

 **05.02.2024** (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: 736kcal, B o.: 33.62g, T: 26.08g, W o.: 95.3g)**

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: 106kcal, B o.: 3.5g, T: 3.03g, W o.: 18.12g) 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 - 2/3 sztuki (60g)



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)
- Szyńka wieprzowa - 2 i 1/2 plastra (50g)



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:	2053 kcal
Woda:	1231.87 g
Tłuszcz:	75.58 g
Węglowodany przyswajalne:	119.95 g
Glukoza:	5.49 g
Sacharoza:	16.22 g
Skrobia:	134.05 g
Sód:	2459.65 mg
Potas:	2880.3 mg
Fosfor:	970.88 mg
Żelazo:	8.63 mg
Miedź:	0.89 mg
Jod:	46.21 µg
Retinol:	314 µg
Witamina D:	1.87 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	15.63 mg
Foliany:	265.41 µg
Witamina C:	171.64 mg

Wartość energetyczna:	8606.85 kJ
Białko ogółem:	84.89 g
Węglowodany ogółem:	265.88 g
Cholesterol:	162.1 mg
Fruktoza:	6.03 g
Laktoza:	12.33 g
Błonnik pokarmowy:	16.61 g
Sól:	3.51 g
Wapń:	579.29 mg
Magnez:	206.35 mg
Cynk:	7.62 mg
Mangan:	1.56 mg
Witamina A:	822.1 µg
β-karoten:	3045.05 µg
Witamina E:	10.08 mg
Ryboflawina:	1.2 mg
Witamina B6:	1.77 mg
Witamina B12:	2.16 µg



06.02.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 1021kcal, B o.: 39.73g, T: 40.83g, W o.: 126.13g)**

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:

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: 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: 830kcal, B o.: 37.91g, T: 39.87g, W o.: 85.12g)**

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:

Surówka z kiszanej 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:

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:

► **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:	2445 kcal
Woda:	1030.97 g
Tłuszcz:	114.26 g
Węglowodany przyswajalne:	128.16 g
Glukoza:	7.53 g
Sacharoza:	15.9 g
Skrobia:	86.26 g
Sód:	2586.7 mg
Potas:	2694.35 mg
Fosfor:	1280.18 mg
Żelazo:	9.42 mg
Miedź:	1.03 mg
Jod:	60.18 µg
Retinol:	499 µg
Witamina D:	2.23 µg
Tiamina:	1.92 mg
Niacyna:	17.07 mg
Foliany:	260.29 µg
Witamina C:	105.09 mg

Wartość energetyczna:	10240.5 kJ
Białko ogółem:	99.37 g
Węglowodany ogółem:	263.07 g
Cholesterol:	210.3 mg
Fruktoza:	6.48 g
Laktoza:	8.56 g
Błonnik pokarmowy:	17.13 g
Sól:	3.67 g
Wapń:	752.64 mg
Magnez:	341.5 mg
Cynk:	9.25 mg
Mangan:	4.11 mg
Witamina A:	939.4 µg
β-karoten:	2415.85 µg
Witamina E:	13.36 mg
Ryboflawina:	1.23 mg
Witamina B6:	2.3 mg
Witamina B12:	2.68 µg

 **07.02.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 988kcal, B o.: 46.41g, T: 37.48g, W o.: 119.53g)**

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, 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: 799kcal, B o.: 29.21g, T: 30.15g, W o.: 109.35g)**

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: 447kcal, B o.: 22.83g, T: 15.97g, W o.: 55.35g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)



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: 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:	2376 kcal
Woda:	1605.13 g
Tłuszcz:	97.9 g
Węglowodany przyswajalne:	176.66 g
Glukoza:	15.81 g
Sacharoza:	22.04 g
Skrobia:	104.2 g
Sód:	1891.1 mg
Potas:	4799.7 mg
Fosfor:	1205.13 mg
Żelazo:	10.67 mg
Miedź:	1.35 mg
Jod:	123.93 µg
Retinol:	477 µg
Witamina D:	5.37 µg
Tiamina:	1.3 mg
Niacyna:	16.46 mg
Foliany:	413.8 µg
Witamina C:	163.24 mg

