



08.01.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 822kcal, B o.: 31.56g, T: 25.08g, W o.: 121.02g)**

Jogurt owocowy, owoc (E: 130kcal, B o.: 6.27g, T: 2.41g, W o.: 21.34g)

1 porcja

- Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu - 6 łyżek (150g)
- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

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, bułka wrocławska, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 510kcal, B o.: 17.71g, T: 19.21g, W o.: 69.23g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 1 kromka (35g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Bułki wrocławskie - 1/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 875kcal, B o.: 30.5g, T: 43.88g, W o.: 93.33g)**

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:

Kotlet mielony z ziemniakami i surówką z białej kapusty (E: 758kcal, B o.: 27.55g, T: 40.88g, W o.: 72.09g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3/4 porcji (120g)



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 oślejka 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:	2192 kcal
Woda:	1429.9 g
Tłuszcz:	93.38 g
Węglowodany przyswajalne:	179.59 g
Glukoza:	6.52 g
Sacharoza:	17.36 g
Skrobia:	123.19 g
Sód:	1497.45 mg
Potas:	4175.5 mg
Fosfor:	1062.88 mg
Żelazo:	8.09 mg
Miedź:	1.06 mg
Jod:	55.87 µg
Retinol:	315.9 µg
Witamina D:	1.52 µg
Tiamina:	2.1 mg
Niacyna:	19.1 mg
Foliany:	324.61 µg
Witamina C:	219.58 mg

Wartość energetyczna:	9209.75 kJ
Białko ogółem:	81.77 g
Węglowodany ogółem:	263.91 g
Cholesterol:	185 mg
Fruktoza:	7.01 g
Laktoza:	12.33 g
Błonnik pokarmowy:	17.77 g
Sól:	3.53 g
Wapń:	588.09 mg
Magnez:	246.25 mg
Cynk:	8.1 mg
Mangan:	1.84 mg
Witamina A:	831.4 µg
β-karoten:	3083.25 µg
Witamina E:	11.98 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina B6:	2.71 mg
Witamina B12:	2.36 µg

 **09.01.2024** (wtorek)

► **Śniadanie (E: 1013kcal, B o.: 35.71g, T: 37.91g, W o.: 135.03g)**

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:

Ryżanka na mleku + kawa zbożowa (E: 181kcal, B o.: 7.08g, T: 3.31g, W o.: 31g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznica, masło, warzywa (E: 567kcal, B o.: 24.33g, T: 25.94g, W o.: 60.23g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (35g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 776kcal, B o.: 36.96g, T: 16.22g, W o.: 125.89g)**

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 koperkowa z ryżem (E: 161kcal, B o.: 4.72g, T: 3.29g, W o.: 30.19g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń rzymska z ziemniakami (E: 517kcal, B o.: 27.85g, T: 12.7g, W o.: 76.06g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 4 sztuki (360g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

Bukiet warzyw (E: 98kcal, B o.: 4.29g, T: 0.23g, W o.: 19.64g)

1 porcja

- Mieszanka warzyw gotowanych - 3/4 porcji (150g)



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:	2383 kcal
Woda:	1339.78 g
Tłuszcz:	87.69 g
Węglowodany przyswajalne:	175.11 g
Glukoza:	9.39 g
Sacharoza:	17.13 g
Skrobia:	122.99 g
Sód:	2216.08 mg
Potas:	4270.84 mg
Fosfor:	1032.49 mg
Żelazo:	10.39 mg
Miedź:	1.25 mg
Jod:	103.67 µg
Retinol:	577.8 µg
Witamina D:	4.08 µg
Tiamina:	1.15 mg
Niacyna:	16.03 mg
Foliany:	374.26 µg
Witamina C:	161.96 mg


Wartość energetyczna:	10023.06 kJ
Białko ogółem:	94.4 g
Węglowodany ogółem:	312.74 g
Cholesterol:	602.2 mg
Fruktoza:	8.68 g
Laktoza:	8.52 g
Błonnik pokarmowy:	23.53 g
Sól:	4.67 g
Wapń:	445.09 mg
Magnez:	280.17 mg
Cynk:	7.54 mg
Mangan:	3.62 mg
Witamina A:	1456.55 µg
β-karoten:	6232.75 µg
Witamina E:	12.48 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina B6:	3.1 mg
Witamina B12:	2.52 µg

 **10.01.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 996kcal, B o.: 50.43g, T: 40.4g, W o.: 110.63g)**


Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 189kcal, B o.: 8.38g, T: 4.93g, W o.: 28.6g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)

 Sposób przygotowania:


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:

Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 575kcal, B o.: 28.35g, T: 28.86g, W o.: 51.33g) 1 porcja


- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser edamski, tłusty - 2 plastry (40g)
- Szynka wiejska - 2 plastry (30g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)

 Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 845kcal, B o.: 30.2g, T: 34.86g, W o.: 107.95g)**


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 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:


Dorsz z ziemniakami (E: 499kcal, B o.: 23.97g, T: 16.03g, W o.: 67.65g) 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)

 Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej 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:

► **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:	2430 kcal
Woda:	1502.09 g
Tłuszcz:	105.53 g
Węglowodany przyswajalne:	151.98 g
Glukoza:	10.55 g
Sacharoza:	17.51 g
Skrobia:	95.29 g
Sód:	2992.6 mg
Potas:	4443.85 mg
Fosfor:	1242.88 mg
Żelazo:	10.15 mg
Miedź:	1.36 mg
Jod:	134.84 µg
Retinol:	404 µg
Witamina D:	3.55 µg
Tiamina:	1.31 mg
Niacyna:	16.13 mg
Foliany:	326 µg
Witamina C:	146.35 mg

Wartość energetyczna:	10182.85 kJ
Białko ogółem:	104.59 g
Węglowodany ogółem:	275.67 g
Cholesterol:	210.75 mg
Fruktoza:	12 g
Laktoza:	7.92 g
Błonnik pokarmowy:	21.22 g
Sól:	3.84 g
Wapń:	896.09 mg
Magnez:	303.8 mg
Cynk:	7.33 mg
Mangan:	3.13 mg
Witamina A:	1065.91 µg
β-karoten:	3650.85 µg
Witamina E:	15.93 mg
Ryboflawina:	1.21 mg
Witamina B6:	2.83 mg
Witamina B12:	2.99 µg



11.01.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 858kcal, B o.: 40.28g, T: 34.63g, W o.: 97.89g)**

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:

Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa (E: 132kcal, B o.: 6.75g, T: 3.38g, W o.: 18.52g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Pieczywo, dżem, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 471kcal, B o.: 17.97g, T: 17.13g, W o.: 62.45g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Dżem morelowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 766kcal, B o.: 30.37g, T: 22.81g, W o.: 115.72g)**

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:

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:

Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)

1 porcja

- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

Potrawka z marchewką z piersią z kurczaka + ogórek kiszony (E: 322kcal, B o.: 21.9g, T: 21.5g, W o.: 13.05g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



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:	2286 kcal
Woda:	1173.61 g
Tłuszcz:	97.79 g
Węglowodany przyswajalne:	147.68 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	19.96 g
Skrobia:	119.3 g
Sód:	2224.7 mg
Potas:	2397.65 mg
Fosfor:	1333.96 mg
Żelazo:	7.26 mg
Miedź:	0.82 mg
Jod:	64.83 µg
Retinol:	622.05 µg
Witamina D:	3.13 µg
Tiamina:	0.56 mg
Niacyna:	16.6 mg
Foliany:	231.71 µg
Witamina C:	45.48 mg

Wartość energetyczna:	9582.1 kJ
Białko ogółem:	94.85 g
Węglowodany ogółem:	264.63 g
Cholesterol:	549.7 mg
Fruktoza:	7.25 g
Laktoza:	13.06 g
Błonnik pokarmowy:	16.24 g
Sól:	5.04 g
Wapń:	648.43 mg
Magnez:	205.3 mg
Cynk:	7.4 mg
Mangan:	2.22 mg
Witamina A:	3963.8 µg
β-karoten:	20057.4 µg
Witamina E:	11.65 mg
Ryboflawina:	1.12 mg
Witamina B6:	1.59 mg
Witamina B12:	4.03 µg



12.01.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 969kcal, B o.: 43.14g, T: 42.62g, W o.: 104.44g)**

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:

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:

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: 714kcal, B o.: 29.82g, T: 33.6g, W o.: 76.91g)**

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:

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:

Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną (E: 630kcal, B o.: 27.92g, T: 30.56g, W o.: 63.2g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (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:	2171 kcal
Woda:	927.34 g
Tłuszcz:	101.16 g
Węglowodany przyswajalne:	98.86 g
Glukoza:	2.92 g
Sacharoza:	10.34 g
Skrobia:	74.47 g
Sód:	1591.8 mg
Potas:	1966.55 mg
Fosfor:	753.08 mg
Żelazo:	6.27 mg
Miedź:	0.62 mg
Jod:	35.66 µg
Retinol:	286.25 µg
Witamina D:	2.24 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	14.34 mg
Foliany:	134.49 µg
Witamina C:	72.13 mg

Wartość energetyczna:	9077.15 kJ
Białko ogółem:	90.44 g
Węglowodany ogółem:	230.23 g
Cholesterol:	224.85 mg
Fruktoza:	4.43 g
Laktoza:	7.77 g
Błonnik pokarmowy:	11.82 g
Sól:	2.94 g
Wapń:	451.34 mg
Magnez:	160.6 mg
Cynk:	6.4 mg
Mangan:	1.83 mg
Witamina A:	857.51 µg
β-karoten:	3144.65 µg
Witamina E:	8.2 mg
Ryboflawina:	0.91 mg
Witamina B6:	1.19 mg
Witamina B12:	1.64 µg



13.01.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 744kcal, B o.: 32.4g, T: 36.89g, W o.: 72.25g)**

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, paszтет, ogórek kiszony, masło (E: 563kcal, B o.: 18.7g, T: 30.31g, W o.: 54.53g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Paszтет z kurczaka, pieczony - 1 i 1/3 plastra (50g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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:

► **Obiad (E: 862kcal, B o.: 33.38g, T: 37.9g, W o.: 102.82g)**

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 kiszone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Bitki wieprzowe z ziemniakami (E: 551kcal, B o.: 29.17g, T: 19.53g, W o.: 67.65g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej 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:

► **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:	2200 kcal	Wartość energetyczna:	9192.1 kJ
Woda:	1319.64 g	Białko ogółem:	87.51 g
Tłuszcz:	108.35 g	Węglowodany ogółem:	226.89 g
Węglowodany przyswajalne:	100.91 g	Cholesterol:	291.45 mg
Glukoza:	3.83 g	Fruktoza:	3.83 g
Sacharoza:	13.98 g	Laktoza:	1.56 g
Skrobia:	69.77 g	Błonnik pokarmowy:	19.99 g
Sód:	4827.05 mg	Sól:	2.94 g
Potas:	3514.45 mg	Wapń:	368.79 mg
Fosfor:	836.43 mg	Magnez:	212.4 mg
Żelazo:	10.01 mg	Cynk:	5.78 mg
Miedź:	1.22 mg	Mangan:	1.51 mg
Jod:	43.7 µg	Witamina A:	1889.51 µg
Retinol:	1058.15 µg	β-karoten:	4709.75 µg
Witamina D:	2.4 µg	Witamina E:	11.48 mg
Tiamina:	1.67 mg	Ryboflawina:	0.93 mg
Niacyna:	20.27 mg	Witamina B6:	2.58 mg
Foliany:	249.63 µg	Witamina B12:	3.29 µg
Witamina C:	140.17 mg		

 **14.01.2024** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.06g, T: 31.45g, W o.: 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:

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:

Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 531kcal, B o.: 21.41g, T: 28.12g, W o.: 48.48g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser topiony, edamski - 2 łyżeczki (30g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 789kcal, B o.: 39.62g, T: 35.1g, W o.: 85.61g)**

Rosół z makaronem (E: 143kcal, B o.: 4.83g, T: 0.79g, W o.: 31.42g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - (0g)
- Makaron bezglutenowy - 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 marchewki i jabłka (E: 170kcal, B o.: 1.52g, T: 10.56g, W o.: 20.12g) 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 610kcal, B o.: 31.66g, T: 30.99g, W o.: 51.74g)**

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, warzywa, masło, serek wiejski (E: 607kcal, B o.: 31.45g, T: 30.96g, W o.: 50.81g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal
Woda:	1204.55 g
Tłuszcz:	97.54 g
Węglowodany przyswajalne:	91.14 g
Glukoza:	8.13 g
Sacharoza:	14.03 g
Skrobia:	44.8 g
Sód:	2542.07 mg
Potas:	2966.15 mg
Fosfor:	1119.38 mg
Żelazo:	6.11 mg
Miedź:	0.87 mg
Jod:	67.06 µg
Retinol:	329.75 µg
Witamina D:	3.29 µg
Tiamina:	0.93 mg
Niacyna:	13.04 mg
Foliany:	233.53 µg
Witamina C:	104.73 mg

Wartość energetyczna:	8726.61 kJ
Białko ogółem:	100.34 g
Węglowodany ogółem:	210.35 g
Cholesterol:	301.55 mg
Fruktoza:	12.42 g
Laktoza:	5.19 g
Błonnik pokarmowy:	17.51 g
Sól:	5.22 g
Wapń:	651.12 mg
Magnez:	203.32 mg
Cynk:	6.98 mg
Mangan:	1.38 mg
Witamina A:	3132.17 µg
β-karoten:	16530.95 µg
Witamina E:	10.87 mg
Ryboflawina:	1.25 mg
Witamina B6:	1.89 mg
Witamina B12:	2.04 µg

poniedziałek (2024-01-08)	wtorek (2024-01-09)	środa (2024-01-10)	czwartek (2024-01-11)	piątek (2024-01-12)	sobota (2024-01-13)	niedziela (2024-01-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt owocowy, owoc Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, masło roślinne, warzywa	Jogurt Fantasia + owoc Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, masło, warzywa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa serek wiejski + owoc Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, dżem, twaróg, masło roślinne, warzywa	Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Jogurt Fantasia + owoc Chleb mieszany, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło	Kawa zbożowa Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło serek wiejski + owoc	Kawa zbożowa Jogurt naturalny + owoc Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Kotlet mielony z ziemniakami i surówką z białej kapusty	Herbata Zupa koperkowa z ryżem Pieczeń rzymska z ziemniakami Bukiet warzyw	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem Dorsz z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty	Kisiel owocowy do picia Krupnik z ziemniakami Ryż biały Potrawka z marchewką z piersią z kurczaka + ogórek kiszony	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Surówka z buraczków Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Bitki wieprzowe z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka drobiowa, dodatki	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka, warzywa, masło, serek wiejski