewką	Ziemniaki, późne Surówka z pora Pomarańcza Woda Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Bitka drobiowa	Ziemniaki, późne Brokuły, gotowane w wodzie Woda Krupnik Zraz z ogórkiem kiszonym	Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Jabłko 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 Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Ogórek Rzodkiewka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone 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 nerkowca