



01.01.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 20.93g, T: 20.32g, W o.: 59.73g)**

Kawa zbożowa (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 480kcal, B o.: 20.63g, T: 20.19g, W o.: 55.81g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 827kcal, B o.: 34.33g, T: 32.6g, W o.: 103.43g)**

Herbata (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 157kcal, B o.: 4.66g, T: 3.42g, W o.: 27.83g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami (E: 649kcal, B o.: 28.67g, T: 29.13g, W o.: 70.85g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraczków (E: 21kcal, B o.: 0.9g, T: 0.05g, W o.: 4.75g)

1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 359kcal, B o.: 6.22g, T: 22.66g, W o.: 34.54g)**

Sernik + owoc (E: 359kcal, B o.: 6.22g, T: 22.66g, W o.: 34.54g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Sernik tradycyjny - 3/4 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 488kcal, B o.: 17.48g, T: 24.94g, W o.: 48.88g)**

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, szynka drobiowa, dodatki (E: 485kcal, B o.: 17.27g, T: 24.91g, W o.: 47.95g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2172 kcal
Woda:	1106.67 g
Tłuszcz:	100.52 g
Węglowodany przyswajalne:	105.59 g
Glukoza:	5.36 g
Sacharoza:	9.65 g
Skrobia:	78.8 g
Sód:	1658.9 mg
Potas:	3867.2 mg
Fosfor:	793.33 mg
Żelazo:	8.69 mg
Miedź:	1.02 mg
Jod:	41.63 µg
Retinol:	400.1 µg
Witamina D:	2.44 µg
Tiamina:	1.53 mg
Niacyna:	18.66 mg
Foliany:	274.33 µg
Witamina C:	169.26 mg

Wartość energetyczna:	9099.2 kJ
Białko ogółem:	78.96 g
Węglowodany ogółem:	246.58 g
Cholesterol:	210.4 mg
Fruktoza:	6.25 g
Laktoza:	0.63 g
Błonnik pokarmowy:	14.44 g
Sól:	2.97 g
Wapń:	230.44 mg
Magnez:	211.65 mg
Cynk:	7.73 mg
Mangan:	2.11 mg
Witamina A:	1173.5 µg
β-karoten:	4680.95 µg
Witamina E:	12.51 mg
Ryboflawina:	1.01 mg
Witamina B6:	2.4 mg
Witamina B12:	1.22 µg



02.01.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 26.11g, T: 25.78g, W o.: 71.19g)**

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 113kcal, B o.: 3.31g, T: 1.95g, W o.: 21.3g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - (1ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, jajko na twardo, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 505kcal, B o.: 22.8g, T: 23.83g, W o.: 49.89g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (25g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Jaja surowe - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 878kcal, B o.: 37.94g, T: 36.03g, W o.: 107.61g)**

Herbata (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Krupnik z ziemniakami (E: 132kcal, B o.: 3.09g, T: 0.75g, W o.: 30.28g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty i marchewki (E: 105kcal, B o.: 2.85g, T: 5.36g, W o.: 13.71g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pulpety w sosie własnym z kaszą gryczaną (E: 641kcal, B o.: 31.9g, T: 29.92g, W o.: 63.62g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Kasza gryczana - 3/4 woreczka (80g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 4.3g, T: 8.66g, W o.: 43.8g)**

Jogurt Fantasia + owoc (E: 265kcal, B o.: 4.3g, T: 8.66g, W o.: 43.8g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt Fantasia kremowy z kulkami w czekoladzie - Danone - 1 opakowanie (100g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 495kcal, B o.: 19.71g, T: 24.42g, W o.: 49.56g)

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 492kcal, B o.: 19.5g, T: 24.39g, W o.: 48.63g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Masło osełka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)




Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2256 kcal
Woda:	748.15 g
Tłuszcz:	94.89 g
Węglowodany przyswajalne:	137.32 g
Glukoza:	10.68 g
Sacharoza:	17.21 g
Skrobia:	95.39 g
Sód:	1822.49 mg
Potas:	2385.85 mg
Fosfor:	950.01 mg
Żelazo:	8.18 mg
Miedź:	1 mg
Jod:	87.32 µg
Retinol:	303.68 µg
Witamina D:	2.9 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	12.38 mg
Foliany:	276.48 µg
Witamina C:	111.38 mg

Wartość energetyczna:	9459.6 kJ
Białko ogółem:	88.06 g
Węglowodany ogółem:	272.16 g
Cholesterol:	354.18 mg
Fruktoza:	9.18 g
Laktoza:	0.14 g
Błonnik pokarmowy:	20.45 g
Sól:	4.41 g
Wapń:	255.48 mg
Magnez:	354.19 mg
Cynk:	6.93 mg
Mangan:	4.94 mg
Witamina A:	1630.6 µg
β-karoten:	7961.12 µg
Witamina E:	16.82 mg
Ryboflawina:	0.83 mg
Witamina B6:	2.25 mg
Witamina B12:	1.37 µg

 **03.01.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 653kcal, B o.: 26.96g, T: 29.51g, W o.: 70.14g)**

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 113kcal, B o.: 3.31g, T: 1.95g, W o.: 21.3g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - (1ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, jajecznica, masło, warzywa (E: 540kcal, B o.: 23.65g, T: 27.56g, W o.: 48.84g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 728kcal, B o.: 31.87g, T: 25.29g, W o.: 101.19g)**

Kompot jabłkowy (E: 25kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 6.05g) 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa brokułowa z ziemniakami (E: 83kcal, B o.: 3.17g, T: 3.06g, W o.: 12.18g) 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Potrawka z marchewki i piersi z kurczaka + ogórek kiszony (E: 620kcal, B o.: 28.5g, T: 22.03g, W o.: 82.96g) 1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 232kcal, B o.: 13.7g, T: 6.61g, W o.: 30.7g)**

serek wiejski + owoc (E: 232kcal, B o.: 13.7g, T: 6.61g, W o.: 30.7g) 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 589kcal, B o.: 23.96g, T: 30.27g, W o.: 57.09g)**

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g) 1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa (E: 586kcal, B o.: 23.75g, T: 30.24g, W o.: 56.16g) 1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Ser topiony, edamski - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2202 kcal
Woda:	1460.58 g
Tłuszcz:	91.68 g
Węglowodany przyswajalne:	132.99 g
Glukoza:	12.44 g
Sacharoza:	19.94 g
Skrobia:	78.63 g
Sód:	3910.95 mg
Potas:	4550.36 mg
Fosfor:	1170.32 mg
Żelazo:	10.05 mg
Miedź:	1.33 mg
Jod:	82.24 µg
Retinol:	435.73 µg
Witamina D:	4.28 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	23.94 mg
Foliany:	408.44 µg
Witamina C:	169.2 mg

Wartość energetyczna:	9236.1 kJ
Białko ogółem:	96.49 g
Węglowodany ogółem:	259.12 g
Cholesterol:	529.53 mg
Fruktoza:	13.17 g
Laktoza:	0.88 g
Błonnik pokarmowy:	23.95 g
Sól:	5.24 g
Wapń:	438.08 mg
Magnez:	302.02 mg
Cynk:	6.69 mg
Mangan:	3.31 mg
Witamina A:	3580.16 µg
β-karoten:	18567.27 µg
Witamina E:	14.76 mg
Ryboflawina:	1.36 mg
Witamina B6:	3.25 mg
Witamina B12:	1.59 µg



04.01.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 25.91g, T: 23.79g, W o.: 85.98g)**

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 163kcal, B o.: 6.68g, T: 3.93g, W o.: 26.15g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo, dżem, szynka wiejska, masło roślinne, warzywa (E: 492kcal, B o.: 19.23g, T: 19.86g, W o.: 59.83g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Dżem morelowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 717kcal, B o.: 41.81g, T: 24.07g, W o.: 89.11g)**

Kisiel owocowy do picia (E: 37kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 9.27g)

1 porcja

- Kisiel w proszku - 1/3 opakowania (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 80kcal, B o.: 2.93g, T: 3g, W o.: 11.97g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Schab w sosie pieczeniowym z kaszą jęczmienną (E: 533kcal, B o.: 37.92g, T: 16.76g, W o.: 60g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Schab pieczony - 6 i 2/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowana marchewka z masełkiem (E: 67kcal, B o.: 0.94g, T: 4.31g, W o.: 7.87g)

1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 255kcal, B o.: 15.56g, T: 14.12g, W o.: 16.92g)**

Serek homogenizowany naturalny +owoc (E: 255kcal, B o.: 15.56g, T: 14.12g, W o.: 16.92g)

1 porcja

- Mandarynki - 1 sztuka (60g)
- Serek homogenizowany, naturalny - 13 i 1/3 łyżeczki (200g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 662kcal, B o.: 24.2g, T: 40.35g, W o.: 51.02g)**

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa (E: 659kcal, B o.: 23.99g, T: 40.32g, W o.: 50.09g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal
Woda:	1081.1 g
Tłuszcz:	102.33 g
Węglowodany przyswajalne:	118.66 g
Glukoza:	7.03 g
Sacharoza:	18.25 g
Skrobia:	77.55 g
Sód:	1692.5 mg
Potas:	2358.9 mg
Fosfor:	1342.36 mg
Żelazo:	9.02 mg
Miedź:	0.78 mg
Jod:	64.24 µg
Retinol:	638.75 µg
Witamina D:	4 µg
Tiamina:	1.44 mg
Niacyna:	17.47 mg
Foliany:	244.45 µg
Witamina C:	79.35 mg

Wartość energetyczna:	9594.25 kJ
Białko ogółem:	107.48 g
Węglowodany ogółem:	243.03 g
Cholesterol:	589.2 mg
Fruktoza:	6.49 g
Laktoza:	9.68 g
Błonnik pokarmowy:	16.21 g
Sól:	3.77 g
Wapń:	562.63 mg
Magnez:	223.45 mg
Cynk:	8.52 mg
Mangan:	2.77 mg
Witamina A:	2505.1 µg
β-karoten:	11203.15 µg
Witamina E:	11.09 mg
Ryboflawina:	1.28 mg
Witamina B6:	1.51 mg
Witamina B12:	4.21 µg



05.01.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 793kcal, B o.: 39.68g, T: 34.2g, W o.: 82.12g)**

Kasza manna na mleku + kawa zbożowa (E: 182kcal, B o.: 7.58g, T: 3.46g, W o.: 30.45g)

1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło (E: 611kcal, B o.: 32.1g, T: 30.74g, W o.: 51.67g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Polędwica sopočka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 673kcal, B o.: 29.93g, T: 26.93g, W o.: 82.21g)**

Kompot jabłkowy (E: 25kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 6.05g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa zacierkowa (E: 38kcal, B o.: 0.8g, T: 2.79g, W o.: 2.91g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami (E: 589kcal, B o.: 28.03g, T: 23.89g, W o.: 68.5g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraczków (E: 21kcal, B o.: 0.9g, T: 0.05g, W o.: 4.75g)

1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.46g, T: 8.42g, W o.: 22.32g)**

Jogurt Fantasia + owoc (E: 176kcal, B o.: 3.46g, T: 8.42g, W o.: 22.32g)

1 porcja

- Jogurt Fantasia kremowy z kulkami w czekoladzie - Danone - 1 opakowanie (100g)
- Mandarynki - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 594kcal, B o.: 21.73g, T: 33.56g, W o.: 51.82g)**

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 591kcal, B o.: 21.52g, T: 33.53g, W o.: 50.89g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal
Woda:	1168.43 g
Tłuszcz:	103.11 g
Węglowodany przyswajalne:	108.43 g
Glukoza:	3.11 g
Sacharoza:	10.54 g
Skrobia:	73.71 g
Sód:	1843.1 mg
Potas:	3307.75 mg
Fosfor:	820.48 mg
Żelazo:	6.05 mg
Miedź:	0.91 mg
Jod:	131.95 µg
Retinol:	439.5 µg
Witamina D:	3.09 µg
Tiamina:	1.06 mg
Niacyna:	13.8 mg
Foliany:	181.37 µg
Witamina C:	85.02 mg

Wartość energetyczna:	9363.85 kJ
Białko ogółem:	94.8 g
Węglowodany ogółem:	238.47 g
Cholesterol:	271.05 mg
Fruktoza:	4.59 g
Laktoza:	9.15 g
Błonnik pokarmowy:	12.32 g
Sól:	3.22 g
Wapń:	460.49 mg
Magnez:	204.1 mg
Cynk:	4.93 mg
Mangan:	1.33 mg
Witamina A:	797.01 µg
β-karoten:	1827.75 µg
Witamina E:	8.53 mg
Ryboflawina:	0.79 mg
Witamina B6:	1.93 mg
Witamina B12:	2.43 µg



06.01.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 24.77g, T: 26.33g, W o.: 71.88g)**

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 113kcal, B o.: 3.31g, T: 1.95g, W o.: 21.3g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - (1ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 506kcal, B o.: 21.46g, T: 24.38g, W o.: 50.58g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Twarożek ze szczypiorkiem - 2 i 1/2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 604kcal, B o.: 30.92g, T: 11.05g, W o.: 100.1g)**

Kisiel owocowy do picia (E: 37kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 9.27g)

1 porcja

- Kisiel w proszku - 1/3 opakowania (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (E: 110kcal, B o.: 2.82g, T: 3.16g, W o.: 19.48g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (90g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ogórki kiszane - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Pulpety z sosem pomidorowym i ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 28.08g, T: 7.89g, W o.: 71.35g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 163kcal, B o.: 13.4g, T: 6.45g, W o.: 13.8g)**

serek wiejski + owoc (E: 163kcal, B o.: 13.4g, T: 6.45g, W o.: 13.8g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 709kcal, B o.: 28.79g, T: 43.3g, W o.: 51.64g)**

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło (E: 706kcal, B o.: 28.58g, T: 43.27g, W o.: 50.71g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Makrela, wędzona - 2/3 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2095 kcal
Woda:	1129.08 g
Tłuszcz:	87.13 g
Węglowodany przyswajalne:	117.22 g
Glukoza:	4.9 g
Sacharoza:	14.24 g
Skrobia:	83.29 g
Sód:	4230.74 mg
Potas:	3162 mg
Fosfor:	763.39 mg
Żelazo:	7.44 mg
Miedź:	1.08 mg
Jod:	146.13 µg
Retinol:	291.03 µg
Witamina D:	9.59 µg
Tiamina:	0.93 mg
Niacyna:	18.26 mg
Foliany:	213.52 µg
Witamina C:	128.03 mg

Wartość energetyczna:	8775 kJ
Białko ogółem:	97.88 g
Węglowodany ogółem:	237.42 g
Cholesterol:	256.73 mg
Fruktoza:	5.07 g
Laktoza:	1.32 g
Błonnik pokarmowy:	17.28 g
Sól:	7.08 g
Wapń:	310.37 mg
Magnez:	220.44 mg
Cynk:	4.19 mg
Mangan:	2.35 mg
Witamina A:	1110.61 µg
β-karoten:	4611.82 µg
Witamina E:	8.37 mg
Ryboflawina:	0.74 mg
Witamina B6:	2.54 mg
Witamina B12:	8.71 µg



07.01.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 22.39g, T: 27.31g, W o.: 64.01g)**

Chleb mieszany, miód, ser żółty, świeże warzywa (E: 571kcal, B o.: 22.09g, T: 27.18g, W o.: 60.09g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Miód pszczeleli - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

Kawa zbożowa (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 783kcal, B o.: 39.47g, T: 39.75g, W o.: 71.91g)**

Rosół z makaronem (E: 143kcal, B o.: 4.83g, T: 0.79g, W o.: 31.42g)

1 porcja

- Kurczak, tuszka - (0g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)



Sposób przygotowania:

Kompot jabłkowy (E: 25kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 6.05g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka z ziemniakami (E: 451kcal, B o.: 33.07g, T: 23.55g, W o.: 28.02g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszzonej kapusty (E: 164kcal, B o.: 1.37g, T: 15.21g, W o.: 6.42g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 137kcal, B o.: 7.35g, T: 3.2g, W o.: 20.6g)**

Jogurt naturalny + owoc (E: 137kcal, B o.: 7.35g, T: 3.2g, W o.: 20.6g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 510kcal, B o.: 20.72g, T: 25.94g, W o.: 48.88g)**

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, szynka drobiowa + dodatki (E: 507kcal, B o.: 20.51g, T: 25.91g, W o.: 47.95g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 4 plastry (60g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal
Woda:	1156.69 g
Tłuszcz:	96.2 g
Węglowodany przyswajalne:	88.19 g
Glukoza:	4.82 g
Sacharoza:	9.73 g
Skrobia:	44.2 g
Sód:	2925.97 mg
Potas:	2752.55 mg
Fosfor:	1118.98 mg
Żelazo:	7.56 mg
Miedź:	0.9 mg
Jod:	73.65 µg
Retinol:	381.25 µg
Witamina D:	2.08 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	11.3 mg
Foliany:	232.95 µg
Witamina C:	115.55 mg

Wartość energetyczna:	8444.36 kJ
Białko ogółem:	89.93 g
Węglowodany ogółem:	205.4 g
Cholesterol:	270.2 mg
Fruktoza:	6.48 g
Laktoza:	4.93 g
Błonnik pokarmowy:	15.94 g
Sól:	4.79 g
Wapń:	757.32 mg
Magnez:	209.17 mg
Cynk:	7.32 mg
Mangan:	1.31 mg
Witamina A:	1152.06 µg
β-karoten:	4658.45 µg
Witamina E:	11.39 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina B6:	1.83 mg
Witamina B12:	2.31 µg

poniedziałek (2024-01-01)	wtorek (2024-01-02)	środa (2024-01-03)	czwartek (2024-01-04)	piątek (2024-01-05)	sobota (2024-01-06)	niedziela (2024-01-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, masło roślinne, warzywa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, jajko na twardo, wędlna drobiowa, masło, warzywa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, jajecznicza, masło, warzywa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, dżem, szynka wiejska, masło roślinne, warzywa	Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlna, serek wiejski, warzywa, masło	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, twarożek ze szczypiorkiem, wędlna, świeże warzywa, masło	Chleb mieszany, miód, ser żółty, świeże warzywa Kawa zbożowa
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Herbata Zupa pomidorowa z makaronem Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami Surówka z buraczków	Herbata Krupnik z ziemniakami Surówka z białej kapusty i marchewki Pulpety w sosie własnym z kaszą gryczaną	Kompot jabłkowy Zupa brokułowa z ziemniakami Potrawka z marchewki i piersi z kurczaka + ogórek kiszony	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Schab w sosie pieczeniowym z kaszą jęczmienną Gotowana marchewka z masełkiem	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami Surówka z buraczków	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Pulpety z sosem pomidorowym i ziemniakami	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sernik + owoc	Jogurt Fantasia + owoc	serek wiejski + owoc	Serek homogenizowany naturalny +owoc	Jogurt Fantasia + owoc	serek wiejski + owoc	Jogurt naturalny + owoc
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka drobiowa, dodatki	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlna drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek topiony, wędlna, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlna, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka drobiowa + dodatki