



12.02.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 879kcal, B o.: 31.12g, T: 28.96g, W o.: 127.14g)**

Sok pomidorowy, owoc (E: 106kcal, B o.: 3.54g, T: 0.86g, W o.: 23.84g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Sok pomidorowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



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, miód, masło, warzywa (E: 641kcal, B o.: 20.83g, T: 24.72g, W o.: 84.78g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Miód pszczeleli - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Połędwica sopočka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 877kcal, B o.: 55.11g, T: 18.63g, W o.: 130.32g)**

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:

Grochowa (E: 274kcal, B o.: 14.97g, T: 1.67g, W o.: 54.25g)

1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)



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:

Fasolka szparagowa (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 551kcal, B o.: 19.38g, T: 36.69g, W o.: 36.52g)**

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, parówki, masło, warzywa (E: 548kcal, B o.: 19.17g, T: 36.66g, W o.: 35.59g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło osetka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Parówki drobiowe - 2 i 1/2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal
Woda:	1341.58 g
Tłuszcz:	84.28 g
Węglowodany przyswajalne:	147.1 g
Glukoza:	8.77 g
Sacharoza:	14.66 g
Skrobia:	116.67 g
Sód:	2854.75 mg
Potas:	3963.22 mg
Fosfor:	1253.88 mg
Żelazo:	16.89 mg
Miedź:	1.39 mg
Jod:	90.18 µg
Retinol:	259.8 µg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	1.56 mg
Niacyna:	26.72 mg
Foliany:	336.65 µg
Witamina C:	175.28 mg

Wartość energetyczna:	9681.8 kJ
Białko ogółem:	105.61 g
Węglowodany ogółem:	293.98 g
Cholesterol:	229.6 mg
Fruktoza:	10.55 g
Laktoza:	7.23 g
Błonnik pokarmowy:	30.26 g
Sól:	5.7 g
Wapń:	596.61 mg
Magnez:	326.23 mg
Cynk:	9.53 mg
Mangan:	3.59 mg
Witamina A:	1264.76 µg
β-karoten:	6092.15 µg
Witamina E:	12.73 mg
Ryboflawina:	1.11 mg
Witamina B6:	2.51 mg
Witamina B12:	1.94 µg



13.02.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 892kcal, B o.: 39.67g, T: 32.82g, W o.: 111.12g)**

Mus owocowy w tubce (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

1 porcja

- Mus jabłkowy - 1 i 1/4 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 587kcal, B o.: 30.39g, T: 29.31g, W o.: 51.42g)

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 i 2/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 672kcal, B o.: 33.86g, T: 7.5g, W o.: 122.71g)**

Galaretko owocowa do picia (E: 5kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 1.03g)

1 porcja

- Galaretka o smaku wiśniowym - Winiary - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (E: 153kcal, B o.: 3.77g, T: 3.21g, W o.: 29.73g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (90g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ogórki kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami (E: 416kcal, B o.: 25.65g, T: 4.06g, W o.: 72.31g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (4g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/8 łyżeczki (1g)
- Mąka ziemniaczana - 1/6 łyżki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 553kcal, B o.: 20.7g, T: 36.85g, W o.: 35.27g)

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: 550kcal, B o.: 20.49g, T: 36.82g, W o.: 34.34g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- 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:	2117 kcal
Woda:	1524.9 g
Tłuszcz:	77.17 g
Węglowodany przyswajalne:	146.39 g
Glukoza:	3.13 g
Sacharoza:	29.42 g
Skrobia:	90.62 g
Sód:	2698.97 mg
Potas:	3961.72 mg
Fosfor:	1290.13 mg
Żelazo:	9.81 mg
Miedź:	1.29 mg
Jod:	147.54 µg
Retinol:	663.99 µg
Witamina D:	4.08 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	14.01 mg
Foliany:	296.91 µg
Witamina C:	86.34 mg

Wartość energetyczna:	8884.26 kJ
Białko ogółem:	94.23 g
Węglowodany ogółem:	269.1 g
Cholesterol:	547.91 mg
Fruktoza:	2.47 g
Laktoza:	8.04 g
Błonnik pokarmowy:	21.89 g
Sól:	4.27 g
Wapń:	767.09 mg
Magnez:	270.6 mg
Cynk:	8.39 mg
Mangan:	2.31 mg
Witamina A:	1749.72 µg
β-karoten:	7724.29 µg
Witamina E:	6.99 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	2.32 mg
Witamina B12:	4.15 µg


