



15.01.2024 (poniedziałek)

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

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:

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:

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: 891kcal, B o.: 43.97g, T: 35.39g, W o.: 103.52g)**

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 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:

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:

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: 505kcal, B o.: 20.2g, T: 24.49g, W o.: 51.59g)**

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: 502kcal, B o.: 19.99g, T: 24.46g, W o.: 50.66g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Masło osetka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2392 kcal
Woda:	1094.92 g
Tłuszcz:	100.28 g
Węglowodany przyswajalne:	145.11 g
Glukoza:	7.85 g
Sacharoza:	22.04 g
Skrobia:	97.14 g
Sód:	2792.5 mg
Potas:	2508.15 mg
Fosfor:	1187.28 mg
Żelazo:	9.31 mg
Miedź:	1 mg
Jod:	53.62 µg
Retinol:	365.8 µg
Witamina D:	3.22 µg
Tiamina:	1.55 mg
Niacyna:	19.45 mg
Foliany:	216.9 µg
Witamina C:	66.5 mg

Wartość energetyczna:	10028.15 kJ
Białko ogółem:	114.6 g
Węglowodany ogółem:	265.74 g
Cholesterol:	206.35 mg
Fruktoza:	7 g
Laktoza:	7.72 g
Błonnik pokarmowy:	18.01 g
Sól:	3.35 g
Wapń:	834.89 mg
Magnez:	252.5 mg
Cynk:	7.73 mg
Mangan:	3.32 mg
Witamina A:	833.81 µg
β-karoten:	2497.35 µg
Witamina E:	13.83 mg
Ryboflawina:	1.22 mg
Witamina B6:	1.9 mg
Witamina B12:	2.64 µg



16.01.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 772kcal, B o.: 29.36g, T: 22.64g, W o.: 114.17g)**

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:

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, miód, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 510kcal, B o.: 16.34g, T: 16.85g, W o.: 74.31g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Miód pszczeleli - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 605kcal, B o.: 33.33g, T: 15.85g, W o.: 86.38g)**

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 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:

Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem (E: 522kcal, B o.: 30.06g, T: 12.79g, W o.: 74.2g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)



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:	2086 kcal
Woda:	1055.36 g
Tłuszcz:	81.79 g
Węglowodany przyswajalne:	86.91 g
Glukoza:	5.79 g
Sacharoza:	12.53 g
Skrobia:	98.93 g
Sód:	2973.25 mg
Potas:	2747.4 mg
Fosfor:	1143.51 mg
Żelazo:	6.84 mg
Miedź:	0.81 mg
Jod:	109.13 µg
Retinol:	370.4 µg
Witamina D:	7.89 µg
Tiamina:	0.64 mg
Niacyna:	22.97 mg
Foliany:	258.39 µg
Witamina C:	136.86 mg

Wartość energetyczna:	8727.5 kJ
Białko ogółem:	91.48 g
Węglowodany ogółem:	252.19 g
Cholesterol:	188.2 mg
Fruktoza:	5.74 g
Laktoza:	14.25 g
Błonnik pokarmowy:	16.06 g
Sól:	7.2 g
Wapń:	653.78 mg
Magnez:	229.95 mg
Cynk:	4.99 mg
Mangan:	1.84 mg
Witamina A:	3278.5 µg
β-karoten:	17450.25 µg
Witamina E:	9.88 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina B6:	1.93 mg
Witamina B12:	9.66 µg



17.01.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 957kcal, B o.: 29.59g, T: 31.33g, W o.: 143.48g)**

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:

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: 810kcal, B o.: 37.24g, T: 35.55g, W o.: 92.83g)**

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 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:

Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i kaszą gryczaną (E: 580kcal, B o.: 31.88g, T: 23.98g, W o.: 63.34g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Kasza gryczana - 3/4 woreczka (80g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraków z maselkiem (E: 125kcal, B o.: 2.23g, T: 8.37g, W o.: 11.47g)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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:	2356 kcal
Woda:	1437.66 g
Tłuszcz:	97.15 g
Węglowodany przyswajalne:	186.24 g
Glukoza:	13.09 g
Sacharoza:	28.34 g
Skrobia:	117.47 g
Sód:	2716.75 mg
Potas:	4135.7 mg
Fosfor:	1305.96 mg
Żelazo:	11.31 mg
Miedź:	1.2 mg
Jod:	71.51 µg
Retinol:	401.3 µg
Witamina D:	1.62 µg
Tiamina:	1.52 mg
Niacyna:	25.44 mg
Foliany:	496.76 µg
Witamina C:	180.84 mg

Wartość energetyczna:	9892.35 kJ
Białko ogółem:	90.79 g
Węglowodany ogółem:	293.4 g
Cholesterol:	184.8 mg
Fruktoza:	14.96 g
Laktoza:	7.94 g
Błonnik pokarmowy:	25.16 g
Sól:	6.87 g
Wapń:	495.28 mg
Magnez:	415.05 mg
Cynk:	8.94 mg
Mangan:	4.31 mg
Witamina A:	1798.4 µg
β-karoten:	8374.85 µg
Witamina E:	16.52 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina B6:	2.96 mg
Witamina B12:	1.46 µg



18.01.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 1003kcal, B o.: 46.97g, T: 43.37g, W o.: 108.15g)**

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:

Ryzanka 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: 645kcal, B o.: 29.82g, T: 22.12g, W o.: 85.29g)**

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 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:

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)

1 i 2/3 sztuki (100g)

Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami (E: 559kcal, B o.: 28.67g, T: 19.13g, W o.: 70.85g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



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:	2242 kcal
Woda:	1570.88 g
Tłuszcz:	99.05 g
Węglowodany przyswajalne:	132.2 g
Glukoza:	4.41 g
Sacharoza:	14.14 g
Skrobia:	96.33 g
Sód:	2720.1 mg
Potas:	4015.9 mg
Fosfor:	1308.43 mg
Żelazo:	9.48 mg
Miedź:	1.18 mg
Jod:	46.55 µg
Retinol:	640 µg
Witamina D:	4.53 µg
Tiamina:	1.54 mg
Niacyna:	17.51 mg
Foliany:	251.04 µg
Witamina C:	145.32 mg

Wartość energetyczna:	9405.45 kJ
Białko ogółem:	98.52 g
Węglowodany ogółem:	245.26 g
Cholesterol:	631 mg
Fruktoza:	4.43 g
Laktoza:	12.52 g
Błonnik pokarmowy:	14.01 g
Sól:	2.67 g
Wapń:	603.09 mg
Magnez:	235.5 mg
Cynk:	9.62 mg
Mangan:	1.7 mg
Witamina A:	1389.9 µg
β-karoten:	4516.95 µg
Witamina E:	11.33 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	2.49 mg
Witamina B12:	3.99 µg



19.01.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 919kcal, B o.: 42.31g, T: 42.54g, W o.: 92.51g)**

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:

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:

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: 916kcal, B o.: 32.84g, T: 35.4g, W o.: 124.95g)**

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:

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:

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 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: 657kcal, B o.: 33.28g, T: 36.21g, W o.: 50.15g)**

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, ser żółty, warzywa, masło (E: 654kcal, B o.: 33.07g, T: 36.18g, W o.: 49.22g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Ser gouda, tłusty - 2 plastry (50g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2492 kcal
Woda:	1348.19 g
Tłuszcz:	114.15 g
Węglowodany przyswajalne:	124.56 g
Glukoza:	7.06 g
Sacharoza:	12.44 g
Skrobia:	96.71 g
Sód:	2232.25 mg
Potas:	3904 mg
Fosfor:	1143.18 mg
Żelazo:	7.1 mg
Miedź:	1.18 mg
Jod:	152.92 µg
Retinol:	407.15 µg
Witamina D:	3.04 µg
Tiamina:	1.22 mg
Niacyna:	15.62 mg
Foliany:	206.52 µg
Witamina C:	96.3 mg

Wartość energetyczna:	10424.8 kJ
Białko ogółem:	108.43 g
Węglowodany ogółem:	267.61 g
Cholesterol:	252.95 mg
Fruktoza:	10.95 g
Laktoza:	7.82 g
Błonnik pokarmowy:	20.5 g
Sól:	4.59 g
Wapń:	872.14 mg
Magnez:	255.75 mg
Cynk:	7.44 mg
Mangan:	1.62 mg
Witamina A:	3288.21 µg
β-karoten:	16970.6 µg
Witamina E:	12.13 mg
Ryboflawina:	1.06 mg
Witamina B6:	2.32 mg
Witamina B12:	3.07 µg



20.01.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 699kcal, B o.: 32.58g, T: 31.94g, W o.: 72.6g)**

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:

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, szynkowa, ogórek kiszony, pomidor, masło (E: 518kcal, B o.: 18.88g, T: 25.36g, W o.: 54.88g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 712kcal, B o.: 33.22g, T: 26.11g, W o.: 89.5g)**

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:

Łazanki z mięsem i kapustą (E: 593kcal, B o.: 30.1g, T: 23.05g, W o.: 67.91g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Makaron łazanki - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina karkówka - 1/2 sztuki (50g)
- Szynka wieprzowa - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Zupa koperkowa z ryżem (E: 82kcal, B o.: 3.1g, T: 3.06g, W o.: 12.32g)

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)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



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:	2073 kcal
Woda:	1072.13 g
Tłuszcz:	98.4 g
Węglowodany przyswajalne:	33.83 g
Glukoza:	5.05 g
Sacharoza:	11.57 g
Skrobia:	68.97 g
Sód:	3681.5 mg
Potas:	2146.25 mg
Fosfor:	803.43 mg
Żelazo:	9.39 mg
Miedź:	0.83 mg
Jod:	37.12 µg
Retinol:	525.15 µg
Witamina D:	3.32 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	10.69 mg
Foliany:	277.55 µg
Witamina C:	150.94 mg

Wartość energetyczna:	8653.5 kJ
Białko ogółem:	90 g
Węglowodany ogółem:	213.12 g
Cholesterol:	565.15 mg
Fruktoza:	5.38 g
Laktoza:	1.04 g
Błonnik pokarmowy:	14.76 g
Sól:	2.32 g
Wapń:	371.09 mg
Magnez:	160.35 mg
Cynk:	7.1 mg
Mangan:	1.26 mg
Witamina A:	1100.01 µg
β-karoten:	3039.95 µg
Witamina E:	7.73 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina B6:	1.36 mg
Witamina B12:	2.14 µg



21.01.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.06g, T: 31.45g, W o.: 73g)**

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:

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, 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)**

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:

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:

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 (2024-01-15)	wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
serek wiejski + owoc Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, ser żółty, wędlna masło, warzywa	Jogurt owocowy, owoc Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, miód, twaróg, masło roślinne, warzywa	Jogurt Fantasia + owoc Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlna, masło roślinne, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, masło, warzywa	Jogurt Fantasia + owoc Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlna, serek wiejski, warzywa, masło	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, szynkowa, ogórek kiszony, pomidor, masło	Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, serek topiony, wędlna, świeże warzywa, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa pomidorowa z makaronem Schab w sosie pieczeniowym z kaszą jęczmienną Surówka z kiszonej kapusty	Herbata Zupa brokułowa z ziemniakami Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem	Kompot jabłkowy Zupa jarzynowa z ziemniakami Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i kaszą gryczaną Surówka z buraków z masełkiem	Kisiel owocowy do picia Zupa zacierkowa Ogórki kiszone Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami	Kompot jabłkowy Krupnik z ziemniakami Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka	Kisiel owocowy do picia Łazanki z mięsem i kapustą Zupa koperkowa z ryżem	Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlna drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek topiony, wędlna, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlna, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlna, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka, warzywa, masło, serek wiejski