

 19.02.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 26.4g, T: 26.89g, W o.: 106.74g)**

Sok wieloowocowy (E: 90kcal, B o.: 0.4g, T: 0.2g, W o.: 21.8g)

1 porcja

- Sok wieloowocowy z owoców krajowych - 3/4 szklanki (200ml)



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: 763kcal, B o.: 34.85g, T: 23.74g, W o.: 107.64g)**

Kisiel owocowy do picia (E: 37kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 9.27g)

1 porcja

- Kisiel w proszku - 1/3 opakowania (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 180kcal, B o.: 5.62g, T: 4.55g, W o.: 30.52g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (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:

Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami (E: 513kcal, B o.: 27.01g, T: 18.99g, W o.: 61.05g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/8 opakowania (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 590kcal, B o.: 30.6g, T: 29.34g, W o.: 52.35g)**

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2120 kcal	Wartość energetyczna:	8913.45 kJ
Woda:	1461.57 g	Białko ogółem:	91.85 g
Tłuszcz:	79.97 g	Węglowodany ogółem:	266.73 g
Węglowodany przyswajalne:	175.36 g	Cholesterol:	195.3 mg
Glukoza:	6.72 g	Fruktoza:	8.47 g
Sacharoza:	27.19 g	Laktoza:	8.44 g
Skrobia:	137.24 g	Błonnik pokarmowy:	15.53 g
Sód:	1966.6 mg	Sól:	4.51 g
Potas:	3872.85 mg	Wapń:	760.29 mg
Fosfor:	1161.68 mg	Magnez:	251.55 mg
Żelazo:	9.18 mg	Cynk:	9.47 mg
Miedź:	1.16 mg	Mangan:	1.95 mg
Jod:	57.08 µg	Witamina A:	1257.85 µg
Retinol:	487.4 µg	β-karoten:	4619.25 µg
Witamina D:	3.07 µg	Witamina E:	11.63 mg
Tiamina:	1.64 mg	Ryboflawina:	1.36 mg
Niacyna:	18.66 mg	Witamina B6:	2.35 mg
Foliany:	276.37 µg	Witamina B12:	2.62 µg
Witamina C:	135.27 mg		

 **20.02.2024** (wtorek)

► **Śniadanie (E: 853kcal, B o.: 28.45g, T: 40.17g, W o.: 95.29g)**

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:

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, 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:

► **Obiad (E: 802kcal, B o.: 28.11g, T: 35.07g, W o.: 98.51g)**

Galaretka 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: 144kcal, B o.: 3.58g, T: 3.2g, W o.: 27.68g)

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 (90g)
- Ogórki kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Kotlet mielony z ziemniakami i surówką z białej kapusty i marchewki (E: 653kcal, B o.: 24.38g, T: 31.87g, W o.: 69.8g)

1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)



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:	2208 kcal
Woda:	1287.92 g
Tłuszcz:	112.09 g
Węglowodany przyswajalne:	142.53 g
Glukoza:	4.08 g
Sacharoza:	29.5 g
Skrobia:	90.03 g
Sód:	2348.1 mg
Potas:	3448.6 mg
Fosfor:	1061.38 mg
Żelazo:	8.96 mg
Miedź:	1.11 mg
Jod:	47.09 µg
Retinol:	554.35 µg
Witamina D:	2.26 µg
Tiamina:	1.39 mg
Niacyna:	15.03 mg
Foliany:	249.5 µg
Witamina C:	97.41 mg

Wartość energetyczna:	9260.9 kJ
Białko ogółem:	77.26 g
Węglowodany ogółem:	229.07 g
Cholesterol:	596.8 mg
Fruktoza:	3.16 g
Laktoza:	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	16.06 g
Sól:	2.06 g
Wapń:	456.94 mg
Magnez:	216.75 mg
Cynk:	8.27 mg
Mangan:	1.76 mg
Witamina A:	1416.3 µg
β-karoten:	5135.25 µg
Witamina E:	7.4 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina B6:	2.28 mg
Witamina B12:	3.04 µg



21.02.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 815kcal, B o.: 33.49g, T: 31.13g, W o.: 103.39g)**

Mandarynki (E: 59kcal, B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 14.56g)

1 porcja

- Mandarynki - 2 sztuki (130g)



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: 836kcal, B o.: 36.7g, T: 34.65g, W o.: 99.6g)**

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:

Krem z buraka (E: 184kcal, B o.: 4.88g, T: 3.01g, W o.: 37.01g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (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:

Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą jaglaną (E: 463kcal, B o.: 30.25g, T: 16.23g, W o.: 50.12g)

1 porcja

- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



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:

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



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal
Woda:	1449.7 g
Tłuszcz:	92.54 g
Węglowodany przyswajalne:	148.45 g
Glukoza:	6.66 g
Sacharoza:	18.15 g
Skrobia:	95.69 g
Sód:	3427.15 mg
Potas:	3485.9 mg
Fosfor:	1201.83 mg
Żelazo:	16.46 mg
Miedź:	1.69 mg
Jod:	42.51 µg
Retinol:	1118.8 µg
Witamina D:	3.83 µg
Tiamina:	2.13 mg
Niacyna:	19 mg
Foliany:	411.36 µg
Witamina C:	148.58 mg

Wartość energetyczna:	8804.6 kJ
Białko ogółem:	85.04 g
Węglowodany ogółem:	241.54 g
Cholesterol:	545.6 mg
Fruktoza:	8.02 g
Laktoza:	7.68 g
Błonnik pokarmowy:	22.84 g
Sól:	2.64 g
Wapń:	517.19 mg
Magnez:	306.1 mg
Cynk:	9.66 mg
Mangan:	3.91 mg
Witamina A:	1590.7 µg
β-karoten:	2852.75 µg
Witamina E:	14.89 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina B6:	2.63 mg
Witamina B12:	4.43 µg



22.02.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 863kcal, B o.: 28.3g, T: 28.82g, W o.: 125.08g)**

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 sztuka (180g)

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)
- Polędwica sopocka - 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: 803kcal, B o.: 36.2g, T: 26.36g, W o.: 109.89g)**

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:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 521kcal, B o.: 25.25g, T: 30.27g, W o.: 37.96g)**

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, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło (E: 518kcal, B o.: 25.04g, T: 30.24g, W o.: 37.03g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 plastry (40g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal
Woda:	1296.1 g
Tłuszcz:	85.45 g
Węglowodany przyswajalne:	101.17 g
Glukoza:	7.6 g
Sacharoza:	13.66 g
Skrobia:	103.46 g
Sód:	2379.65 mg
Potas:	3265.05 mg
Fosfor:	1018.33 mg
Żelazo:	9.36 mg
Miedź:	0.92 mg
Jod:	56.55 µg
Retinol:	349.55 µg
Witamina D:	1.17 µg
Tiamina:	1.49 mg
Niacyna:	16.6 mg
Foliany:	320.27 µg
Witamina C:	189.16 mg

Wartość energetyczna:	9148.3 kJ
Białko ogółem:	89.75 g
Węglowodany ogółem:	272.93 g
Cholesterol:	226.3 mg
Fruktoza:	14.1 g
Laktoza:	7.77 g
Błonnik pokarmowy:	19.33 g
Sól:	2.86 g
Wapń:	590.79 mg
Magnez:	209.4 mg
Cynk:	8.58 mg
Mangan:	1.73 mg
Witamina A:	1033.6 µg
β-karoten:	4114.85 µg
Witamina E:	9.61 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina B6:	1.96 mg
Witamina B12:	2.57 µg



23.02.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 856kcal, B o.: 28.65g, T: 28.23g, W o.: 125.89g)**

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

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, 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: 726kcal, B o.: 35.44g, T: 25.18g, W o.: 94.87g)**

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: 154kcal, B o.: 3.78g, T: 3.09g, W o.: 29.21g) 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- 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:

Surówka z marchewki (E: 85kcal, B o.: 0.76g, T: 5.26g, W o.: 10.07g) 1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Ryba w sosie koperkowym z kaszą gryczaną (E: 462kcal, B o.: 30.7g, T: 16.63g, W o.: 49.54g) 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)



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:	2131 kcal
Woda:	1229.76 g
Tłuszcz:	88.74 g
Węglowodany przyswajalne:	150.68 g
Glukoza:	10.66 g
Sacharoza:	19.45 g
Skrobia:	108.42 g
Sód:	1537.35 mg
Potas:	3244.15 mg
Fosfor:	1383.18 mg
Żelazo:	8.24 mg
Miedź:	1.28 mg
Jod:	153.75 µg
Retinol:	589 µg
Witamina D:	2.6 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	10.1 mg
Foliany:	257.94 µg
Witamina C:	82.36 mg

Wartość energetyczna:	8945.4 kJ
Białko ogółem:	83.43 g
Węglowodany ogółem:	260.6 g
Cholesterol:	216.6 mg
Fruktoza:	13.04 g
Laktoza:	9.3 g
Błonnik pokarmowy:	19.46 g
Sól:	3.36 g
Wapń:	873.24 mg
Magnez:	395.4 mg
Cynk:	9.41 mg
Mangan:	4.16 mg
Witamina A:	2057.5 µg
β-karoten:	8810.45 µg
Witamina E:	10.83 mg
Ryboflawina:	1.14 mg
Witamina B6:	2.12 mg
Witamina B12:	3.09 µg

 **24.02.2024** (sobota)

► **Śniadanie (E: 928kcal, B o.: 31.2g, T: 36.53g, W o.: 120.91g)**

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, pasta jajeczna, masło extra, warzywa (E: 591kcal, B o.: 21.99g, T: 31.22g, W o.: 57.14g) 1 porcja

- Chleb pszenny - 4 kromki (100g)
- 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:

► **Obiad (E: 723kcal, B o.: 35.23g, T: 21.24g, W o.: 102.37g)**

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:

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:

Jednogarnkowe gołąbki z ryżem (E: 547kcal, B o.: 29.51g, T: 18.01g, W o.: 68.18g) 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 (60g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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:	2172 kcal
Woda:	1431.04 g
Tłuszcz:	89.29 g
Węglowodany przyswajalne:	201.31 g
Glukoza:	9.66 g
Sacharoza:	32.13 g
Skrobia:	134.44 g
Sód:	1871.5 mg
Potas:	3011 mg
Fosfor:	1254.63 mg
Żelazo:	10.31 mg
Miedź:	0.98 mg
Jod:	47.39 µg
Retinol:	695.45 µg
Witamina D:	3.01 µg
Tiamina:	1.57 mg
Niacyna:	14.78 mg
Foliany:	409.74 µg
Witamina C:	172.52 mg


Wartość energetyczna:	9124.08 kJ
Białko ogółem:	88.89 g
Węglowodany ogółem:	261.58 g
Cholesterol:	608.1 mg
Fruktoza:	10.66 g
Laktoza:	8.24 g
Błonnik pokarmowy:	20.88 g
Sól:	3.66 g
Wapń:	813.74 mg
Magnez:	226.25 mg
Cynk:	11.78 mg
Mangan:	3.04 mg
Witamina A:	1905.3 µg
β-karoten:	7289.2 µg
Witamina E:	8.52 mg
Ryboflawina:	1.73 mg
Witamina B6:	1.76 mg
Witamina B12:	3.41 µg

 **25.02.2024** (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: 510kcal, B o.: 10.57g, T: 28.43g, W o.: 54.26g)**

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: 507kcal, B o.: 10.36g, T: 28.4g, W o.: 53.33g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal
Woda:	1359.47 g
Tłuszcz:	106.04 g
Węglowodany przyswajalne:	106.52 g
Glukoza:	7.37 g
Sacharoza:	12.44 g
Skrobia:	68.14 g
Sód:	1955.82 mg
Potas:	3529.95 mg
Fosfor:	1299.38 mg
Żelazo:	6.86 mg
Miedź:	1.11 mg
Jod:	68.76 µg
Retinol:	509.95 µg
Witamina D:	2.5 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	13.35 mg
Foliany:	230.65 µg
Witamina C:	95.55 mg

Wartość energetyczna:	9315.61 kJ
Białko ogółem:	90.12 g
Węglowodany ogółem:	237.89 g
Cholesterol:	361.3 mg
Fruktoza:	11.26 g
Laktoza:	5.23 g
Błonnik pokarmowy:	19.25 g
Sól:	4.21 g
Wapń:	508.27 mg
Magnez:	230.02 mg
Cynk:	7.24 mg
Mangan:	1.58 mg
Witamina A:	3293.16 µg
β-karoten:	16702.45 µg
Witamina E:	11.69 mg
Ryboflawina:	0.93 mg
Witamina B6:	2.2 mg
Witamina B12:	2.66 µg

poniedziałek (2024-02-19)	wtorek (2024-02-20)	środa (2024-02-21)	czwartek (2024-02-22)	piątek (2024-02-23)	sobota (2024-02-24)	niedziela (2024-02-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Sok wieloowocowy Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa	Mus owocowy w tubce Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa	Mandarynki Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, masło, warzywa	Jabłko Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, miód, masło, warzywa	Banan Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka, marmolada, ser żółty, masło roślinne, warzywa	Sok wieloowocowy, herbatniki Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	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 Zupa pomidorowa z makaronem Fasolka szparagowa Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami	Galaretkę owocową do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Kotlet mielony z ziemniakami i surówką z białej kapusty i marchewki	Kompot jabłkowy Krem z buraka Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą jaglaną Surówka z kiszzonej kapusty	Kisiel owocowy do picia Krem z brokuła Łazanki z mięsem i kapustą	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Surówka z marchewki Ryba w sosie koperkowym z kaszą gryczaną	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Jednogarnkowe gołąbki z ryżem	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, ser żółty, wędlina, 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, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, marmolada, serek kanapkowy, warzywa, masło