



23.10.2023 (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)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (70g)



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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1855 kcal	Białko ogółem:	88.22 g
Tłuszcz:	51.41 g	Węglowodany ogółem:	267.9 g
Glukoza:	7.78 g	Fruktoza:	13.35 g
Sacharoza:	19.76 g	Laktoza:	12.64 g
Błonnik pokarmowy:	36.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.18 g
Sól:	4.93 g		



24.10.2023 (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.

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 edamski - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Polędwica sopočka

4 i 1/4 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszane

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



25.10.2023 (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)
Makaron na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)
- 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:

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

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

Alergeny - 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	110.38 g
Tłuszcz:	75.04 g	Węglowodany ogółem:	243.88 g
Glukoza:	7.74 g	Fruktoza:	13.97 g
Sacharoza:	9 g	Laktoza:	17.88 g
Błonnik pokarmowy:	31.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.84 g
Sól:	2.82 g		



26.10.2023 (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

- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- 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 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:

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:

Salatka	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)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny - 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Białko ogółem:	95.2 g
Tłuszcz:	81.83 g	Węglowodany ogółem:	252.92 g
Glukoza:	11.4 g	Fruktoza:	18.59 g
Sacharoza:	11.38 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	35.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.87 g
Sól:	3.15 g		



27.10.2023 (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)
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:

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:

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
• Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g) • Filet z mintaja, mrożony - 2/3 sztuki (100g) • Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) • Pieprz czarny - 1 szczypta (1g) • Sól biała - 1 szczypta (1g)	



Sposób przygotowania:



Surówka z kiszzonej 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 puszeki (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

3 i 1/3 sztuki (50g)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Wafle ryżowe

2 sztuki (20g)

Alergeny - 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal
Tłuszcz:	72.23 g
Glukoza:	7.43 g
Sacharoza:	11.49 g
Błonnik pokarmowy:	35.96 g
Sól:	4.41 g

Białko ogółem:	96.61 g
Węglowodany ogółem:	276.71 g
Fruktoza:	13.06 g
Laktoza:	12.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.01 g



28.10.2023 (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)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (7g)
- 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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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:

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	1/2 sztuki (80g)
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:	2148 kcal	Białko ogółem:	109.46 g
Tłuszcz:	88.64 g	Węglowodany ogółem:	237.26 g
Glukoza:	6.06 g	Fruktoza:	6.56 g
Sacharoza:	15.72 g	Laktoza:	13.83 g
Błonnik pokarmowy:	34.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.35 g
Sól:	2.54 g		



29.10.2023 (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 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:

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)
----------------	------------------

Salata	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

► Posilek 4

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

Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
--------------------	----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal
Tłuszcz:	78.33 g
Glukoza:	8.31 g
Sacharoza:	8.27 g
Błonnik pokarmowy:	35.1 g
Sól:	3.72 g

Białko ogółem:	110.74 g
Węglowodany ogółem:	241.67 g
Fruktoza:	13.61 g
Laktoza:	18.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g

poniedziałek (2023-10-23)	wtorek (2023-10-24)	środa (2023-10-25)	czwartek (2023-10-26)	piątek (2023-10-27)	sobota (2023-10-28)	niedziela (2023-10-29)
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 Makaron na mleku	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 Zacierka na mleku Twarożek ze szczypiorkiem Pomidor	Ser 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	Ser 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
Jabłko	Ogórek Orzechy włoskie	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy włoskie Wafle ryżowe	Ogórek Orzechy nerkowca	Dynia, pestki, łuskane Pomidor koktajlowy