



13.01.2025 (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)
Ogórki kiszane	3/4 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.

Pasta jajeczna	1 porcja
----------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Maślanka truskawkowa	1 porcja
----------------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad

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

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.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 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)
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

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	106.77 g
Tłuszcz:	65.8 g	Węglowodany ogółem:	267.17 g
Glukoza:	10.01 g	Fruktoza:	10.95 g
Sacharoza:	13.12 g	Laktoza:	14.89 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy:	36.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.49 g
Sól:	6.91 g		

**14.01.2025** (wtorek)**► Śniadanie**Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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 Kiri 1 sztuka (17g)Masło ekstra 1 plaster (10g)Chleb graham, pszenno-żytni 2 i 1/3 kromki (70g)Kajzerki 1 sztuka (60g)Mandarynki 1 sztuka (65g)Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

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

► ObiadZiemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)Woda 1/3 szklanki (100ml)Pomidorowa z makaronem 1 porcja



- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

Mizeria

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)



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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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:

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**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	101.15 g
Tłuszcz:	66.67 g	Węglowodany ogółem:	270.43 g
Glukoza:	8.99 g	Fruktoza:	9.77 g
Sacharoza:	15.56 g	Laktoza:	13.72 g
Błonnik pokarmowy:	30.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.72 g
Sól:	7.59 g		



15.01.2025 (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)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Krem z białych warzyw 1 porcja

- 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.

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 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

Sałatka rybna z groszkiem 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)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	103.8 g
Tłuszcz:	81.73 g	Węglowodany ogółem:	284.44 g
Glukoza:	12.41 g	Fruktoza:	19.64 g
Sacharoza:	24.57 g	Laktoza:	10.53 g
Błonnik pokarmowy:	41.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.35 g
Sól:	6.81 g		



16.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie

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 kiszzone	3/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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.

Koktajl malinowy

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Kartoflanka	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 (30g)



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.

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

► 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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1926 kcal	Białko ogółem:	110.47 g
Tłuszcz:	53.92 g	Węglowodany ogółem:	259.34 g
Glukoza:	6.1 g	Fruktoza:	6.73 g
Sacharoza:	7.56 g	Laktoza:	15.07 g
Błonnik pokarmowy:	37.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.13 g
Sól:	3.2 g		



17.01.2025 (piątek)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rogalik maślany	1 sztuka (90g)
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.

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



► Obiad

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

Gruszka 1 sztuka (130g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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:

Ryba smażona 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Surówka z kiszanej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Sałatka z ryżem i ananasem 1 porcja

- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Szyńka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

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

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	81.9 g
Tłuszcz:	74.91 g	Węglowodany ogółem:	317.65 g
Glukoza:	8.48 g	Fruktoza:	14.43 g
Sacharoza:	14.72 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	34.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.38 g
Sól:	7.43 g		



18.01.2025 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)
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 puszki (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)

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:

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 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

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

► Kolacja

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 koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

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

Wartość energetyczna:	1899 kcal	Białko ogółem:	93.2 g
Tłuszcz:	54.06 g	Węglowodany ogółem:	267.04 g
Glukoza:	6.91 g	Fruktoza:	7.78 g
Sacharoza:	13.34 g	Laktoza:	10.32 g
Błonnik pokarmowy:	35.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.76 g
Sól:	5.9 g		



19.01.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (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)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

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

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

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 kiszone 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 włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	125.74 g
Tłuszcz:	90.85 g	Węglowodany ogółem:	231.04 g
Glukoza:	7.39 g	Fruktoza:	7.68 g
Sacharoza:	12.18 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	30.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.2 g
Sól:	3.64 g		

poniedziałek (2025-01-13)	wtorek (2025-01-14)	środa (2025-01-15)	czwartek (2025-01-16)	piątek (2025-01-17)	sobota (2025-01-18)	niedziela (2025-01-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta jajeczna Maślanka truskawkowa	Płatki jęczmienne na mleku Sałatka grecka Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Kajzerki Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Mix sałat Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko Makaron na mleku Sałatka Caprese	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórki kiszzone Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Koktajl malinowy	Miód pszczeli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Roszponka Ogórek Rogalik maślany Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Płatki jęczmienne na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą	Zacierka na mleku Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Papryka czerwona Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda Krupnik Klopsy pieczone z indykiem Surówka z kapusty	Ziemniaki, późne Woda Pomidorowa z makaronem Kotlet schabowy Mizeria	Ziemniaki, późne Woda Krem z białych warzyw Zraz z ogórkiem kiszonym Surówka z marchewki	Kasza gryczana Fasolka szparagowa, mrożona Woda Kartoflanka Gulasz z indyka	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Rosolnik Ryba smażona Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, późne Gospodarcza Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Pomarańcza Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Ogórek Pomidor Serek wiejski ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka rybna z grozkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z ryżem i ananasem Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno- żytni Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie