



30.10.2023 (poniedziałek)

► 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:

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

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

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

Alergeny: 1,6,7,8,10

► Obiad

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:

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:

Pieczenie

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	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)

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

► Kolacja

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórki kiszzone	3/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka z ryżem i ananasem	1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- 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: 1,6,7,8,10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pieczywo chrupkie, graham - Chaber	2 kromki (14g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	104.47 g
Tłuszcz:	67.33 g	Węglowodany ogółem:	297.66 g
Glukoza:	7.67 g	Fruktoza:	14.08 g
Sacharoza:	9.03 g	Laktoza:	12.01 g
Błonnik pokarmowy:	38.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.72 g
Sól:	3.88 g		



31.10.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku z truskawkami

1 porcja

- Miód pszczele - 1/5 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Sałatka rybna z groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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

3/4 szklanki (200ml)

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

► 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.

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:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

- Miód pszczele - 1/5 łyżki (5g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Sałatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 i 1/2 plastra (50g)



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)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,10

► Posiłek 4

Dyńa, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2187 kcal

Białko ogółem:

108 g

Tłuszcz:

79.8 g

Węglowodany ogółem:

264.67 g

Glukoza:

6.54 g

Fruktoza:

6.86 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	10.18 g	Laktoza:	10.46 g
Błonnik pokarmowy:	36.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.28 g
Sól:	3.56 g		



01.11.2023 (środa)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (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:

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 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,10

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Banan 1 sztuka (120g)

Zupa kalafiorowa 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pierś zapiekana z Mozzarellą

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Surówka z marchewki

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mix sałat	2/3 garści (15g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posilek 4

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal
Tłuszcz:	59.1 g
Glukoza:	11.6 g
Sacharoza:	21.18 g
Błonnik pokarmowy:	34.75 g
Sól:	2.91 g

Białko ogółem:	107.2 g
Węglowodany ogółem:	264.64 g
Fruktoza:	11.28 g
Laktoza:	13.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.25 g



02.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)

Alergeny: 1,6,7,8,10

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)
żurek	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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:

Pulpety w sosie koperkowym (Szpital)

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

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

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,10

► Posiłek 4

Dynia, pestki, łuskane	1 i 1/2 łyżki (15g)
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1973 kcal	Białko ogółem:	104.96 g
Tłuszcz:	51.11 g	Węglowodany ogółem:	280.88 g
Glukoza:	6.51 g	Fruktoza:	12.37 g
Sacharoza:	18.78 g	Laktoza:	12.29 g
Błonnik pokarmowy:	35.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.38 g
Sól:	2.37 g		



03.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

Ser gouda	2 plastry (50g)
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	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Alergeny: 1,6,7,8,10

► Obiad

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

- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ryba w jarzynach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

2 plastry (30g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

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)
- 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)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

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



► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Białko ogółem:	90.5 g
Tłuszcz:	71.48 g	Węglowodany ogółem:	278.72 g
Glukoza:	4.18 g	Fruktoza:	4.06 g
Sacharoza:	16.46 g	Laktoza:	10.64 g
Błonnik pokarmowy:	39.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.11 g
Sól:	5.8 g		



04.11.2023 (sobota)

► Śniadanie

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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:

Alergeny: 1,6,7,8,10



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gołąbki (Szpital) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Mix sałat 2/3 garści (15g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:



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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Białko ogółem:	94.45 g
Tłuszcz:	71.16 g	Węglowodany ogółem:	292.89 g
Glukoza:	7.79 g	Fruktoza:	13.22 g
Sacharoza:	9.04 g	Laktoza:	13.53 g
Błonnik pokarmowy:	34.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.55 g
Sól:	2.2 g		



05.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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)

Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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:



Alergeny: 1,6,7,8,10

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Mandarynki 1 sztuka (65g)

Kurczak pieczony 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie

Gotowana marchewka 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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**

Dyńa, pestki, łuskane 1 i 1/2 łyżki (15g)

Ogórek 2/3 sztuki (100g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	102.3 g
Tłuszcz:	79.74 g	Węglowodany ogółem:	226.45 g
Glukoza:	7.72 g	Fruktoza:	7.52 g
Sacharoza:	10.11 g	Laktoza:	12.5 g
Błonnik pokarmowy:	33.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.2 g
Sól:	2.84 g		

poniedziałek (2023-10-30)	wtorek (2023-10-31)	środa (2023-11-01)	czwartek (2023-11-02)	piątek (2023-11-03)	sobota (2023-11-04)	niedziela (2023-11-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka na mleku Ser twarogowy, chudy Papryka czerwona Pomidor Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa	Owsianka na mleku z truskawkami Sałatka rybna z groszkiem Polędwica sopocka Pomidor Ogórki konserwowe Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Serek Kiri Pomidor Sałata Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Szynka gotowana z piersi kurczaka	Ser gouda Szynka kanapkowa Ogórki konserwowe Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Serek wiejski, 2% tłuszczu Sałata Rzodkiewka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Pasta z wędliny	Szynka kanapkowa Pomidor Rzodkiewka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Twarożek ze szczypiorkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Gospodarcza Pieczeń rzymska Ziemniaki, późne Surówka z selera i jabłka Woda Gruszka	Zupa grysikowa Schab w warzywach Ziemniaki, późne Surówka z pora Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Woda Banan Zupa kalafiorowa Pierś zapiekana z Mozzarellą Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Woda Gruszka żurek Buraczki na ciepło Pulpety w sosie koperkowym (Szpital)	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy Barszcz czerwony Surówka z kiszanej kapusty Ryba w jarzynach	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Piecarkowa Gołąbki (Szpital)	Ziemniaki, późne Woda Mandarynki Kurczak pieczony Gotowana marchewka Rosół z makaronem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Ogórki kiszone Pomidor Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananasem	Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Polędwica sopocka Rzodkiewka Mix sałat Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Polędwica sopocka Ogórki kiszone Pomidor Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Sałata Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka kanapkowa Ogórek Mix sałat Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Serek Kiri Ogórki kiszone Pomidor Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Orzechy włoskie Pieczywo chrupkie, graham - Chaber	Dynia, pestki, łuskane Pomidor koktajlowy	Orzechy nerkowca Ogórek	Dynia, pestki, łuskane Wafle ryżowe	Orzechy włoskie Pomidor	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Dynia, pestki, łuskane Ogórek