



06.11.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)

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

► Obiad

Kasza gryczana, gotowana 2/3 szklanki (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Ziemniaczana 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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Gulasz węgierski z indyka 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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: 6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	2 kromki (14g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	101.2 g
Tłuszcz:	87.76 g	Węglowodany ogółem:	232.38 g
Glukoza:	4.13 g	Fruktoza:	4.57 g
Sacharoza:	17.65 g	Laktoza:	10.96 g
Błonnik pokarmowy:	32.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.34 g
Sól:	3.92 g		



07.11.2023 (wtorek)

► Śniadanie

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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: 6,7,8,9,10

► Obiad

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.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	1 porcja
--------------------------------------	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

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)
- Olej lniany - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1878 kcal	Białko ogółem:	87.28 g
Tłuszcz:	57.24 g	Węglowodany ogółem:	263.06 g
Głukoza:	13.28 g	Fruktoza:	19.24 g
Sacharoza:	14.59 g	Laktoza:	11.3 g
Błonnik pokarmowy:	36.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.58 g



Wartości odżywcze

Sól: 3.14 g



08.11.2023 (środa)

► Śniadanie

Serek wiejski	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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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:

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Obiad

Koperkowa	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) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g) • Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g) • Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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



- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- 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.

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Surówka z kapusty (Szpital) 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Gruszka 1 sztuka (130g)

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

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

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

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Mix sałat 1/3 garści (10g)

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

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Posiłek 4

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

Ogórek 2/3 sztuki (100g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2063 kcal Białko ogółem: 99.79 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	65 g	Węglowodany ogółem:	276.56 g
Glukoza:	10.4 g	Fruktoza:	16.8 g
Sacharoza:	7.47 g	Laktoza:	11.06 g
Błonnik pokarmowy:	35.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.43 g
Sól:	3.58 g		



09.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)
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: 6,7,8,9,10

► Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryż biały

1/3 szklanki (80g)

Mizeria (Szpital)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (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)

Sałatka rybna z groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 szklanka (250ml)

Wafle ryżowe

2 sztuki (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2089 kcal

Białko ogółem:

105.29 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	55.14 g	Węglowodany ogółem:	298.7 g
Glukoza:	10.54 g	Fruktoza:	17.37 g
Sacharoza:	11.9 g	Laktoza:	13.08 g
Błonnik pokarmowy:	35.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.66 g
Sól:	3.59 g		



10.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Jaja kurze, na twardo	1 sztuka (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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► 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 kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (95g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Mandarynki 1 sztuka (65g)

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

► Kolacja

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Salatka jarzynowa 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 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:

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



► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1919 kcal	Białko ogółem:	85.35 g
Tłuszcz:	66.03 g	Węglowodany ogółem:	251.62 g
Glukoza:	6.22 g	Fruktoza:	5.86 g
Sacharoza:	13.02 g	Laktoza:	10.71 g
Błonnik pokarmowy:	36.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.71 g
Sól:	4.3 g		



11.11.2023 (sobota)

► 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.

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 kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Alergeny: 6,7,8,9,10



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

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.

Klopsy pieczone z indykiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

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

► Kolacja

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

Fasolka szparagowa z masłem 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Alergeny: 6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Ogórek 2/3 sztuki (100g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1983 kcal	Białko ogółem:	95.69 g
Tłuszcz:	61.19 g	Węglowodany ogółem:	273 g
Glukoza:	8.44 g	Fruktoza:	14.23 g
Sacharoza:	21.93 g	Laktoza:	10.99 g
Błonnik pokarmowy:	38.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.24 g
Sól:	2.8 g		



12.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Szynka gotowana z piersi kurczaka 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)

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:

Koperkowa pasta z twarogu (Szpital) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:



► 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:

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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:

► Posiłek 4

Sok pomidorowy 1 szklanka (250ml)



Pieczywo chrupkie, żytnie

2 kromki (14g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal
Tłuszcz:	69.69 g
Głukoza:	10.11 g
Sacharoza:	10.56 g
Błonnik pokarmowy:	38.2 g
Sól:	4.37 g

Białko ogółem:	99.53 g
Węglowodany ogółem:	251.58 g
Fruktoza:	16.53 g
Laktoza:	12.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g

poniedziałek (2023-11-06)	wtorek (2023-11-07)	środa (2023-11-08)	czwartek (2023-11-09)	piątek (2023-11-10)	sobota (2023-11-11)	niedziela (2023-11-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka na mleku Pasta rybna z kukurydzą	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Serek wiejski Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Makaron na mleku Ser mozzarella, pełne mleko Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Szynka gotowana z piersi kurczaka Jaja kurze, na twardo Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka gotowana z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Koperkowa pasta z twarogu (Szpital)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza gryczana, gotowana Woda Ziemniaczana Gulasz węgierski z indyka Surówka z buraka	Pomidorowa z ryżem Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, późne Woda Groszek z marchewką Jabłko	Koperkowa Spaghetti Woda Surówka z kapusty (Szpital) Gruszka	Woda Jabłko Zupa jarzynowa Potrawka z kurczaka Ryż biały Mizeria (Szpital)	Selerowa z zacierką Ryba w jarzynach Ziemniaki, późne Surówka z kiszzonej kapusty Woda Mandarynki	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Ogórkowa Klopsy pieczone z indykiem Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra Ser mozzarella, pełne mleko	Szynka kanapkowa Masło ekstra Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham, pszenno-żytni Pasta jajeczna	Serek Kiri Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z groszkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Polędwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Fasolka szparagowa z masłem	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor 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	Orzechy nerkowca Pomidor koktajlowy	Dynia, pestki, łuskane Ogórek	Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Orzechy nerkowca Ogórek	Sok pomidorowy Pieczywo chrupkie, żytnie