


**06.11.2023** (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Schab pieczony	4 plastry (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Musli na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja

### ► Obiad

Surówka bułgarska	1 porcja
Bitka 100 g w sosie własnym 80 g	1 porcja
Kompot	1 porcja
Kasza bulgur 180g	1 porcja
Zupa kalafiorowa 350 ml	1 porcja


### ► Kolacja

Masło	10g
Serek śmietankowy	100g
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Miód pszczeli	2 łyżki (50g)
Herbata	1 porcja



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2223 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.72 g
<b>Glukoza:</b>	12.24 g	<b>Fruktoza:</b>	11.64 g
<b>Sacharoza:</b>	32.32 g	<b>Laktoza:</b>	9.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.35 g
<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	27.3		


**07.11.2023** (wtorek)

### ► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Jajecznica ze szczypiorem	1 porcja
Salata	1/8 sztuki (15g)
Szynka z piersi kurczaka	2 plastry (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Płatki ryżowe na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja

### ► Obiad

Kotlet warzywny z szpinakiem	100g
Barszcz biały 350 ml	1 porcja
Kompot	1 porcja
Surówka koperkowa 150g	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja

### ► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka z indyka	4 plastry (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Herbata owocowa	1 porcja



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2003 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.46 g
<b>Glukoza:</b>	8.89 g	<b>Fruktoza:</b>	8.47 g
<b>Sacharoza:</b>	31.73 g	<b>Laktoza:</b>	12.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.36 g
<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	25.9		


**08.11.2023** (środa)

### ► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ogórek kwaszony	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pasztet drobiowy	70g
Makaron na mleku	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja

### ► Obiad

Kompot	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka 150 g	1 porcja
Gulasz wieprzowo - wołowy 100 g	1 porcja
Kasza pęczak 180g	1 porcja
Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml	1 porcja

### ► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pasta z piezonego dorsza 100 g	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/7 sztuki (30g)
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Herbata ziołowa	1 porcja



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2105 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.55 g
<b>Glukoza:</b>	13.3 g	<b>Fruktoza:</b>	11.64 g
<b>Sacharoza:</b>	35.11 g	<b>Laktoza:</b>	12.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.25 g
<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	26.3		

 09.11.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata z cytryną	1 porcja
Parówki z indyka	2 sztuki (80g)
Serek śmietankowy	50g
Ryż na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja

### ► Obiad


Zupa dyniowa 350 ml	1 porcja
Fasolka szparagowa 150g	1 porcja
Sznyceł drobiowy	1 porcja
Kompot	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja
Fasolka szparagowa 150g	1 porcja

### ► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/7 sztuki (30g)
Herbata	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.75 g
<b>Glukoza:</b>	7.98 g	<b>Fruktoza:</b>	8.16 g
<b>Sacharoza:</b>	38.85 g	<b>Laktoza:</b>	12.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.17 g
<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	24.9		

 10.11.2023 (piątek)

### ► Śniadanie

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Twaróg półtłusty Polmlek	100g
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Płatki owsiane na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	3/4 kromki (30g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)

### ► Obiad


Ryba pieczona w sosie śmietankowym	1 porcja
Surówka z kapusty białej i marchewki 150g	1 porcja
Kompot	1 porcja
Ryż al dente 180g	1 porcja
Zupa brokułowa 350 ml	1 porcja

### ► Kolacja

Chleb żytni razowy	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	1 kromka (25g)
Herbata owocowa	1 porcja
Sałatka z libańska z kaszą bulgur, ciecierzycą i szynką	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2277 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.39 g
<b>Glukoza:</b>	18.15 g	<b>Fruktoza:</b>	17.47 g
<b>Sacharoza:</b>	33.07 g	<b>Laktoza:</b>	13.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.74 g
<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	27.6		

 11.11.2023 (sobota)

### ► Śniadanie

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Połudwica sopocka	5 plastrów (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Płatki jaglane na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja

### ► Obiad

Kompot b/c	1 porcja
Łazanki al dente z mięsem i kapustą 350 g	1 porcja
Zupa selerowa 350 ml	1 porcja

### ► Kolacja

Masło	10g
Salata	1/8 sztuki (15g)
Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (180g)
Herbata ziołowa	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2076 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.91 g
<b>Glukoza:</b>	7.27 g	<b>Fruktoza:</b>	13.27 g
<b>Sacharoza:</b>	19.48 g	<b>Laktoza:</b>	14.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.16 g
<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	26.2		

 12.11.2023 (niedziela)

### ► Śniadanie

Masło	10g
Ogórek kwaszony	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pieczeń z indyka	60g
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml	1 porcja

### ► Obiad

Surówka z buraków i cebulki 150 g	1 porcja
Kompot	1 porcja
Podudzie pieczone	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml	1 porcja

### ► Kolacja

Masło	10g
Parówki drobiowe	2 i 1/2 sztuki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja
Herbata	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2067 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.54 g
<b>Glukoza:</b>	9.7 g	<b>Fruktoza:</b>	10.53 g
<b>Sacharoza:</b>	37.23 g	<b>Laktoza:</b>	12.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.85 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.4 g
<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	25.1		

---

**PRZEPIS:** Musli na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Otręby owsiane - 3/4 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Rodzynki jumbo Kresto - (10g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)
- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)



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:** Surówka bułgarska - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Bitka 100 g w sosie własnym 80 g - 1 porcja

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/5 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Kasza bulgur 180g - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Kasza bulgur, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)



Sposób przygotowania:

gotować



---

**PRZEPIS:** Zupa kalafiorowa 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)
- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Herbata - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 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 ryżowe na mleku 300 ml - 1 porcja

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



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:** Surówka koperkowa 150g - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Ziemniaki gotowane 180g - 1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Herbata owocowa - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Makaron na mleku - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Makaron czterojajeczny - 2/3 szklanki (50g)



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:** Gulasz wieprzowo - wołowy 100 g - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/4 łyżki (3g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka - 3 plastry (60g)
- Wołowina, polędwica chuda - (60g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Kasza pęczak 180g - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)



Sposób przygotowania:

gotowanie

---

**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 - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Pasta z pieczonego dorsza 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Herbata ziołowa - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Ryż na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko 2% UHT OSM - (250ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Zupa dyniowa 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Dynia - 1/6 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1g)
- Przyprawy - ziele angielskie, mielone - (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki późne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Fasolka szparagowa 150g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/2 opakowania (200g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Sznyceł drobiowy - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna biała - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Fasolka szparagowa 150g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

gotować

---

**PRZEPIS:** Herbata z cytryną b/c - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez babuni - 1/5 łyżki (5g)
- Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser żółty gouda "Mlekpol" - (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szczypiorek, mrożony/suszony - 1/3 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Płatki owsiane na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Ryba pieczona w sosie śmietankowym - 1 porcja

- Dorsz świeży, filety bez skóry - (150g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2/3 łyżki (7g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty białej i marchewki 150g - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (180g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS: Ryż al dente 180g - 1 porcja**

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/2 szklanki (180g)



Sposób przygotowania:

gotować

---

**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 - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS: Sałatka z libańska z kaszą bulgur, ciecierzycą i szynką - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Ciecierzycza - (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - (5ml)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Kasza bulgur - (30g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS: Płatki jaglane na mleku 300 ml - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS: Kompot b/c - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS: Łazanki al dente z mięsem i kapustą 350 g - 1 porcja**

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Makaron dwujajeczny - 1 szklanka (70g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta kiszona - (200g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Zupa selerowa 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mazurski smak twaróg półtłusty "Mlekoop" - (100g)
- Pomidory suszone w oliwie - 1 plaster (7g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Płatki kukurydziane na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/3 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Surówka z buraków i cebulki 150 g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Podudzie pieczone - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

-

---

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Wywar z kości - 1/3 szklanki (100ml)
- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 i 1/2 łyżeczki (38g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

-

<b>poniedziałek (2023-11-06)</b>	<b>wtorek (2023-11-07)</b>	<b>środa (2023-11-08)</b>	<b>czwartek (2023-11-09)</b>	<b>piątek (2023-11-10)</b>	<b>sobota (2023-11-11)</b>	<b>niedziela (2023-11-12)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło ekstra Schab pieczony Papryka czerwona Pomidor Musli na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g Herbata z cytryną	Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorem Sałata Szynka z piersi kurczaka Pomidor Rzodkiewka Płatki ryżowe na mleku 300 ml Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g Herbata z cytryną	Masło ekstra Ogórek kwaszony Pomidor Paszтет drobiowy Makaron na mleku Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g Herbata z cytryną	Masło ekstra Rzodkiewka Pomidor Herbata z cytryną Parówki z indyka Serek śmietankowy Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	Rzodkiewka Twaróg półtłusty Polmlek Masło ekstra Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb żytni razowy Bułka pszenna zwykła	Papryka czerwona Polędwica sopocka Masło ekstra Pomidor Płatki jaglane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	Masło Ogórek kwaszony Pomidor Pieczeń z indyka Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g Płatki kukurydziane na mleku 300 ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Surówka bułgarska Bitka 100 g w sosie własnym 80 g Kompot Kasza bulgur 180g Zupa kalafiorowa 350 ml	Kotlet warzywny z szpinakiem Barszcz biały 350 ml Kompot Surówka koperkowa 150g Ziemniaki gotowane 180g	Kompot Surówka z marchewki i jabłka 150 g Gulasz wieprzowo - wołowy 100 g Kasza pęczak 180g Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350 ml	Zupa dyniowa 350 ml Fasolka szparagowa 150g Szyneł drobiowy Kompot Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa 150g	Ryba pieczona w sosie śmietankowym Surówka z kapusty białej i marchewki 150g Kompot Ryż al dente 180g Zupa brokułowa 350 ml	Kompot b/c Łazanki al dente z mięsem i kapustą 350 g Zupa selerowa 350 ml	Surówka z buraków i cebulki 150 g Kompot Podudzie pieczone Ziemniaki gotowane 180g Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło Serek śmietankowy Rzodkiewka Sałata Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g Miód pszczeli Herbata	Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Ogórek Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g Herbata owocowa	Masło ekstra Pomidor Pasta z pieczonego dorsza 100 g Papryka czerwona Sałata Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g Herbata ziołowa	Masło ekstra Herbata z cytryną b/c Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g Ogórek Sałata Herbata Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	Chleb żytni razowy Masło ekstra Chleb pszenny Herbata owocowa Sałatka z libańska z kaszą bulgur, ciecierzycą i szynką	Masło Sałata Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g Pomidor Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g Jabłko Herbata ziołowa	Masło Parówki drobiowe Papryka czerwona Ogórek Pomidor Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g Herbata