

 23.10.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Musli na mleku 300 ml	1 porcja
Jajko gotowane 2 szt. z majonezem	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Salata	1/7 sztuki (30g)

► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Zupa brokułowa 350 ml	1 porcja
Pierogi z mięsem	250g
Surówka z marchewki i jabłka 150 g	1 porcja

► Kolacja

Masło	10g
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Szynka parzona	4 plastry (60g)
Salata	1/7 sztuki (30g)
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Herbata	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2353 kcal	Białko ogółem:	89.25 g
Tłuszcz:	93.35 g	Węglowodany ogółem:	297.24 g
Glukoza:	5.42 g	Fruktoza:	5.76 g
Sacharoza:	22.88 g	Laktoza:	12.15 g
Błonnik pokarmowy:	34.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.26 g
Wymienniki węglowodanowe:	26.3		


24.10.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pieczeń z indyka	50g
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Płatki ryżowe na mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Sałata	1/7 sztuki (30g)

► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty	1 porcja
Kotlet mielony 100 g	1 porcja
Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (180g)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (60g)
Herbata owocowa	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Białko ogółem:	84.24 g
Tłuszcz:	61.54 g	Węglowodany ogółem:	291.49 g
Glukoza:	5.97 g	Fruktoza:	10.32 g
Sacharoza:	24.77 g	Laktoza:	12.6 g
Błonnik pokarmowy:	33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.32 g
Wymienniki węglowodanowe:	20.53		


25.10.2023 (środa)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony	2 i 1/3 plastra (70g)
Herbata z cytryną	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Kasza gryczana	1 woreczek (100g)
Barszcz biały 350 ml	1 porcja
Gulasz po węgiersku 100 g	1 porcja
Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	1 porcja

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Twarożek z rzodkiewką 100 g	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Herbata ziołowa	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	92.09 g
Tłuszcz:	73.97 g	Węglowodany ogółem:	317.4 g
Glukoza:	8.48 g	Fruktoza:	5.87 g
Sacharoza:	19.72 g	Laktoza:	12.45 g
Błonnik pokarmowy:	35.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.3 g
Wymienniki węglowodanowe:	28.2		

 26.10.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Szynka wiejska	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Płatki owsiane na mleku	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Filet z kurczaka duszony 100 g	1 porcja
Surówka z pora, jabłka i marchwi 150 g	1 porcja
Zupa buraczkowa 350 ml	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Pasta z makreli z jogurtem naturalnym i majonezem 100 g	1 porcja
Herbata	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	94.86 g
Tłuszcz:	69 g	Węglowodany ogółem:	261.07 g
Glukoza:	3.24 g	Fruktoza:	3.18 g
Sacharoza:	29.21 g	Laktoza:	14.92 g
Błonnik pokarmowy:	32.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.27 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.8		

 27.10.2023 (piątek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Twaróg półtłusty	100g
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Miód pszczeli	2 łyżki (50g)
Ryż na mleku 300 ml	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata z cytryną	1 porcja

► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Zupa wiejska 350 ml	1 porcja
Marchewka gotowana z groszkiem 150 g	1 porcja
Pulpet rybny 100 g	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja

► Kolacja

Masło	10g
Szynka biała, gotowana	5 plasterków (60g)
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Banan	1 sztuka (120g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata owocowa	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2095 kcal	Białko ogółem:	92.27 g
Tłuszcz:	44.03 g	Węglowodany ogółem:	341.65 g
Glukoza:	10.04 g	Fruktoza:	8.7 g
Sacharoza:	37.23 g	Laktoza:	11.92 g
Błonnik pokarmowy:	28.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.48 g
Wymienniki węglowodanowe:	31.3		

 28.10.2023 (sobota)

► Śniadanie

Półdewica sopocka	5 plastrów (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Płatki jaglane na mleku 350 ml	1 porcja
Salata	1/7 sztuki (30g)
Herbata z cytryną	1 porcja

► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Zupa koperkowa 350 ml	1 porcja
pieś z kurczaka po meksykańsku sama d/c	1 porcja
Ryż biały	1/2 szklanki (100g)

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Salatka z libańska z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i szynką	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Herbata ziołowa	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	95.78 g
Tłuszcz:	49.25 g	Węglowodany ogółem:	342.06 g
Glukoza:	3.76 g	Fruktoza:	3.81 g
Sacharoza:	20.15 g	Laktoza:	13.43 g
Błonnik pokarmowy:	35.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.21 g
Wymienniki węglowodanowe:	30.08		


29.10.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Ogórek kiszony	3/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Jajecznica ze szczypiorem	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Surówka z buraka i cebuli	1 porcja
Krupnik 350 ml	1 porcja
Kotlet pożarski niepanierowana 100 g	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja

► Kolacja

Masło	10g
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Serdelek drobiowy	100g
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Herbata	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	91.1 g
Tłuszcz:	78.94 g	Węglowodany ogółem:	272.21 g
Glukoza:	3.82 g	Fruktoza:	5.76 g
Sacharoza:	28.25 g	Laktoza:	11.67 g
Błonnik pokarmowy:	28.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.08 g
Wymienniki węglowodanowe:	20.02		

PRZEPIS: Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Musli na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Otręby owsiane - 3/4 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Rodzynki jumbo Kresto - (10g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Jajko gotowane 2 szt. z majonezem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 3/4 łyżki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (3g)
- Herbata czarna - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kompot b/c - 1 porcja

- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/5 opakowania (100g)
- Woda - (150ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa brokułowa 350 ml - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka 150 g - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Herbata - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Płatki ryżowe na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki ryżowe błyskawiczne Halina - (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 2/3 szklanki (180g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet mielony 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerki - 1/6 sztuki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Ogórek - 3/4 sztuki (150g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25g)
- Ziemniaki późne - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ziemniaki gotowane 180g - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata owocowo-ziółowa - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki jęczmienne - 5 łyżek (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz biały 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna biała - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki wczesne - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz po węgiersku 100 g - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/4 łyżki (3g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Wieprzowina, szynka - 5 plastrów (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Mieszanka warzyw gotowanych 150 g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twarożek z rzodkiewką 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Twaróg półtłusty - (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Herbata ziółowa - 1 porcja


- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata owocowo-ziółowa - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:


PRZEPIS: Płatki owsiane na mleku - 1 porcja

- Mleko 2% SM Mlekovita - (250ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)

 Sposób przygotowania:


PRZEPIS: Filet z kurczaka duszony 100 g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)

 Sposób przygotowania:


PRZEPIS: Surówka z pora, jabłka i marchwi 150 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez babuni - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)

 Sposób przygotowania:


PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350 ml - 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (30g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)

 Sposób przygotowania:


PRZEPIS: Pasta z makreli z jogurtem naturalnym i majonezem 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (11g)

 Sposób przygotowania:


PRZEPIS: Herbata - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryż na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko 2% UHT OSM - (250ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (35g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa wiejska 350 ml - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (12g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Masło - (5g)
- Mąka pszenna biała - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Marchewka gotowana z groszkiem 150 g - 1 porcja

- Groszek zielony - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pulpet rybny 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Płatki jaglane na mleku 350 ml - 1 porcja

- Mleko 2% - Mlekovita - (250ml)
- Płatki jaglane - 4 łyżki (40g)
- Woda - (50ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa koperkowa 350 ml - 1 porcja

- Koperek świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: pierś z kurczaka po meksykańsku sama d/c - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 4 łyżeczki (16g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/4 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 4 szczypty (4g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku zagotować 3 szklanki wody, dodać odrobinę soli, wrzucić przepłukaną na sicie kaszę, gotować na małym ogniu, aż wchłonie płyn. Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki, pokrojoną w cienkie plasterki cebulę i gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

PRZEPIS: Sałatka z libańska z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i szynką - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 1 plaster (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 3/4 łyżeczki (23g)
- Pomidory suszone na słońcu - 5 plasterów (35g)
- Sok z cytryny - (5ml)
- Kasza bulgur - (40g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Herbata ziołowa - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Jajecznica ze szczypiorem - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek, mrożony/suszony - 1/3 łyżki (2g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki kukurydziane - 1 szklanka (30g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka z buraka i cebuli - 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Krupnik 350 ml - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (28g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (70g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kotlet pożarski niepanierowana 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Herbata z cytryną b/c - 1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Herbata czarna - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Herbata - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

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
Pomidor Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Musli na mleku 300 ml Jajko gotowane 2 szt. z majonezem Herbata z cytryną Sałata	Rzodkiewka Masło ekstra Pieczeń z indyka Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Płatki ryżowe na mleku 300 ml Herbata z cytryną Sałata	Masło ekstra Ogórek Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Paszтет wieprzowy, pieczony Herbata z cytryną Pomidor	Pomidor Szynka wiejska Masło ekstra Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Płatki owsiane na mleku Herbata z cytryną Rzodkiewka	Masło ekstra Twaróg półtłusty Bułka pszenna zwykła Miód pszczeni Ryż na mleku 300 ml Rzodkiewka Herbata z cytryną	Poledwica sopocka Masło ekstra Pomidor Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Płatki jaglane na mleku 350 ml Sałata Herbata z cytryną	Ogórek kiszony Masło ekstra Jajecznicza ze szczypiorem Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Płatki kukurydziane na mleku 300 ml Herbata z cytryną Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot b/c Zupa brokułowa 350 ml Pierogi z mięsem Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Kompot b/c Surówka z czerwonej kapusty Kotlet mielony 100 g Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml Ziemniaki gotowane 180g	Kompot b/c Kasza gryczana Barszcz biały 350 ml Gulasz po węgiersku 100 g Mieszanka warzyw gotowanych 150 g	Kompot b/c Filet z kurczaka duszony 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwi 150 g Zupa buraczkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 180g	Kompot b/c Zupa wiejska 350 ml Marchewka gotowana z grozkiem 150 g Pulpet rybny 100 g Ziemniaki gotowane 180g	Kompot b/c Zupa koperkowa 350 ml pierś z kurczaka po meksykańsku sama d/c Ryż biały	Kompot b/c Surówka z buraka i cebuli Krupnik 350 ml Kotlet pożarski niepanierowana 100 g Ziemniaki gotowane 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło Papryka czerwona Szynka parzona Sałata Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Herbata	Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Jabłko Ogórki kiszone Herbata owocowa	Masło ekstra Twarożek z rzodkiewką 100 g Papryka czerwona Sałata Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Herbata ziołowa	Masło ekstra Sałata Ogórki kiszone Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Pasta z makreli z jogurtem naturalnym i majonezem 100 g Herbata	Masło Szynka biała, gotowana Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Banan Ogórek Pomidor Herbata owocowa	Masło ekstra Sałatka z libańska z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i szynką Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Herbata ziołowa	Masło Papryka czerwona Herbata z cytryną b/c Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Serdelek drobiowy Sałata Herbata