



27.11.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

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

► Obiad

Koperkowa	1 porcja
-----------	----------

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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.

Pieczeń rzymska (szpital)	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:



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)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Mandarynki 1 sztuka (65g)

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)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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

Kalafior z masłem 1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Pieczywo chrupkie, żytnie 2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Białko ogółem:	96.32 g
Tłuszcz:	76.42 g	Węglowodany ogółem:	251.55 g
Glukoza:	5.51 g	Fruktoza:	5.65 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	12.66 g	Laktoza:	11.02 g
Błonnik pokarmowy:	36.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.97 g
Sól:	4.2 g		



28.11.2023 (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.

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
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

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pomidorowa z ryżem	1 porcja



- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Bitka drobiowa

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

► 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)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Dynia, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)



Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Białko ogółem:	104.95 g
Tłuszcz:	71.25 g	Węglowodany ogółem:	260.77 g
Glukoza:	8.1 g	Fruktoza:	9.72 g
Sacharoza:	14.18 g	Laktoza:	12.96 g
Błonnik pokarmowy:	32.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.67 g
Sól:	5.23 g		

**29.11.2023** (środa)**► Śniadanie**

Makaron na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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:**

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
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	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)



Banan 1 sztuka (120g)

Zupa jarzynowa 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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mieszanek warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gulasz z indyka 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanek warzywna - królewska, mrożona - 1/8 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

Groszek z marchewką 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Jaja kurze, całe 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)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

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

► Posiłek 4

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



Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	102.52 g
Tłuszcz:	63.7 g	Węglowodany ogółem:	322.18 g
Glukoza:	13.24 g	Fruktoza:	12.29 g
Sacharoza:	51.25 g	Laktoza:	10.59 g
Błonnik pokarmowy:	42.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.1 g
Sól:	4.11 g		



30.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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



Woda	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
Ogórkowa	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Leczo z kielbasą	1 porcja
------------------	----------

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Kielbasa domowa - 1/2 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

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)
- Szyńka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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:	2015 kcal	Białko ogółem:	92.94 g
Tłuszcz:	60.39 g	Węglowodany ogółem:	283.39 g
Glukoza:	9.44 g	Fruktoza:	9.21 g
Sacharoza:	12.48 g	Laktoza:	13.2 g
Błonnik pokarmowy:	39.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.61 g
Sól:	5.31 g		



01.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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:

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



► Obiad

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)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba w jarzynach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 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:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

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

► Kolacja

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)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



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

► Posiłek 4

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

Nasiona słonecznika, łuskane 1 łyżka (10g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1879 kcal	Białko ogółem:	82.31 g
Tłuszcz:	55.43 g	Węglowodany ogółem:	268 g
Glukoza:	6.16 g	Fruktoza:	6.17 g
Sacharoza:	12.87 g	Laktoza:	12.71 g
Błonnik pokarmowy:	29.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.26 g
Sól:	5.52 g		



02.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Ser mozzarella, pełne mleko 2 i 1/2 plastra (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)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Zupa szpinakowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

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

Salatka jarzynowa 1 porcja

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- 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:

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)

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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	107.31 g
Tłuszcz:	69.37 g	Węglowodany ogółem:	317.48 g
Glukoza:	13.63 g	Fruktoza:	20.67 g
Sacharoza:	23.16 g	Laktoza:	11.39 g
Błonnik pokarmowy:	45.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.75 g
Sól:	6.11 g		



03.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rzodkiewka	2 sztuki (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



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:

Pasta rybna z kukurydzą

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Gruszka

1 sztuka (130g)

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:

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 kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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: 1,6,7,8,9,10

► **Posiłek 4**

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Białko ogółem:	94.33 g
Tłuszcz:	81.76 g	Węglowodany ogółem:	235.76 g
Glukoza:	7.78 g	Fruktoza:	13.06 g
Sacharoza:	8.71 g	Laktoza:	10.63 g
Błonnik pokarmowy:	34.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.17 g
Sól:	3.53 g		

poniedziałek (2023-11-27)	wtorek (2023-11-28)	środa (2023-11-29)	czwartek (2023-11-30)	piątek (2023-12-01)	sobota (2023-12-02)	niedziela (2023-12-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta rybna z jajkiem	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Serek wiejski, 2% tłuszczu Koper, świeży Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Ogórki kiszane Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Sałatka grecka Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Miód pszczeli Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Ogórki konserwowe Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Ser mozzarella, pełne mleko Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta rybna z kukurydzą
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Koperkowa Pieczeń rzymska (szpital) Ziemniaki, późne Surówka z selera i jabłka Woda Mandarynki	Ziemniaki, późne Woda Pomidorowa z ryżem Surówka z buraka Bitka drobiowa	Kasza gryczana Woda Banan Zupa jarzynowa Gulasz z indyka Groszek z marchewką	Ziemniaki, późne Woda Mandarynki Ogórkowa Leczo z kielbasą	Selerowa z zacierką Ryba w jarzynach Ziemniaki, późne Surówka z kiszonej kapusty Woda Pomarańcza	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Zupa szpinakowa Zrazik w sosie pieczarkowym Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kalafior z masłem	Sałatka Caprese Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z ryżem i ananasem Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa	Serek wiejski, 2% tłuszczu Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka jarzynowa Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszane 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 Pieczywo chrupkie, żytnie	Sok pomidorowy Dyńa, pestki, luskane	Sok marchwiowy Orzechy nerkowca	Dyńa, pestki, luskane Pieczywo chrupkie, żytnie	Pomidor koktajlowy Nasiona słonecznika, luskane	Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Orzechy włoskie Ogórek