Wartość energetyczna:	9975 kJ
Białko ogółem:	99.58 g
Węglowodany ogółem:	285.97 g
Cholesterol:	538.45 mg
Fruktoza:	20.09 g
Laktoza:	7.88 g
Błonnik pokarmowy:	23.94 g
Sól:	3.21 g
Wapń:	604.14 mg
Magnez:	300.4 mg
Cynk:	7.63 mg
Mangan:	3.22 mg
Witamina A:	3242.01 µg
β-karoten:	16264.35 µg
Witamina E:	18.67 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina B6:	2.96 mg
Witamina B12:	2.9 µg



08.02.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 950kcal, B o.: 41.01g, T: 47.81g, W o.: 89.97g)**

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:

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, 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: 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

- Połędwica 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: 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:	2378 kcal
Woda:	1249.22 g
Tłuszcz:	110.97 g
Węglowodany przyswajalne:	123.77 g
Glukoza:	4.73 g
Sacharoza:	15.41 g
Skrobia:	107.13 g
Sód:	3567.1 mg
Potas:	2437.6 mg
Fosfor:	1318.86 mg
Żelazo:	8.95 mg
Miedź:	0.94 mg
Jod:	64.04 µg
Retinol:	1286.7 µg
Witamina D:	2.41 µg
Tiamina:	0.59 mg
Niacyna:	18.16 mg
Foliany:	263.45 µg
Witamina C:	50.46 mg

Wartość energetyczna:	9944.7 kJ
Białko ogółem:	95.58 g
Węglowodany ogółem:	256.71 g
Cholesterol:	652.4 mg
Fruktoza:	4.2 g
Laktoza:	11.55 g
Błonnik pokarmowy:	17.17 g
Sól:	5.46 g
Wapń:	648.13 mg
Magnez:	211.95 mg
Cynk:	7.63 mg
Mangan:	2.23 mg
Witamina A:	4651.5 µg
β-karoten:	20218.1 µg
Witamina E:	10.13 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina B6:	1.65 mg
Witamina B12:	5.82 µg



09.02.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 29.01g, T: 29.01g, W o.: 115.22g)**

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:

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: 787kcal, B o.: 32.52g, T: 34.1g, W o.: 91.41g)**

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: 111kcal, B o.: 3.5g, T: 3.29g, W o.: 17.41g)

1 porcja

- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (50g)
- 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:	2104 kcal
Woda:	937.45 g
Tłuszcz:	88.05 g
Węglowodany przyswajalne:	125.36 g
Glukoza:	5.92 g
Sacharoza:	14.93 g
Skrobia:	127.94 g
Sód:	1063.25 mg
Potas:	2042.4 mg
Fosfor:	874.48 mg
Żelazo:	6.96 mg
Miedź:	0.69 mg
Jod:	36.39 µg
Retinol:	301.6 µg
Witamina D:	1.86 µg
Tiamina:	1.05 mg
Niacyna:	12.86 mg
Foliany:	150.11 µg
Witamina C:	71.15 mg

Wartość energetyczna:	8812.45 kJ
Białko ogółem:	79.01 g
Węglowodany ogółem:	255.51 g
Cholesterol:	154.7 mg
Fruktoza:	7.33 g
Laktoza:	9.28 g
Błonnik pokarmowy:	14 g
Sól:	2.62 g
Wapń:	398.79 mg
Magnez:	179.25 mg
Cynk:	6.92 mg
Mangan:	1.97 mg
Witamina A:	870.8 µg
β-karoten:	3448.15 µg
Witamina E:	10 mg
Ryboflawina:	0.87 mg
Witamina B6:	1.17 mg
Witamina B12:	1.86 µg



10.02.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 746kcal, B o.: 39.55g, T: 35.92g, W o.: 67.19g)**

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, wędlina, jajko na twardo, 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)
- Połędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 692kcal, B o.: 33.46g, T: 16.01g, W o.: 108.05g)**

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: 118kcal, B o.: 3.01g, T: 3.17g, W o.: 21.53g)

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 (60g)
- Ogórki kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń rzymska z ziemniakami (E: 439kcal, B o.: 26.14g, T: 12.61g, W o.: 57.61g)

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 - 3 sztuki (270g)
- 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:	2032 kcal
Woda:	1165.64 g
Tłuszcz:	85.49 g
Węglowodany przyswajalne:	90.64 g
Glukoza:	3.93 g
Sacharoza:	13.96 g
Skrobia:	59.17 g
Sód:	3460.43 mg
Potas:	2968.79 mg
Fosfor:	730.39 mg
Żelazo:	7.5 mg
Miedź:	1.01 mg
Jod:	89.09 µg
Retinol:	518.95 µg
Witamina D:	3.28 µg
Tiamina:	1.04 mg
Niacyna:	14.48 mg
Foliany:	213.54 µg
Witamina C:	113.84 mg

Wartość energetyczna:	8506.11 kJ
Białko ogółem:	94.74 g
Węglowodany ogółem:	227.06 g
Cholesterol:	476.85 mg
Fruktoza:	4.03 g
Laktoza:	1.56 g
Błonnik pokarmowy:	20.14 g
Sól:	4.83 g
Wapń:	332.89 mg
Magnez:	198.77 mg
Cynk:	5.27 mg
Mangan:	1.82 mg
Witamina A:	1596.96 µg
β-karoten:	7364.75 µg
Witamina E:	7.44 mg
Ryboflawina:	0.85 mg
Witamina B6:	2.21 mg
Witamina B12:	1.85 µg



11.02.2024 (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: 911kcal, B o.: 42.28g, T: 35.24g, W o.: 114.31g)**

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: 573kcal, B o.: 35.73g, T: 23.69g, W o.: 56.72g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- 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: 655kcal, B o.: 30.04g, T: 35.92g, W o.: 54.23g)**

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, ser żółty, warzywa, masło (E: 652kcal, B o.: 29.83g, T: 35.89g, W o.: 53.3g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ser gouda - 1 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal
Woda:	1422.53 g
Tłuszcz:	102.61 g
Węglowodany przyswajalne:	120.5 g
Glukoza:	9.33 g
Sacharoza:	14.55 g
Skrobia:	68.14 g
Sód:	2453.72 mg
Potas:	3983.95 mg
Fosfor:	1444.18 mg
Żelazo:	7.55 mg
Miedź:	1.14 mg
Jod:	72.36 µg
Retinol:	395.35 µg
Witamina D:	2.43 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	16.03 mg
Foliany:	301.93 µg
Witamina C:	143.13 mg

Wartość energetyczna:	9435.51 kJ
Białko ogółem:	101.38 g
Węglowodany ogółem:	241.54 g
Cholesterol:	320.9 mg
Fruktoza:	13.92 g
Laktoza:	5.19 g
Błonnik pokarmowy:	20.95 g
Sól:	5.27 g
Wapń:	839.47 mg
Magnez:	255.12 mg
Cynk:	9.29 mg
Mangan:	1.58 mg
Witamina A:	3253.76 µg
β-karoten:	17181.95 µg
Witamina E:	12.26 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina B6:	2.53 mg
Witamina B12:	2.66 µg

poniedziałek (2024-02-05)	wtorek (2024-02-06)	środa (2024-02-07)	czwartek (2024-02-08)	piątek (2024-02-09)	sobota (2024-02-10)	niedziela (2024-02-11)
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 Ryzanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	serek wiejski + owoc Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznica, masło, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło	Jogurt Fantasia + owoc Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, dżem, twaróg, masło roślinne, warzywa	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, jajko na twardo, warzywa, masło	Jogurt naturalny + 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 Łazanki z mięsem i kapustą	Herbata Zupa koperkowa z ryżem Surówka z kiszonej kapusty Bitki wieprzowe z kaszą gryczaną	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem Dorsz z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka	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 Pieczeń rzymska z ziemniakami Bukiet warzyw	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, ser żółty, warzywa, masło