14.02.2024 (środa)
► Śniadanie (E: 846kcal, B o.: 33.97g, T: 27.09g, W o.: 122.25g)

Sok pomidorowy, owoc (E: 106kcal, B o.: 3.54g, T: 0.86g, W o.: 23.84g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Sok pomidorowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



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:

Pasta z czerwonej fasoli (E: 84kcal, B o.: 5.34g, T: 0.77g, W o.: 14.4g)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 3/4 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, masło, warzywa (E: 467kcal, B o.: 16.71g, T: 20.53g, W o.: 55.41g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (35g)



Sposób przygotowania:

► Obiad (E: 901kcal, B o.: 45.05g, T: 37.14g, W o.: 103.86g)

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:

Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza gryczana (E: 686kcal, B o.: 37.99g, T: 33.32g, W o.: 63.18g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Bulion warzywny - 1/5 szklanki (50ml)
- Groszek zielony - 1/5 szklanki (30g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Fasolka szparagowa (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 451kcal, B o.: 14.85g, T: 26.76g, W o.: 38.55g)**

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, paszтет, ogórek kiszony, masło (E: 448kcal, B o.: 14.64g, T: 26.73g, W o.: 37.62g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Paszтет z kurczaka, pieczony - 1 i 1/3 plastra (50g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2198 kcal
Woda:	1556.44 g
Tłuszcz:	90.99 g
Węglowodany przyswajalne:	156.93 g
Glukoza:	11.6 g
Sacharoza:	10.98 g
Skrobia:	106.68 g
Sód:	4365.75 mg
Potas:	3981.21 mg
Fosfor:	1434.36 mg
Żelazo:	14.01 mg
Miedź:	1.67 mg
Jod:	99.79 µg
Retinol:	1028.3 µg
Witamina D:	2.17 µg
Tiamina:	1.63 mg
Niacyna:	18.14 mg
Foliany:	423.35 µg
Witamina C:	182.25 mg

Wartość energetyczna:	9201.56 kJ
Białko ogółem:	93.87 g
Węglowodany ogółem:	264.66 g
Cholesterol:	291.2 mg
Fruktoza:	15.21 g
Laktoza:	8.76 g
Błonnik pokarmowy:	30.69 g
Sól:	7.57 g
Wapń:	577.5 mg
Magnez:	428.08 mg
Cynk:	11 mg
Mangan:	4.85 mg
Witamina A:	3276.96 µg
β-karoten:	13505.21 µg
Witamina E:	14.2 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	2.64 mg
Witamina B12:	3.69 µg



15.02.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 906kcal, B o.: 29.62g, T: 29.22g, W o.: 132.97g)**

Sok pomarańczowy, herbatniki (E: 229kcal, B o.: 3.62g, T: 2.53g, W o.: 48.03g)

1 porcja

- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Sok pomarańczowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



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, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa (E: 545kcal, B o.: 19.25g, T: 23.31g, W o.: 66.42g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 1 kromka (35g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Bułki wrocławskie - 1/4 sztuki (80g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 814kcal, B o.: 36.38g, T: 26.04g, W o.: 114.08g)**

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:

Krem z brokuła (E: 173kcal, B o.: 6.08g, T: 3.31g, W o.: 32.71g)

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami makaronem (E: 604kcal, B o.: 30.28g, T: 22.73g, W o.: 72.1g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 łyżka (20g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 515kcal, B o.: 20.67g, T: 32.75g, W o.: 35.24g)**

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, pasta z makreli, warzywa, masło (E: 512kcal, B o.: 20.46g, T: 32.72g, W o.: 34.31g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/2 sztuki (60g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal
Woda:	1403.62 g
Tłuszcz:	88.01 g
Węglowodany przyswajalne:	145.65 g
Glukoza:	11.97 g
Sacharoza:	25.79 g
Skrobia:	150.09 g
Sód:	3101.28 mg
Potas:	3724.5 mg
Fosfor:	1073.74 mg
Żelazo:	10.77 mg
Miedź:	1.07 mg
Jod:	104.13 µg
Retinol:	432.25 µg
Witamina D:	7.07 µg
Tiamina:	1.45 mg
Niacyna:	20.33 mg
Foliany:	388.79 µg
Witamina C:	286.78 mg

Wartość energetyczna:	9372.32 kJ
Białko ogółem:	86.67 g
Węglowodany ogółem:	282.29 g
Cholesterol:	233.4 mg
Fruktoza:	12.73 g
Laktoza:	8.75 g
Błonnik pokarmowy:	18.51 g
Sól:	7.32 g
Wapń:	487.36 mg
Magnez:	270.18 mg
Cynk:	7.78 mg
Mangan:	2.11 mg
Witamina A:	2687.18 µg
β-karoten:	13571.03 µg
Witamina E:	13.03 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina B6:	2.31 mg
Witamina B12:	7.47 µg



16.02.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 948kcal, B o.: 28.81g, T: 36.37g, W o.: 131.53g)**

Sok pomidorowy, gorzka czekolada (E: 227kcal, B o.: 4.65g, T: 10.95g, W o.: 29.52g)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 3 kostki (30g)
- Sok pomidorowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



Sposób przygotowania:

Płatki kukurydziane na mleku + kawa zbożowa (E: 170kcal, B o.: 5.09g, T: 2.48g, W o.: 32.92g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Płatki kukurydziane - 1 szklanka (30g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, bułka, marmolada, ser żółty, masło roślinne, warzywa (E: 551kcal, B o.: 19.07g, T: 22.94g, W o.: 69.09g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Marmolada wieloowocowa - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 1/4 plastra (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 956kcal, B o.: 38.7g, T: 29.52g, W o.: 139.75g)**

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: 198kcal, B o.: 5.4g, T: 3.39g, W o.: 37.91g)

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)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Klopsiki w sosie słodko - kwaśnym z warzywami i ryżem (E: 628kcal, B o.: 30.25g, T: 20.57g, W o.: 82.08g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tajska mieszanka warzywna, mrożona - 1/5 opakowania (100g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Sos słodko-kwaśny - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty i marchewki (E: 105kcal, B o.: 2.85g, T: 5.36g, W o.: 13.71g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 521kcal, B o.: 22.46g, T: 31.52g, W o.: 38.3g)

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: 518kcal, B o.: 22.25g, T: 31.49g, W o.: 37.37g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wiejska - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ser gouda - 1 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2425 kcal
Woda:	1422.55 g
Tłuszcz:	97.41 g
Węglowodany przyswajalne:	178.32 g
Glukoza:	10.8 g
Sacharoza:	18.89 g
Skrobia:	157.75 g
Sód:	2860.31 mg
Potas:	3661.94 mg
Fosfor:	1229.59 mg
Żelazo:	9.15 mg
Miedź:	1.15 mg
Jod:	72.93 µg
Retinol:	418.89 µg
Witamina D:	2.27 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	16.49 mg
Foliany:	366.49 µg
Witamina C:	188.32 mg

Wartość energetyczna:	10176.92 kJ
Białko ogółem:	89.97 g
Węglowodany ogółem:	309.58 g
Cholesterol:	216.41 mg
Fruktoza:	13.26 g
Laktoza:	4.42 g
Błonnik pokarmowy:	22.88 g
Sól:	6.07 g
Wapń:	896.92 mg
Magnez:	269 mg
Cynk:	11.77 mg
Mangan:	2.8 mg
Witamina A:	1669.22 µg
β-karoten:	7526.29 µg
Witamina E:	16.31 mg
Ryboflawina:	1.28 mg
Witamina B6:	1.99 mg
Witamina B12:	2.4 µg

 **17.02.2024** (sobota)

► **Śniadanie (E: 902kcal, B o.: 35.06g, T: 34.65g, W o.: 113.24g)**

Sok wieloowocowy, herbatniki (E: 155kcal, B o.: 1.63g, T: 1.85g, W o.: 33.32g) 1 porcja

- Herbatniki - 3 sztuki (15g)
- Sok wieloowocowy z owoców krajowych - 3/4 szklanki (200ml)



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 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)
- 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: 815kcal, B o.: 35.14g, T: 39.47g, W o.: 83.93g)**

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:

Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą jaglaną (E: 508kcal, B o.: 30.25g, T: 21.23g, W o.: 50.12g) 1 porcja

- Kasza jaglana - 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: 612kcal, B o.: 13.72g, T: 31.88g, W o.: 68.56g)**

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, marmolada, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 609kcal, B o.: 13.51g, T: 31.85g, W o.: 67.63g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Marmolada wieloowocowa - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2329 kcal
Woda:	1170.2 g
Tłuszcz:	106 g
Węglowodany przyswajalne:	133.75 g
Glukoza:	4.18 g
Sacharoza:	28.46 g
Skrobia:	75.73 g
Sód:	2110.8 mg
Potas:	2213.4 mg
Fosfor:	960.63 mg
Żelazo:	10.76 mg
Miedź:	1.22 mg
Jod:	42.13 µg
Retinol:	550.05 µg
Witamina D:	2.02 µg
Tiamina:	1.87 mg
Niacyna:	16.21 mg
Foliany:	205.94 µg
Witamina C:	103.74 mg

Wartość energetyczna:	9747.25 kJ
Białko ogółem:	83.92 g
Węglowodany ogółem:	265.73 g
Cholesterol:	383.5 mg
Fruktoza:	4.74 g
Laktoza:	8.7 g
Błonnik pokarmowy:	13.2 g
Sól:	2.37 g
Wapń:	399.74 mg
Magnez:	218.55 mg
Cynk:	7.43 mg
Mangan:	2.56 mg
Witamina A:	880.1 µg
β-karoten:	1987.6 µg
Witamina E:	11.74 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina B6:	2 mg
Witamina B12:	2.34 µg



18.02.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 804kcal, B o.: 37.27g, T: 42.37g, W o.: 69.32g)**

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:

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 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: 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: 549kcal, B o.: 19.34g, T: 35.33g, W o.: 39.84g)**

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, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 546kcal, B o.: 19.13g, T: 35.3g, W o.: 38.91g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 1/4 plastra (30g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Wartość energetyczna:	9478.01 kJ
Woda:	1419.34 g	Białko ogółem:	98.89 g
Tłuszcz:	112.94 g	Węglowodany ogółem:	223.47 g
Węglowodany przyswajalne:	108.25 g	Cholesterol:	382.6 mg
Glukoza:	8.22 g	Fruktoza:	12.41 g
Sacharoza:	12.49 g	Laktoza:	5.26 g
Skrobia:	68.19 g	Błonnik pokarmowy:	20.2 g
Sód:	2227.72 mg	Sól:	4.88 g
Potas:	3774.35 mg	Wapń:	751.87 mg
Fosfor:	1463.68 mg	Magnez:	243.32 mg
Żelazo:	7.47 mg	Cynk:	8.63 mg
Miedź:	1.14 mg	Mangan:	1.61 mg
Jod:	78.91 µg	Witamina A:	3468.96 µg
Retinol:	582.25 µg	β-karoten:	17319.55 µg
Witamina D:	2.57 µg	Witamina E:	12.94 mg
Tiamina:	0.82 mg	Ryboflawina:	1.07 mg
Niacyna:	14.28 mg	Witamina B6:	2.34 mg
Foliany:	268.15 µg	Witamina B12:	3.17 µg
Witamina C:	114.55 mg		

poniedziałek (2024-02-12)	wtorek (2024-02-13)	środa (2024-02-14)	czwartek (2024-02-15)	piątek (2024-02-16)	sobota (2024-02-17)	niedziela (2024-02-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Sok pomidorowy, owoc Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, miód, masło, warzywa	Mus owocowy w tubce Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Sok pomidorowy, owoc Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Pasta z czerwonej fasoli Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, masło, warzywa	Sok pomarańczowy, herbatniki Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa	Sok pomidorowy, gorzka czekolada Płatki kukurydziane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka, marmolada, ser żółty, masło roślinne, warzywa	Sok wieloowocowy, herbatniki Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, jajko na twardo, warzywa, masło	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Grochowa Schab w sosie pieczeniowym z kaszą jęczmienną Fasolka szparagowa	Galaretka owocowa do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami Bukiet warzyw	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza gryczana Fasolka szparagowa	Kisiel owocowy do picia Krem z brokuła Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami i makaronem	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Klopsiki w sosie słodko - kwaśnym z warzywami i ryżem Surówka z białej kapusty i marchewki	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą jaglaną Surówka z kiszanej 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, parówki, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, marmolada, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło