



poniedziałek

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek wiejski, 2% tłuszczu

3 łyżki (60g)

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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

1 szklanka (250ml)

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:

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, łopatka - 2/3 sztuki (70g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Buraczki na ciepło

1 porcja



- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny - 1,3,5,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salatka jarzynowa	1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- 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:

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1918 kcal	Białko ogółem:	90.54 g
Tłuszcz:	63.04 g	Węglowodany ogółem:	255.04 g
Glukoza:	5.68 g	Fruktoza:	5.57 g
Sacharoza:	16.3 g	Laktoza:	12.64 g
Błonnik pokarmowy:	39.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g

**Wartości odżywcze**

Sól: 4.92 g

**wtorek****► Śniadanie**

Owsianka na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Salatka 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 edamski - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszzone

3/4 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny - 1,3,4,5,6,7,8,10

► Obiad

Kapuśniak (Szpital)

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:**

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

1 szklanka (250ml)

Gruszka

1 sztuka (130g)



Groszek z marchewką (Szpital)

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka w sosie

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 plastrów (90g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny - 1,5,6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

Polędwica sopocka 4 i 1/4 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 1 szklanka (250ml)

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Posiłek 4

Ogórek 2/3 sztuki (100g)

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny - 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	108.67 g
Tłuszcz:	69.95 g	Węglowodany ogółem:	262.88 g
Glukoza:	9.06 g	Fruktoza:	13.71 g
Sacharoza:	11.68 g	Laktoza:	12.69 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	40.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.35 g
Sól:	3.16 g		



środa

► Śniadanie

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)

Alergeny - 1,3,5,6,7,8,10

► Obiad

Rosolnik	1 porcja
----------	----------

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1/4 szklanki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Klopsy pieczone wieprzowo - wołowy	1 porcja
------------------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Wołowina mielona - 1/4 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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:

Woda	1 szklanka (250ml)
------	--------------------

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

Alergeny - 1,3,5,6,7,8,9,10

► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
----------------------------	-----------------

Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
-------------------	-----------------------

Masło ekstra	1 plaster (10g)
--------------	-----------------

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

Ogórek	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------

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

Salata	1/8 sztuki (15g)
--------	------------------

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Posilek 4

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

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

Alergeny - 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1926 kcal
Tłuszcz:	74.56 g
Glukoza:	7.72 g
Sacharoza:	10.92 g
Błonnik pokarmowy:	31.13 g
Sól:	3.12 g

Białko ogółem:	108.42 g
Węglowodany ogółem:	209.64 g
Fruktoza:	13.95 g
Laktoza:	14.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.54 g



czwartek

► Śniadanie

Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki jęczmienne na mleku z truskawkami	1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (20g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Salata	1/8 sztuki (15g)
--------	------------------

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	1 szklanka (250ml)
Pomidorowa z makaronem	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:

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 - 1/8 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



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 - 1,3,5,6,7,8,9,10

► Kolacja

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 1 szklanka (250ml)

Pasta z wędliny 1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mielonka z pieprzem - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Sałatka 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Alergeny - 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	95.19 g
Tłuszcz:	81.66 g	Węglowodany ogółem:	228.08 g
Glukoza:	9.05 g	Fruktoza:	10.61 g
Sacharoza:	7.4 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	37.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.85 g



Wartości odżywcze

Sól: 3.14 g



piątek

► Śniadanie

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Twarożek ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 10 łyżek (200g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Alergeny - 1,3,5,6,7,8,10

► Obiad

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

Woda 1 szklanka (250ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Krupnik 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1/7 szklanki (20g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Ryba smażona 1 porcja



- Filet z mintaja, mrożony - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

Alergeny - 1,3,4,5,6,7,8,10

► Kolacja

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:

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

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka

2 sztuki (30g)

Alergeny - 1,3,4,5,6,7,8,10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Ogórek

2/3 sztuki (100g)

Alergeny - 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1978 kcal

Białko ogółem:

93.79 g

Tłuszcz:

70.2 g

Węglowodany ogółem:

250.19 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	7.89 g	Fruktoza:	13.62 g
Sacharoza:	13.49 g	Laktoza:	8.71 g
Błonnik pokarmowy:	36.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.55 g
Sól:	4.72 g		



sobota

► Śniadanie

Ser edamski	2 i 1/2 plastra (50g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 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	1 szklanka (250ml)
Owsianka na mleku z malinami	1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
---------	------------------

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	2/3 szklanki (80g)
Woda	1 szklanka (250ml)
Kartoflanka	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 (30g)



Sposób przygotowania:

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)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

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 - 1,3,5,6,7,8,10

► Kolacja

Polędwica sopočka 4 i 1/4 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Pomidor 1/4 sztuki (50g)

Mix sałat 2/3 garści (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Alergeny - 1,3,5,6,7,8,10

► Posiłek 4

Ogórek 2/3 sztuki (100g)

Orzechy nerkowca 1/3 garści (15g)

Alergeny - 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2121 kcal

Białko ogółem:

109.14 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	88.62 g	Węglowodany ogółem:	230.48 g
Glukoza:	5.7 g	Fruktoza:	6.11 g
Sacharoza:	15.54 g	Laktoza:	13.83 g
Błonnik pokarmowy:	35.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.34 g
Sól:	2.52 g		



niedziela

► Śniadanie

Serek wiejski, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
---------	------------------

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Obiad

Rosół z makaronem	1 porcja
• 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) • Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g) • Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)	



Sposób przygotowania:

Kurczak pieczony	1 porcja
------------------	----------



- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Gotowana marchewka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Woda

1 szklanka (250ml)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Alergeny - 1,3,5,6,7,8,10

► Kolacja

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszane

3/4 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 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:

Alergeny - 1,5,6,7,8,10

► Posiłek 4

Dyń, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Pomidor koktajlowy

5 sztuk (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2079 kcal

Białko ogółem:

110.78 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	78.59 g
Glukoza:	8.31 g
Sacharoza:	8.27 g
Błonnik pokarmowy:	38.9 g
Sól:	3.72 g

Węglowodany ogółem:	238.87 g
Fruktoza:	13.61 g
Laktoza:	18.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	16g (1/5 sztuki)
Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham, pszenno-żytni	1400g (46 i 2/3 kromki)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	140g (1 szklanka)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	65g (4 i 1/3 łyżki)
Płatki jęczmienne	60g (6 łyżek)
Płatki owsiane	45g (4 i 1/2 łyżki)



Warzywa

Burak	300g (2 i 3/4 sztuki)
Cebula	180g (1 i 3/4 sztuki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	20g (1/7 szklanki)
Kapusta biała	100g (1/8 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	95g (3/4 szklanki)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	45g (2 i 1/4 łyżki)
Marchew	660g (14 i 2/3 sztuki)
Mix sałat	15g (2/3 garści)
Ogórek	600g (3 i 1/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	15g (1/4 sztuki)
Ogórki kiszone	150g (2 i 1/2 sztuki)
Ogórki konserwowe	70g (7 sztuk)
Papryka czerwona	100g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pomidor	440g (2 i 2/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	250g (12 i 1/2 sztuki)
Por	170g (1 i 1/4 sztuki)
Rzodkiewka	130g (8 i 2/3 sztuki)
Salata	60g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	300g (1 sztuka)

Szczypiorek
Ziemniaki, późne

35g (7 łyżek)
1900g (21 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	420g (21 łyżki)
Mleko 2% tłuszczu	1090ml (4 i 3/4 szklanki)
Ser edamski	60g (3 plastry)
Ser twarogowy, chudy	100g (1/2 sztuki)
Serek Kiri	34g (2 sztuki)
Serek wiejski, 2% tłuszczu	460g (23 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	20g (3/4 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	50g (1 sztuka)
Jaja kurze, całe	75g (1 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa zwyczajna	100g (1 sztuka)
Kurczak, tuszka	170g (1/8 sztuki)
Mielonka z pieprzem	50g (2 i 1/2 plastry)
Mięso z piersi indyka, ze skórą	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g (6 plasterów)
Polędwica sopočka	250g (20 i 3/4 plastry)
Porcja rosołowa (drób)	210g (1/3 sztuki)
Szynka kanapkowa	250g (16 i 2/3 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	50g (3 i 1/3 plastry)
Wieprzowina, łopatką	120g (1 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)
Wołowina mielona	40g (1/4 szklanki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	140g (14 plasterów)
Olej rzepakowy	75ml (7 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Filet z mintaja, mrożony	100g (2/3 sztuki)
--------------------------	-------------------



Szprot w sosie pomidorowym, puszka	30g (1/6 puszki)
Śledź w oleju	20g (1/4 sztuki)



Owoce, orzechy i nasiona

Dynia, pestki, łuskane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Gruszka	260g (2 sztuki)
Jabłko	385g (2 i 1/4 sztuki)
Maliny, mrożone	50g (3/4 garści)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)
Orzechy włoskie	100g (20 sztuk)
Truskawki, mrożone	50g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3400ml (14 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	1750ml (7 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Koncentrat pomidorowy 30%	40g (2 i 2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Majonez	35g (1 i 1/3 łyżki)
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	1ml (1/6 łyżki)
Pieprz czarny	3g (3 szczypty)
Sól biała	3g (3 szczypty)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)



Dania gotowe

Mieszanek warzywna - królewska, mrożona	50g (1/8 opakowania)
--	-------------------------

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski, 2% tłuszczu Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Sałatka rybna z kukurydzą Polędwica sopocka Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kielbasa zwyczajna Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku z truskawkami Sałata	Szynka kanapkowa Ogórki konserwowe Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Pomidor	Serek edamski Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku z malinami Pomidor	Serek wiejski, 2% tłuszczu Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Woda Selerowa z zacierką Pulpety w sosie pomidorowym Buraczki na ciepło	Kapuśniak (Szpital) Ziemniaki, późne Woda Gruszka Groszek z marchewką (Szpital) Pierś z kurczaka w sosie	Rosolnik Klopsy pieczony wieprzowo - wołowy Ziemniaki, późne Surówka z selera i jabłka Woda Jabłko	Ziemniaki, późne Woda Pomidorowa z makaronem Gulasz z indyka Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Krupnik Ryba smażona Surówka z kiszzonej kapusty	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana Woda Jabłko Kartoflanka Zrazik w sosie pieczarkowym Surówka z buraka	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, późne Gotowana marchewka Woda Gruszka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham, pszenno-żytni Sałatka jarzynowa	Serek twarogowy, chudy Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski, 2% tłuszczu Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny Sałatka	Pasta rybna z kukurydzą Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Rzodkiewka	Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Ogórek Orzechy włoskie	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Orzechy włoskie Papryka czerwona	Orzechy włoskie Ogórek	Ogórek Orzechy nerkowca	Dynia, pestki, łuskane Pomidor koktajlowy