



20.11.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak 3/4 woreczka (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa grysikowa 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Schab w warzywach 1 porcja

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 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.

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:

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

► Kolacja

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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)

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

► Posiłek 4

Dynia, pestki, łuskane	1 i 1/2 łyżki (15g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Białko ogółem:	98.53 g
Tłuszcz:	59.26 g	Węglowodany ogółem:	307.82 g
Głukoza:	8.43 g	Fruktoza:	14.64 g
Sacharoza:	22.17 g	Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	40.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.08 g
Sól:	4.01 g		



21.11.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Fasolka szparagowa z masłem

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Ogórki kiszane

3/4 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Gospodarcza

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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:

Pulpety w sosie koperkowym

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Groszek z marchewką

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)



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)

Mix sałat 1/3 garści (10g)

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)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- 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:

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Białko ogółem:	93.6 g
Tłuszcz:	62.47 g	Węglowodany ogółem:	308.99 g
Glukoza:	7.8 g	Fruktoza:	7.93 g
Sacharoza:	14.32 g	Laktoza:	10.42 g
Błonnik pokarmowy:	43.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.23 g
Sól:	5.09 g		



22.11.2023 (środa)

► Śniadanie

Zacierka na mleku

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Pasta rybna z groszkiem

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy, chudy1/4 sztuki (50g)

Kajzerki1 sztuka (60g)

Chleb graham, pszenno-żytni2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Mix sałat1/3 garści (10g)

Rzodkiewka3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Pieczarkowa

1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- 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

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 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:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Banan

1 sztuka (120g)

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

► Kolacja

Sałatka 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:

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)

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



► Posiłek 4

Nasiona słonecznika, łuskane	1 łyżka (10g)
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	96.84 g
Tłuszcz:	56.46 g	Węglowodany ogółem:	333.83 g
Glukoza:	9.9 g	Fruktoza:	8.88 g
Sacharoza:	19.23 g	Laktoza:	13.08 g
Błonnik pokarmowy:	32.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.83 g
Sól:	3.07 g		



23.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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 - 3 łyżki (60g)	



Sposób przygotowania:

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
--------------------------	-----------------------

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



► Obiad

Barszcz czerwony

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- 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

Gulasz węgierski z indyka

1 porcja

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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:

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

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

► 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 kiszone

3/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Ser mozzarella, pełne mleko

2 i 1/2 plastra (50g)



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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Białko ogółem:	102.62 g
Tłuszcz:	74.55 g	Węglowodany ogółem:	267.64 g
Glukoza:	9.93 g	Fruktoza:	12.14 g
Sacharoza:	15.39 g	Laktoza:	11.21 g
Błonnik pokarmowy:	38.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.78 g
Sól:	5.1 g		



24.11.2023 (piątek)

► 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.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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)

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

żurek 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- 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

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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

► Kolacja

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Salata 1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta jajeczna

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Dynia, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Pieczywo chrupkie, żytnie

2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1866 kcal
Tłuszcz:	58.14 g
Glukoza:	6.63 g
Sacharoza:	11.12 g
Błonnik pokarmowy:	35.63 g
Sól:	4.89 g

Białko ogółem:	80.4 g
Węglowodany ogółem:	261.85 g
Fruktoza:	6.41 g
Laktoza:	10.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.62 g



25.11.2023 (sobota)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (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, półtłusty - 1 i 2/3 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (120g)
Ziemniaczana	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- 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 (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Spaghetti	1 porcja
-----------	----------

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z pora	1 porcja
----------------	----------

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka rybna z kukurydzą	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)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	114.46 g
Tłuszcz:	78.39 g	Węglowodany ogółem:	279.13 g
Glukoza:	8.15 g	Fruktoza:	13.3 g
Sacharoza:	9.6 g	Laktoza:	13.2 g
Błonnik pokarmowy:	34.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.86 g
Sól:	3.65 g		



26.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

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

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



Sposób przygotowania:

Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)



Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Rosół z makaronem	1 porcja

- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - (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:

Pieczenie

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



Sposób przygotowania:

► Kolacja

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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

► Posiłek 4

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Nasiona słonecznika, łuskane

1 łyżka (10g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	104.28 g
Tłuszcz:	83.09 g	Węglowodany ogółem:	272.4 g
Glukoza:	10.49 g	Fruktoza:	16.11 g
Sacharoza:	39.58 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	38.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.22 g
Sól:	1.45 g		

poniedziałek (2023-11-20)	wtorek (2023-11-21)	środa (2023-11-22)	czwartek (2023-11-23)	piątek (2023-11-24)	sobota (2023-11-25)	niedziela (2023-11-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Płatki jęczmienne na mleku Fasolka szparagowa z masłem Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Ogórki kiszzone Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pomarańcza	Zacierka na mleku Pasta rybna z groszkiem Ser twarogowy, chudy Kajzerki Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Mix sałat Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem Szynka z piersi kurczaka	Owsianka na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Twarożek ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ser mozzarella, pełne mleko Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna, pęczak Woda Zupa grysikowa Schab w warzywach Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Gospodarcza Pulpety w sosie koperkowym Groszek z marchewką	Pieczarkowa Gołąbki (Szpital) Ziemniaki, późne Woda Banan	Barszcz czerwony Gulasz węgierski z indyka Ziemniaki, późne Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy żurek Surówka z kiszonej kapusty Ryba w jarzynach	Woda Gruszka Ziemniaczana Spaghetti Surówka z pora	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek Kiri Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Sałatka z ryżem i ananasem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella, pełne mleko	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella, pełne mleko	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Dynia, pestki, łuskane Pieczywo chrupkie, żytnie	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Nasiona słonecznika, łuskane Wafle ryżowe	Sok pomidorowy Orzechy włoskie	Dynia, pestki, łuskane Pieczywo chrupkie, żytnie	Pomidor koktajlowy Orzechy nerkowca	Sok marchwiowy Nasiona słonecznika, łuskane