



29.01.2024 (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 ośelka 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



30.01.2024 (wtorek)

► **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: 729kcal, B o.: 30.45g, T: 22.81g, W o.: 106.45g)**

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:

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 plasterów (100g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Sól biała - 1 szczypta (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:	2287 kcal
Woda:	1119.5 g
Tłuszcz:	94.35 g
Węglowodany przyswajalne:	154.95 g
Glukoza:	11.6 g
Sacharoza:	19.69 g
Skrobia:	121.98 g
Sód:	2555.7 mg
Potas:	3110.2 mg
Fosfor:	1078.71 mg
Żelazo:	7.89 mg
Miedź:	0.99 mg
Jod:	69.76 µg
Retinol:	558.35 µg
Witamina D:	3.43 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	20.61 mg
Foliany:	308.64 µg
Witamina C:	80.63 mg

Wartość energetyczna:	9601.35 kJ
Białko ogółem:	87.56 g
Węglowodany ogółem:	280.82 g
Cholesterol:	540.6 mg
Fruktoza:	10.59 g
Laktoza:	7.98 g
Błonnik pokarmowy:	19.13 g
Sól:	5.73 g
Wapń:	417.98 mg
Magnez:	235.5 mg
Cynk:	7.12 mg
Mangan:	3.05 mg
Witamina A:	4039.2 µg
β-karoten:	20886 µg
Witamina E:	14.3 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina B6:	2.36 mg
Witamina B12:	2.13 µg



31.01.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 879kcal, B o.: 45.63g, T: 35.28g, W o.: 97.28g)**

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:

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, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 466kcal, B o.: 24.85g, T: 25.36g, W o.: 35.58g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- 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: 605kcal, B o.: 24.64g, T: 31.62g, W o.: 57.15g)**

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, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa (E: 602kcal, B o.: 24.43g, T: 31.59g, W o.: 56.22g)

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 2/3 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2329 kcal
Woda:	1505.59 g
Tłuszcz:	101.76 g
Węglowodany przyswajalne:	155.57 g
Glukoza:	10.55 g
Sacharoza:	17.33 g
Skrobia:	98.69 g
Sód:	3034.9 mg
Potas:	4378.9 mg
Fosfor:	1197.28 mg
Żelazo:	9.4 mg
Miedź:	1.27 mg
Jod:	134.27 µg
Retinol:	412.05 µg
Witamina D:	3.56 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	16.12 mg
Foliany:	312.1 µg
Witamina C:	146.35 mg

Wartość energetyczna:	9759.75 kJ
Białko ogółem:	100.47 g
Węglowodany ogółem:	262.38 g
Cholesterol:	215.1 mg
Fruktoza:	12 g
Laktoza:	7.97 g
Błonnik pokarmowy:	20.09 g
Sól:	3.95 g
Wapń:	903.44 mg
Magnez:	275.6 mg
Cynk:	7.08 mg
Mangan:	2.33 mg
Witamina A:	1074.61 µg
β-karoten:	3654.6 µg
Witamina E:	15.59 mg
Ryboflawina:	1.19 mg
Witamina B6:	2.83 mg
Witamina B12:	3.04 µg



01.02.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 915kcal, B o.: 41.91g, T: 36.18g, W o.: 107.97g)**

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:

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:

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: 849kcal, B o.: 33.56g, T: 33.9g, W o.: 107.41g)**

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 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:

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:

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:

► **Kolacja (E: 494kcal, B o.: 19.16g, T: 24.74g, W o.: 49.24g)**

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 (E: 491kcal, B o.: 18.95g, T: 24.71g, W o.: 48.31g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal
Woda:	1105.28 g
Tłuszcz:	94.82 g
Węglowodany przyswajalne:	151.43 g
Glukoza:	5.52 g
Sacharoza:	20.95 g
Skrobia:	111.7 g
Sód:	1217.35 mg
Potas:	2450.65 mg
Fosfor:	1234.78 mg
Żelazo:	8.75 mg
Miedź:	0.8 mg
Jod:	42.06 µg
Retinol:	362.8 µg
Witamina D:	2.42 µg
Tiamina:	1.4 mg
Niacyna:	14.24 mg
Foliany:	233.79 µg
Witamina C:	113.05 mg

Wartość energetyczna:	9468.55 kJ
Białko ogółem:	94.63 g
Węglowodany ogółem:	264.62 g
Cholesterol:	222.3 mg
Fruktoza:	5.17 g
Laktoza:	13.28 g
Błonnik pokarmowy:	15.05 g
Sól:	2.62 g
Wapń:	633.04 mg
Magnez:	220.6 mg
Cynk:	9.04 mg
Mangan:	3.55 mg
Witamina A:	1025.1 µg
β-karoten:	3774.85 µg
Witamina E:	11 mg
Ryboflawina:	0.98 mg
Witamina B6:	1.34 mg
Witamina B12:	3.34 µg



02.02.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 923kcal, B o.: 36.89g, T: 41.22g, W o.: 102.24g)**

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:

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, jajko, warzywa, masło (E: 565kcal, B o.: 25.85g, T: 29.34g, W o.: 49.47g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Polędwica sopočka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 652kcal, B o.: 35.05g, T: 15.85g, W o.: 96.41g)**

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:

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:

Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem (E: 491kcal, B o.: 29.76g, T: 12.63g, W o.: 67.81g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g)
- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)



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:	2063 kcal
Woda:	1091.39 g
Tłuszcz:	82.01 g
Węglowodany przyswajalne:	100.69 g
Glukoza:	5.22 g
Sacharoza:	9.24 g
Skrobia:	70.65 g
Sód:	2001.25 mg
Potas:	2201.65 mg
Fosfor:	907.28 mg
Żelazo:	6.73 mg
Miedź:	0.69 mg
Jod:	37.46 µg
Retinol:	427.25 µg
Witamina D:	1.29 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	19.16 mg
Foliany:	221.99 µg
Witamina C:	47.43 mg

Wartość energetyczna:	8632.05 kJ
Białko ogółem:	89.42 g
Węglowodany ogółem:	247.53 g
Cholesterol:	370.6 mg
Fruktoza:	6.43 g
Laktoza:	7.77 g
Błonnik pokarmowy:	19.61 g
Sól:	4.96 g
Wapń:	406.59 mg
Magnez:	196.5 mg
Cynk:	5.45 mg
Mangan:	1.97 mg
Witamina A:	3492.7 µg
β-karoten:	19625.15 µg
Witamina E:	6.83 mg
Ryboflawina:	1.19 mg
Witamina B6:	1.46 mg
Witamina B12:	1.87 µg



03.02.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 718kcal, B o.: 26.35g, T: 33.64g, W o.: 79.05g)**

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, 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 kiszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 816kcal, B o.: 35.93g, T: 39.74g, W o.: 83.68g)**

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



Sposób przygotowania:

Bitki wieprzowe z kaszą gryczaną (E: 505kcal, B o.: 31.72g, T: 21.37g, W o.: 48.51g)

1 porcja

- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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:	2196 kcal	Wartość energetyczna:	9160.6 kJ
Woda:	1244.26 g	Białko ogółem:	86.48 g
Tłuszcz:	113.73 g	Węglowodany ogółem:	213.75 g
Węglowodany przyswajalne:	93.08 g	Cholesterol:	575.8 mg
Glukoza:	3.83 g	Fruktoza:	3.84 g
Sacharoza:	14.77 g	Laktoza:	5.84 g
Skrobia:	57.34 g	Błonnik pokarmowy:	18.84 g
Sód:	4193.8 mg	Sól:	2.68 g
Potas:	2521.65 mg	Wapń:	563.04 mg
Fosfor:	1250.13 mg	Magnez:	319.2 mg
Żelazo:	11.97 mg	Cynk:	8.65 mg
Miedź:	1.13 mg	Mangan:	2.64 mg
Jod:	37.88 µg	Witamina A:	1987.8 µg
Retinol:	1218.85 µg	β-karoten:	4658.05 µg
Witamina D:	2.67 µg	Witamina E:	12.09 mg
Tiamina:	1.62 mg	Ryboflawina:	1.58 mg
Niacyna:	15.42 mg	Witamina B6:	2.01 mg
Foliany:	290.35 µg	Witamina B12:	5.03 µg
Witamina C:	105.47 mg		

 **04.02.2024** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 34.44g, T: 33.35g, W o.: 66.14g)**

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, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 516kcal, B o.: 20.74g, T: 26.77g, W o.: 48.42g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser topiony, edamski - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- 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 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 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: 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:	2080 kcal	Wartość energetyczna:	8703.46 kJ
Woda:	1120.34 g	Białko ogółem:	95.79 g
Tłuszcz:	102.01 g	Węglowodany ogółem:	203.57 g
Węglowodany przyswajalne:	82.98 g	Cholesterol:	330.4 mg
Glukoza:	8.3 g	Fruktoza:	12.57 g
Sacharoza:	12.57 g	Laktoza:	1.18 g
Skrobia:	44.85 g	Błonnik pokarmowy:	17.52 g
Sód:	2567.42 mg	Sól:	4.89 g
Potas:	2724.8 mg	Wapń:	403.67 mg
Fosfor:	964.18 mg	Magnez:	182.82 mg
Żelazo:	6.03 mg	Cynk:	6.48 mg
Miedź:	0.88 mg	Mangan:	1.38 mg
Jod:	63.96 µg	Witamina A:	3253.27 µg
Retinol:	433.9 µg	β-karoten:	16602.5 µg
Witamina D:	3.38 µg	Witamina E:	11.3 mg
Tiamina:	0.86 mg	Ryboflawina:	0.93 mg
Niacyna:	12.95 mg	Witamina B6:	1.83 mg
Foliany:	219.88 µg	Witamina B12:	1.41 µg
Witamina C:	106.67 mg		

poniedziałek (2024-01-29)	wtorek (2024-01-30)	środa (2024-01-31)	czwartek (2024-02-01)	piątek (2024-02-02)	sobota (2024-02-03)	niedziela (2024-02-04)
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 Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, masło, warzywa	serek wiejski + owoc Ryzanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, dżem, twaróg, masło roślinne, warzywa	Jogurt Fantasia + owoc Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, jajko, warzywa, masło	Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa 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 Krupnik z ziemniakami Ryż biały Potrawka z marchewką z piersi z kurczaka + ogórek kiszony	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem Dorsz z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty	Kisiel owocowy do picia Zupa koperkowa z ryżem Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną Surówka z buraczków	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Bukiet warzyw Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Bitki wieprzowe z kaszą gryczaną 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, szynka, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka drobiowa, dodatki	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło