



10.02.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka 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)

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:

Kefir truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Brokułowa

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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.

Kotlet 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)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



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.

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**

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 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**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2144 kcal | Białko ogółem: | 115.15 g |
| Tłuszcz: | 54.82 g | Węglowodany ogółem: | 308.35 g |
| Glukoza: | 10.31 g | Fruktoza: | 10.31 g |
| Sacharoza: | 28.17 g | Laktoza: | 18.71 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.57 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.89 g |
| Sól: | 7.36 g | | |

**11.02.2025** (wtorek)**► 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.

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:**

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Mix sałat | 1/3 garści (10g) |
| Gruszka | 1 sztuka (130g) |
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Chleb graham, pszenno-żytni | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Papryka czerwona, konserwowa | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |

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

► Obiad

Barszcz czerwony

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- 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)
- 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

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:

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

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 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)
- 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: | 2419 kcal | Białko ogółem: | 113.46 g |
| Tłuszcz: | 77.3 g | Węglowodany ogółem: | 325.39 g |
| Glukoza: | 12.62 g | Fruktoza: | 19.69 g |
| Sacharoza: | 21.77 g | Laktoza: | 10.68 g |
| Błonnik pokarmowy: | 40.02 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.08 g |
| Sól: | 6.6 g | | |



12.02.2025 (środa)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Szynka kanapkowa | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Serek wiejski | 3 łyżki (60g) |
| 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) |
| 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:

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)
- 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.

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

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)

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.

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2190 kcal | Białko ogółem: | 103.53 g |
| Tłuszcz: | 79.73 g | Węglowodany ogółem: | 274.89 g |
| Glukoza: | 9.49 g | Fruktoza: | 10.97 g |
| Sacharoza: | 13.23 g | Laktoza: | 10.7 g |
| Błonnik pokarmowy: | 35.91 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.1 g |
| Sól: | 6.9 g | | |



13.02.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Makaron na mleku 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Kiełbasa biała, parzona 3/4 sztuki (100g)

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)



| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham, pszenno-żytni | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Ogórki kiszane | 1 sztuka (60g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| 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

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 1/4 opakowania (100g) |
| Woda | 3/4 szklanki (200ml) |
| 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszane - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

| | |
|--|----------|
| Potrawka z kurczaka | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none">• 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)• Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g) | |



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

| | |
|----------------------|------------------|
| Ser twarogowy, chudy | 1/4 sztuki (50g) |
| Koper, świeży | 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) |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| 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: | 2015 kcal | Białko ogółem: | 93.95 g |
| Tłuszcz: | 62.92 g | Węglowodany ogółem: | 261.48 g |
| Glukoza: | 7.79 g | Fruktoza: | 8.39 g |
| Sacharoza: | 13.86 g | Laktoza: | 15.78 g |
| Błonnik pokarmowy: | 38.1 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.01 g |
| Sól: | 4.82 g | | |



14.02.2025 (piątek)

► Śniadanie

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

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

| | |
|------------------------|-----------------------|
| Szynka kanapkowa | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| 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) |
| Rukola | 1/2 garści (10g) |
| Pomarańcza | 1/2 sztuki (120g) |
| 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) |
|---------------------------------|----------------------|

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

► Obiad

| | |
|------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Woda | 3/4 szklanki (200ml) |
| 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

| | |
|--------------|----------|
| 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

| | |
|------------------|-----------------------|
| 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) |
| Sałatka z tuńczykiem i groszkiem | 1 porcja |

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/3 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

► **Posiłek 4**

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2195 kcal | Białko ogółem: | 99.47 g |
| Tłuszcz: | 83.95 g | Węglowodany ogółem: | 268.66 g |
| Glukoza: | 10.09 g | Fruktoza: | 10.94 g |
| Sacharoza: | 18.72 g | Laktoza: | 10.5 g |
| Błonnik pokarmowy: | 38.01 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.03 g |
| Sól: | 7.37 g | | |



15.02.2025 (sobota)

► **Śniadanie**

| | |
|----------------------------|----------|
| Płatki jęczmienne na mleku | 1 porcja |
|----------------------------|----------|

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra | 1 plaster (10g) |
| Chleb graham, pszenno-żytni | 2 i 1/3 kromki (70g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Rogalik maślany | 1 sztuka (90g) |
| Miód pszczeleli | 1 łyżka (25g) |
| Szynka kanapkowa | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |

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

► 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.

| | |
|----------------------------|----------------------|
| Kasza jęczmienna, pęczak | 3/4 woreczka (80g) |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 1 porcja (100g) |
| Jabłko | 1 sztuka (170g) |
| Woda | 3/4 szklanki (200ml) |

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

► 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 | 1/2 sztuki (80g) |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (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.

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2365 kcal | Białko ogółem: | 101.66 g |
| Tłuszcz: | 70.17 g | Węglowodany ogółem: | 341.86 g |
| Glukoza: | 10.94 g | Fruktoza: | 17.05 g |
| Sacharoza: | 16.09 g | Laktoza: | 10.14 g |
| Błonnik pokarmowy: | 41.53 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.81 g |
| Sól: | 5.93 g | | |

**16.02.2025 (niedziela)****► Śniadanie**

| | |
|-------------------|----------|
| Owsianka na mleku | 1 porcja |
|-------------------|----------|

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

Sposób przygotowania:
Gotowanie.

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Oliwki zielone, marynowane | 2 i 1/2 łyżki (50g) |
| 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) |
| Banan | 1 sztuka (120g) |
| Woda | 3/4 szklanki (200ml) |
| 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

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 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)

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

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2180 kcal | Białko ogółem: | 115.42 g |
| Tłuszcz: | 83.9 g | Węglowodany ogółem: | 250.35 g |
| Glukoza: | 14.2 g | Fruktoza: | 14.59 g |
| Sacharoza: | 19.23 g | Laktoza: | 11.86 g |
| Błonnik pokarmowy: | 36.68 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.78 g |
| Sól: | 4.15 g | | |

| poniedziałek (2025-02-10) | wtorek (2025-02-11) | środa (2025-02-12) | czwartek (2025-02-13) | piątek (2025-02-14) | sobota (2025-02-15) | niedziela (2025-02-16) |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Płatki jęczmienne na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Twarożek ze szczypiorkiem Kefir truskawkowy Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru | Zacierka na mleku Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Mix sałat Gruszka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku Sałata Szynka kanapkowa Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka | Makaron na mleku Kiełbasa biała, parzona Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Koktajl malinowy | Kasza manna na mleku Szynka kanapkowa Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Pomarańcza Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Rogalik maślany Miód pszczeli Szynka kanapkowa Sałata Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Oliwki zielone, marynowane Herbata czarna, napar bez cukru |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Ziemniaki, późne Brokułowa Kotlet mielony Buraczki na ciepło Kompot wielowocowy | Barszcz czerwony Spaghetti Surówka z kapusty Kompot wielowocowy | Ziemniaki, późne Woda Zupa szpinakowa Pulpety w sosie koperkowym Surówka z selera i jabłka | Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa, mrożona Woda Ogórkowa Potrawka z kurczaka | Ziemniaki, późne Woda Pieczarkowa Ryba smażona Surówka z kiszzonej kapusty | Zupa grysikowa Schab w warzywach Kasza jęczmienna, pęczak Brokuły, gotowane w wodzie Jabłko Woda | Ziemniaki, późne Banan Woda Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru | Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem | Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem | Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru | Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem i groszkiem | Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna | Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone 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 | Sok pomidorowy | Sok wielowarzywny | Sok wielowarzywny | Sok wielowarzywny | Sok pomidorowy |