



27.01.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (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)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Ogórki kiszzone

3/4 sztuki (50g)

Pasta rybna z groszkiem

1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Maślanka malinowa

1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)



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)

Selerowa z zacierką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- 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

## 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**

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**

Wartość energetyczna: 2111 kcal Białko ogółem: 111.02 g



## Wartości odżywcze

Tłuszcz:	68.2 g	Węglowodany ogółem:	273.2 g
Glukoza:	7.15 g	Fruktoza:	7.77 g
Sacharoza:	24.81 g	Laktoza:	29.12 g
Błonnik pokarmowy:	41.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.72 g
Sól:	6.9 g		



28.01.2025 (wtorek)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 9 łyżek (180g)

Sałatka ze słonecznikiem 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

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

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)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Mandarynki 1 sztuka (65g)

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

## ► Obiad

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kapuśniak 1 porcja



- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- 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.

## Zrazik w sosie pieczarkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

## Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (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**

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



Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2076 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	256.7 g
<b>Glukoza:</b>	12.91 g	<b>Fruktoza:</b>	13.6 g
<b>Sacharoza:</b>	21.16 g	<b>Laktoza:</b>	9.63 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.29 g
<b>Sól:</b>	6.45 g		

**29.01.2025** (środa)**► Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Koper ogrodowy	1 łyżeczka (4g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
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)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Zupa kalafiorowa	1 porcja



- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

---

**Pulpety w sosie pomidorowym**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



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:

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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszane	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>	1978 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.36 g
<b>Glukoza:</b>	11.24 g	<b>Fruktoza:</b>	12.46 g
<b>Sacharoza:</b>	22.01 g	<b>Laktoza:</b>	7.79 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.75 g
<b>Sól:</b>	7.22 g		

**30.01.2025** (czwartek)**Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kefir truskawkowy	1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

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



## ► Obiad

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Brokuły 1/5 sztuki (100g)

żurek 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- 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)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Bitka schabowa 1 porcja

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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

## ► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny:8



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	122.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	251.74 g
<b>Glukoza:</b>	6.26 g	<b>Fruktoza:</b>	5.94 g
<b>Sacharoza:</b>	10.18 g	<b>Laktoza:</b>	16.47 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.49 g
<b>Sól:</b>	4.69 g		



31.01.2025 (piątek)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

9 łyżek (180g)

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:

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Roszponka 1/3 garści (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)

Koperkowa 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

Surówka z kiszanej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)



Ogórek 1/4 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>	1912 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.36 g
<b>Glukoza:</b>	11.33 g	<b>Fruktoza:</b>	17.61 g
<b>Sacharoza:</b>	18.62 g	<b>Laktoza:</b>	7.99 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.94 g
<b>Sól:</b>	7.83 g		



01.02.2025 (sobota)

#### ► Śniadanie

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 2 i 1/3 kromki (70g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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.

Bułki grahamki 3/4 sztuki (80g)



Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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

**► Obiad**

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona 1/4 opakowania (100g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Zupa jarzynowa 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)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pieczeń rzymska 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki kiszzone 3/4 sztuki (50g)

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

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

## ► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2164 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.97 g
<b>Glukoza:</b>	9.15 g	<b>Fruktoza:</b>	15.17 g
<b>Sacharoza:</b>	16.73 g	<b>Laktoza:</b>	10.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.37 g
<b>Sól:</b>	7.14 g		



02.02.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

Zacierka na mleku

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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 konserwowe	5 sztuk (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)



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)

Jabłko

1 sztuka (170g)

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

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**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>	2302 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	97.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	239 g
<b>Glukoza:</b>	8.38 g	<b>Fruktoza:</b>	14.15 g
<b>Sacharoza:</b>	11.99 g	<b>Laktoza:</b>	10.19 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.37 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.47 g
<b>Sól:</b>	4.77 g		

poniedziałek (2025-01-27)	wtorek (2025-01-28)	środa (2025-01-29)	czwartek (2025-01-30)	piątek (2025-01-31)	sobota (2025-02-01)	niedziela (2025-02-02)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Płatki jęczmienne na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Ogórki kiszone Pasta rybna z groszkiem Maślanka malinowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Mandarynki	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Koper ogrodowy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ser twarogowy, chudy Mix sałat Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Kiełbasa śląska Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru Kefir truskawkowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka grecka Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Bułki grahamki Serek Kiri	Zacierka na mleku Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaki, późne Woda Selerowa z zacierką Pierś zapiekana z Mozzarellą Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Kapuśniak Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Woda Pomarańcza Zupa kalafiorowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, późne Brokuły zurek Kompot wieloowocowy Bitka schabowa	Ziemniaki, późne Koperkowa Ryba w jarzynach Surówka z kiszonej kapusty Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa, mrożona Woda Gruszka Zupa jarzynowa Pieczeń rzymska	Ziemniaki, późne Jabłko Rosół z makaronem Kurczak pieczony Kompot wieloowocowy 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 Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa 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 nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie