



22.01.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 964kcal, B o.: 35.38g, T: 37.98g, W o.: 122.55g)**

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:

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, bułka wrocławska, jajecznicza, 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: 762kcal, B o.: 32.91g, T: 30.43g, W o.: 95.18g)**

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:

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:

Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną (E: 490kcal, B o.: 28.17g, T: 11.96g, W o.: 70.53g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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:	2315 kcal
Woda:	1492.09 g
Tłuszcz:	98.68 g
Węglowodany przyswajalne:	143.07 g
Glukoza:	12.76 g
Sacharoza:	18.04 g
Skrobia:	106.67 g
Sód:	3067.74 mg
Potas:	3461.09 mg
Fosfor:	1046.15 mg
Żelazo:	11.27 mg
Miedź:	1 mg
Jod:	98.49 µg
Retinol:	496.45 µg
Witamina D:	3.96 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	14.75 mg
Foliany:	418.29 µg
Witamina C:	204.26 mg

Wartość energetyczna:	9705.9 kJ
Białko ogółem:	92.25 g
Węglowodany ogółem:	274.82 g
Cholesterol:	576.8 mg
Fruktoza:	14.1 g
Laktoza:	8.42 g
Błonnik pokarmowy:	24.28 g
Sól:	4.83 g
Wapń:	540.53 mg
Magnez:	245.72 mg
Cynk:	6.44 mg
Mangan:	2.84 mg
Witamina A:	1255.25 µg
β-karoten:	4549.75 µg
Witamina E:	17.32 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	2.55 mg
Witamina B12:	2.58 µg



23.01.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 922kcal, B o.: 45.45g, T: 36.46g, W o.: 104.01g)**

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:

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, 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: 691kcal, B o.: 31.67g, T: 20.94g, W o.: 96.14g)**

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:

Jednogarnkowe gołąbki z ryżem (E: 616kcal, B o.: 30.85g, T: 18.15g, W o.: 83.96g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Przecier pomidorowy - 5 i 1/3 łyżki (80g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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:	2207 kcal
Woda:	1123.37 g
Tłuszcz:	90.96 g
Węglowodany przyswajalne:	132.51 g
Glukoza:	6.87 g
Sacharoza:	16.98 g
Skrobia:	81.21 g
Sód:	1885.85 mg
Potas:	2231.1 mg
Fosfor:	912.98 mg
Żelazo:	5.31 mg
Miedź:	0.71 mg
Jod:	48.92 µg
Retinol:	513.25 µg
Witamina D:	2.67 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	13.93 mg
Foliany:	198.07 µg
Witamina C:	128.16 mg

Wartość energetyczna:	9237.53 kJ
Białko ogółem:	98.85 g
Węglowodany ogółem:	251.97 g
Cholesterol:	297.45 mg
Fruktoza:	6.66 g
Laktoza:	13.32 g
Błonnik pokarmowy:	14.14 g
Sól:	3.19 g
Wapń:	721.39 mg
Magnez:	160.15 mg
Cynk:	8.29 mg
Mangan:	2.19 mg
Witamina A:	1588.91 µg
β-karoten:	6136.95 µg
Witamina E:	5.41 mg
Ryboflawina:	1.23 mg
Witamina B6:	1.38 mg
Witamina B12:	2.41 µg



24.01.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 947kcal, B o.: 40.85g, T: 36.79g, W o.: 116.6g)**

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:

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: 769kcal, B o.: 50.09g, T: 21.59g, W o.: 100.09g)**

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



Sposób przygotowania:

Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną (E: 617kcal, B o.: 45.37g, T: 18.33g, W o.: 71.11g)

1 porcja

- Kasza gryczana - 1 woreczek (100g)
- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Schab pieczony - 6 i 2/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraczków (E: 42kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 9.5g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)



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 ośelka 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:	2221 kcal
Woda:	1258.84 g
Tłuszcz:	82.87 g
Węglowodany przyswajalne:	168.53 g
Glukoza:	5.16 g
Sacharoza:	15.24 g
Skrobia:	129.58 g
Sód:	2427.06 mg
Potas:	3403.35 mg
Fosfor:	1540.6 mg
Żelazo:	12.96 mg
Miedź:	1.28 mg
Jod:	40.47 µg
Retinol:	356 µg
Witamina D:	2.59 µg
Tiamina:	1.99 mg
Niacyna:	21.99 mg
Foliany:	346.75 µg
Witamina C:	105.39 mg

Wartość energetyczna:	9329.75 kJ
Białko ogółem:	111.14 g
Węglowodany ogółem:	268.28 g
Cholesterol:	226.6 mg
Fruktoza:	5.48 g
Laktoza:	11.68 g
Błonnik pokarmowy:	21.69 g
Sól:	3.67 g
Wapń:	652.06 mg
Magnez:	427.56 mg
Cynk:	10.97 mg
Mangan:	4.3 mg
Witamina A:	1257.28 µg
β-karoten:	5418.5 µg
Witamina E:	12.85 mg
Ryboflawina:	1.12 mg
Witamina B6:	2.38 mg
Witamina B12:	3.22 µg



25.01.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 1087kcal, B o.: 46.42g, T: 51.91g, W o.: 110.84g)**

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, pasta jajeczna, masło extra, warzywa (E: 666kcal, B o.: 24.34g, T: 40.37g, W o.: 51.54g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 860kcal, B o.: 35.87g, T: 30.2g, W o.: 119.46g)**

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 koperkowa z ryżem (E: 159kcal, B o.: 4.54g, T: 3.24g, W o.: 29.84g)

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 - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (E: 89kcal, B o.: 2.3g, T: 5.28g, W o.: 10.18g)

1 porcja

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem (E: 587kcal, B o.: 28.83g, T: 21.48g, W o.: 73.39g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 566kcal, B o.: 18.91g, T: 30.34g, W o.: 55.46g)**

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, pasztet, 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)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1 i 1/3 plastra (50g)
- Ogórki kiszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2513 kcal	Wartość energetyczna:	10527.27 kJ
Woda:	1559.9 g	Białko ogółem:	101.2 g
Tłuszcz:	112.45 g	Węglowodany ogółem:	285.76 g
Węglowodany przyswajalne:	160.72 g	Cholesterol:	620.05 mg
Glukoza:	11.78 g	Fruktoza:	11.8 g
Sacharoza:	19.79 g	Laktoza:	8.09 g
Skrobia:	99.24 g	Błonnik pokarmowy:	23.29 g
Sód:	3268.19 mg	Sól:	3.86 g
Potas:	4493.62 mg	Wapń:	627.56 mg
Fosfor:	1213.28 mg	Magnez:	318.38 mg
Żelazo:	12.08 mg	Cynk:	8.33 mg
Miedź:	1.5 mg	Mangan:	3.79 mg
Jod:	166.2 µg	Witamina A:	2789.91 µg
Retinol:	1239.55 µg	β-karoten:	8890.05 µg
Witamina D:	4.31 µg	Witamina E:	14.26 mg
Tiamina:	1.08 mg	Ryboflawina:	1.73 mg
Niacyna:	14.41 mg	Witamina B6:	2.83 mg
Foliany:	413.32 µg	Witamina B12:	5.38 µg
Witamina C:	186.03 mg		



26.01.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 883kcal, B o.: 38.56g, T: 40.66g, W o.: 92.17g)**

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, 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: 668kcal, B o.: 34.81g, T: 5.49g, W o.: 124.09g)**

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:

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem (E: 470kcal, B o.: 29g, T: 4.34g, W o.: 79.84g)

1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Sos słodko-kwaśny - 4 łyżki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowany brokuł (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 0.4g, W o.: 4.7g)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 664kcal, B o.: 33.63g, T: 36.26g, W o.: 51.6g)**

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: 661kcal, B o.: 33.42g, T: 36.23g, W o.: 50.67g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- 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:	2215 kcal
Woda:	1158.95 g
Tłuszcz:	82.41 g
Węglowodany przyswajalne:	117.81 g
Glukoza:	4.24 g
Sacharoza:	13.38 g
Skrobia:	103.53 g
Sód:	2903.5 mg
Potas:	2433.95 mg
Fosfor:	1338.48 mg
Żelazo:	6.25 mg
Miedź:	0.87 mg
Jod:	70.19 µg
Retinol:	472.65 µg
Witamina D:	1.58 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	20.41 mg
Foliany:	267.79 µg
Witamina C:	110.46 mg

Wartość energetyczna:	9284.5 kJ
Białko ogółem:	107 g
Węglowodany ogółem:	267.86 g
Cholesterol:	204.2 mg
Fruktoza:	3.89 g
Laktoza:	7.23 g
Błonnik pokarmowy:	13.68 g
Sól:	4.71 g
Wapń:	1111.84 mg
Magnez:	217.5 mg
Cynk:	8.63 mg
Mangan:	2.6 mg
Witamina A:	1518.6 µg
β-karoten:	6307.8 µg
Witamina E:	5.96 mg
Ryboflawina:	1.12 mg
Witamina B6:	1.64 mg
Witamina B12:	2.91 µg



27.01.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 691kcal, B o.: 30.04g, T: 23.43g, W o.: 92.03g)**

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:

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: 830kcal, B o.: 34.39g, T: 35.03g, W o.: 100.4g)**

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:

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 buraków z masełkiem (E: 162kcal, B o.: 2.27g, T: 12.5g, W o.: 11.51g)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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:	2026 kcal
Woda:	1141.47 g
Tłuszcz:	82.95 g
Węglowodany przyswajalne:	142.28 g
Glukoza:	4.19 g
Sacharoza:	21.31 g
Skrobia:	78.67 g
Sód:	1833.7 mg
Potas:	3529.25 mg
Fosfor:	769.81 mg
Żelazo:	8.09 mg
Miedź:	1 mg
Jod:	74.43 µg
Retinol:	369.55 µg
Witamina D:	3.04 µg
Tiamina:	1.6 mg
Niacyna:	18.95 mg
Foliany:	306.43 µg
Witamina C:	158.01 mg

Wartość energetyczna:	8515.9 kJ
Białko ogółem:	84.63 g
Węglowodany ogółem:	244.02 g
Cholesterol:	173.05 mg
Fruktoza:	4.32 g
Laktoza:	2 g
Błonnik pokarmowy:	15.54 g
Sól:	3.42 g
Wapń:	351.88 mg
Magnez:	203.6 mg
Cynk:	5.37 mg
Mangan:	1.89 mg
Witamina A:	788.11 µg
β-karoten:	2192.95 µg
Witamina E:	8.61 mg
Ryboflawina:	0.7 mg
Witamina B6:	2.3 mg
Witamina B12:	1.25 µg



28.01.2024 (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: 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:	2184 kcal	Wartość energetyczna:	9131.91 kJ
Woda:	1272.21 g	Białko ogółem:	97.47 g
Tłuszcz:	109.85 g	Węglowodany ogółem:	210.25 g
Węglowodany przyswajalne:	93.47 g	Cholesterol:	315.9 mg
Glukoza:	8.55 g	Fruktoza:	12.98 g
Sacharoza:	13.96 g	Laktoza:	5.83 g
Skrobia:	44.85 g	Błonnik pokarmowy:	17.87 g
Sód:	3184.12 mg	Sól:	7.75 g
Potas:	3229.75 mg	Wapń:	583.26 mg
Fosfor:	1286.06 mg	Magnez:	230.32 mg
Żelazo:	6.96 mg	Cynk:	6.76 mg
Miedź:	1.01 mg	Mangan:	1.41 mg
Jod:	122.78 µg	Witamina A:	3175.86 µg
Retinol:	377.25 µg	β-karoten:	16794.35 µg
Witamina D:	8.77 µg	Witamina E:	12.49 mg
Tiamina:	0.84 mg	Ryboflawina:	1.51 mg
Niacyna:	18.12 mg	Witamina B6:	2.26 mg
Foliany:	257.05 µg	Witamina B12:	9.72 µg
Witamina C:	115.87 mg		

poniedziałek (2024-01-22)	wtorek (2024-01-23)	środa (2024-01-24)	czwartek (2024-01-25)	piątek (2024-01-26)	sobota (2024-01-27)	niedziela (2024-01-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt Fantasia + owoc Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznica, masło, warzywa	Jogurt owocowy, owoc Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina,masło roślinne, warzywa	serek wiejski + owoc Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Jogurt Fantasia + owoc Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa Pieczywo, miód, twaróg, masło roślinne, warzywa	Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy Zupa brokułowa z ziemniakami Surówka z kiszanej kapusty Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną	Kisiel owocowy do picia Zupa zacierkowa Jednogarnkowe gołąbki z ryżem	Herbata Zupa ogórkowa z ziemniakami Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną Surówka z buraczków	Kompot jabłkowy Zupa koperkowa z ryżem Surówka z czerwonej kapusty z marchewką Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem	Kisiel owocowy do picia Krupnik z ziemniakami Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem Gotowany brokuł	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Bitki wieprzowe z ziemniakami Surówka z buraków z masłem	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, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy,warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, paszтет, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło