



26.02.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 815kcal, B o.: 32.28g, T: 29.68g, W o.: 106.95g)**

Owoc (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



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: 875kcal, B o.: 35.05g, T: 38.06g, W o.: 104.6g)**

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:

Zupa brokułowa z ziemniakami (E: 135kcal, B o.: 4.31g, T: 3.12g, W o.: 24.48g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Bitki wieprzowe z ziemniakami (E: 551kcal, B o.: 29.17g, T: 19.53g, W o.: 67.65g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z 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: 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:	2279 kcal
Woda:	1712.78 g
Tłuszcz:	98.01 g
Węglowodany przyswajalne:	152.91 g
Glukoza:	12.53 g
Sacharoza:	18.03 g
Skrobia:	110.36 g
Sód:	2328.95 mg
Potas:	5403.95 mg
Fosfor:	1266.98 mg
Żelazo:	12.6 mg
Miedź:	1.41 mg
Jod:	62.45 µg
Retinol:	471 µg
Witamina D:	3.91 µg
Tiamina:	1.98 mg
Niacyna:	24.15 mg
Foliany:	451.9 µg
Witamina C:	235.34 mg

Wartość energetyczna:	9559.75 kJ
Białko ogółem:	91.29 g
Węglowodany ogółem:	268.64 g
Cholesterol:	504.2 mg
Fruktoza:	13.98 g
Laktoza:	7.88 g
Błonnik pokarmowy:	24.24 g
Sól:	2.92 g
Wapń:	519.04 mg
Magnez:	306.15 mg
Cynk:	8.07 mg
Mangan:	2.41 mg
Witamina A:	1230.1 µg
β-karoten:	4546.25 µg
Witamina E:	19.11 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina B6:	3.79 mg
Witamina B12:	2.6 µg



27.02.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 908kcal, B o.: 40.38g, T: 34.41g, W o.: 110.87g)**

Owoc (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



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, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło (E: 611kcal, B o.: 32.1g, T: 30.74g, W o.: 51.67g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Połędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 894kcal, B o.: 41.19g, T: 30.22g, W o.: 116.98g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zupa zacierkowa (E: 145kcal, B o.: 3.59g, T: 3.08g, W o.: 27.16g)

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 (90g)



Sposób przygotowania:

Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem (E: 614kcal, B o.: 33.29g, T: 26.91g, W o.: 60.91g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 łyżka (20g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 1 łyżka (15g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



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: 485kcal, B o.: 18.23g, T: 30.06g, W o.: 36.07g)

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: 482kcal, B o.: 18.02g, T: 30.03g, W o.: 35.14g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- 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:	1089.78 g
Tłuszcz:	94.69 g
Węglowodany przyswajalne:	87 g
Glukoza:	7.09 g
Sacharoza:	22.5 g
Skrobia:	106.04 g
Sód:	2429.83 mg
Potas:	2724.4 mg
Fosfor:	922.56 mg
Żelazo:	7.94 mg
Miedź:	0.95 mg
Jod:	44.48 µg
Retinol:	447.45 µg
Witamina D:	2.65 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	16.19 mg
Foliany:	154.82 µg
Witamina C:	45.55 mg

Wartość energetyczna:	9576.77 kJ
Białko ogółem:	99.8 g
Węglowodany ogółem:	263.92 g
Cholesterol:	279.45 mg
Fruktoza:	6.1 g
Laktoza:	8.61 g
Błonnik pokarmowy:	19.35 g
Sól:	4.16 g
Wapń:	617.77 mg
Magnez:	227.63 mg
Cynk:	8.45 mg
Mangan:	2.27 mg
Witamina A:	1942.19 µg
β-karoten:	9897.73 µg
Witamina E:	7.47 mg
Ryboflawina:	1.23 mg
Witamina B6:	1.84 mg
Witamina B12:	2.34 µg



28.02.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 896kcal, B o.: 33.11g, T: 27.3g, W o.: 132.35g)**

Sok pomarańczowy (E: 142kcal, B o.: 1.98g, T: 0.33g, W o.: 32.67g)

1 porcja

- Sok pomarańczowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



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: 572kcal, B o.: 23.55g, T: 23.51g, W o.: 69.23g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 8 plastrów (40g)
- 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: 825kcal, B o.: 47.54g, T: 33.34g, W o.: 89.79g)**

Herbata (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (E: 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:

Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną (E: 548kcal, B o.: 42.85g, T: 17.71g, W o.: 57.25g)

1 porcja

- Kasza gryczana - 3/4 woreczka (80g)
- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Schab pieczony - 6 i 2/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraczków (E: 133kcal, B o.: 1.01g, T: 12.43g, W o.: 4.86g)

1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 505kcal, B o.: 20.2g, T: 24.49g, W o.: 51.59g)**

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 502kcal, B o.: 19.99g, T: 24.46g, W o.: 50.66g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Masło oselka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Wartość energetyczna:	9349.45 kJ
Woda:	1350.96 g	Białko ogółem:	100.85 g
Tłuszcz:	85.13 g	Węglowodany ogółem:	273.73 g
Węglowodany przyswajalne:	186.63 g	Cholesterol:	206.6 mg
Glukoza:	11.3 g	Fruktoza:	12.46 g
Sacharoza:	15.57 g	Laktoza:	7.77 g
Skrobia:	124.07 g	Błonnik pokarmowy:	19.24 g
Sód:	2519.41 mg	Sól:	4.15 g
Potas:	3631.8 mg	Wapń:	445.56 mg
Fosfor:	1259.7 mg	Magnez:	397.31 mg
Żelazo:	12.85 mg	Cynk:	9.86 mg
Miedź:	1.23 mg	Mangan:	3.77 mg
Jod:	41.65 µg	Witamina A:	1334.28 µg
Retinol:	400.85 µg	β-karoten:	5610.7 µg
Witamina D:	2.48 µg	Witamina E:	13.12 mg
Tiamina:	2.18 mg	Ryboflawina:	1.24 mg
Niacyna:	23.93 mg	Witamina B6:	2.65 mg
Foliany:	370.48 µg	Witamina B12:	1.98 µg
Witamina C:	228.54 mg		



29.02.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 979kcal, B o.: 34.92g, T: 45.5g, W o.: 108.84g)**

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:

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 189kcal, B o.: 8.38g, T: 4.93g, W o.: 28.6g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 692kcal, B o.: 33.67g, T: 20.46g, W o.: 99.89g)**

Kompot jabłkowy (E: 25kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 6.05g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami (E: 479kcal, B o.: 26.23g, T: 16.62g, W o.: 59.3g)

1 porcja

- Połędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło (E: 563kcal, B o.: 18.7g, T: 30.31g, W o.: 54.53g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1 i 1/3 plastra (50g)
- Ogórki kiszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2237 kcal
Woda:	1427.26 g
Tłuszcz:	96.3 g
Węglowodany przyswajalne:	145.83 g
Glukoza:	4.88 g
Sacharoza:	30.11 g
Skrobia:	86.47 g
Sód:	3035.8 mg
Potas:	3553.3 mg
Fosfor:	1212.38 mg
Żelazo:	10.98 mg
Miedź:	1.17 mg
Jod:	49.77 µg
Retinol:	1238.35 µg
Witamina D:	2.05 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	20.71 mg
Foliany:	421.2 µg
Witamina C:	161.04 mg

Wartość energetyczna:	9367.35 kJ
Białko ogółem:	87.5 g
Węglowodany ogółem:	264.19 g
Cholesterol:	586.8 mg
Fruktoza:	5.79 g
Laktoza:	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	19.1 g
Sól:	4.37 g
Wapń:	484.84 mg
Magnez:	261.5 mg
Cynk:	7.55 mg
Mangan:	3.36 mg
Witamina A:	2135.8 µg
β-karoten:	5289.45 µg
Witamina E:	10.19 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina B6:	2.28 mg
Witamina B12:	4.49 µg



01.03.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 856kcal, B o.: 38.2g, T: 40.54g, W o.: 85.45g)**

Jogurt Fantasia (E: 149kcal, B o.: 3.1g, T: 8.3g, W o.: 15.6g)

1 porcja

- 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, 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: 845kcal, B o.: 34.24g, T: 27.51g, W o.: 123.12g)**

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: 184kcal, B o.: 4.23g, T: 0.81g, W o.: 42.58g)

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 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem (E: 535kcal, B o.: 27.69g, T: 21.42g, W o.: 61.09g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 523kcal, B o.: 27.34g, T: 30.47g, W o.: 35.84g)**

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, wędlina, ser żółty, warzywa, masło (E: 520kcal, B o.: 27.13g, T: 30.44g, W o.: 34.91g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 2/3 plastra (40g)
- Szyńka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)


Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Wartość energetyczna:	9315.32 kJ
Woda:	1376.3 g	Białko ogółem:	99.78 g
Tłuszcz:	98.52 g	Węglowodany ogółem:	244.41 g
Węglowodany przyswajalne:	120.88 g	Cholesterol:	203.1 mg
Glukoza:	6.09 g	Fruktoza:	5.22 g
Sacharoza:	12.68 g	Laktoza:	7.22 g
Skrobia:	99.38 g	Błonnik pokarmowy:	19.24 g
Sód:	2344.64 mg	Sól:	5.95 g
Potas:	4036.97 mg	Wapń:	1048.21 mg
Fosfor:	1309.68 mg	Magnez:	271.18 mg
Żelazo:	7.43 mg	Cynk:	8.45 mg
Miedź:	1.27 mg	Mangan:	1.87 mg
Jod:	185.62 µg	Witamina A:	2411.8 µg
Retinol:	449.75 µg	β-karoten:	11769.9 µg
Witamina D:	2.76 µg	Witamina E:	13.69 mg
Tiamina:	1.26 mg	Ryboflawina:	1.23 mg
Niacyna:	15.79 mg	Witamina B6:	2.48 mg
Foliany:	264.21 µg	Witamina B12:	3.65 µg
Witamina C:	137.12 mg		


02.03.2024 (sobota)
► Śniadanie (E: 839kcal, B o.: 24.4g, T: 20.28g, W o.: 143.61g)

owoc (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Płatki kukurydziane na mleku + kawa zbożowa (E: 282kcal, B o.: 7.16g, T: 3.23g, W o.: 58g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Płatki kukurydziane - 2 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo, miód, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 510kcal, B o.: 16.34g, T: 16.85g, W o.: 74.31g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Miód pszczoły - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► Obiad (E: 917kcal, B o.: 34.46g, T: 40.22g, W o.: 110.87g)

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: 132kcal, B o.: 4.07g, T: 3.06g, W o.: 24.27g)

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 sztuka (90g)



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:

Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną (E: 715kcal, B o.: 28.17g, T: 36.96g, W o.: 70.53g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 505kcal, B o.: 20.2g, T: 24.49g, W o.: 51.59g)

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 502kcal, B o.: 19.99g, T: 24.46g, W o.: 50.66g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Masło osełka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2261 kcal
Woda:	1069.09 g
Tłuszcz:	84.99 g
Węglowodany przyswajalne:	200.87 g
Glukoza:	4.78 g
Sacharoza:	18.74 g
Skrobia:	134.18 g
Sód:	2436.09 mg
Potas:	2141.04 mg
Fosfor:	728.7 mg
Żelazo:	6.88 mg
Miedź:	0.79 mg
Jod:	90.52 µg
Retinol:	300.75 µg
Witamina D:	1.94 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	11.34 mg
Foliany:	254.37 µg
Witamina C:	143.93 mg

Wartość energetyczna:	9502.15 kJ
Białko ogółem:	79.06 g
Węglowodany ogółem:	306.07 g
Cholesterol:	188.6 mg
Fruktoza:	5.1 g
Laktoza:	6.21 g
Błonnik pokarmowy:	21.12 g
Sól:	5.93 g
Wapń:	373.83 mg
Magnez:	178.52 mg
Cynk:	4.32 mg
Mangan:	2.15 mg
Witamina A:	714.15 µg
β-karoten:	2480.65 µg
Witamina E:	13.51 mg
Ryboflawina:	0.7 mg
Witamina B6:	1.59 mg
Witamina B12:	1.55 µg



03.03.2024 (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)**

Kompot jabłkowy (E: 25kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 6.05g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Rosół z makaronem (E: 143kcal, B o.: 4.83g, T: 0.79g, W o.: 31.42g)

1 porcja

- Kurczak, tuszka - (0g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka z ziemniakami (E: 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: 709kcal, B o.: 28.79g, T: 43.3g, W o.: 51.64g)**

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło (E: 706kcal, B o.: 28.58g, T: 43.27g, W o.: 50.71g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Makrela, wędzona - 2/3 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2306 kcal
Woda:	1379.31 g
Tłuszcz:	109.99 g
Węglowodany przyswajalne:	119.93 g
Glukoza:	8.55 g
Sacharoza:	14.38 g
Skrobia:	68.09 g
Sód:	3193.92 mg
Potas:	3917.15 mg
Fosfor:	1371.46 mg
Żelazo:	7.8 mg
Miedź:	1.21 mg
Jod:	126.98 µg
Retinol:	377.25 µg
Witamina D:	8.77 µg
Tiamina:	0.98 mg
Niacyna:	20.08 mg
Foliany:	278.05 µg
Witamina C:	131.27 mg

Wartość energetyczna:	9649.91 kJ
Białko ogółem:	100.13 g
Węglowodany ogółem:	238.95 g
Cholesterol:	315.9 mg
Fruktoza:	12.98 g
Laktoza:	5.83 g
Błonnik pokarmowy:	20.11 g
Sól:	7.78 g
Wapń:	588.86 mg
Magnez:	262.52 mg
Cynk:	7.25 mg
Mangan:	1.55 mg
Witamina A:	3177.26 µg
β-karoten:	16801.35 µg
Witamina E:	12.56 mg
Ryboflawina:	1.57 mg
Witamina B6:	2.72 mg
Witamina B12:	9.72 µg

poniedziałek (2024-02-26)	wtorek (2024-02-27)	środa (2024-02-28)	czwartek (2024-02-29)	piątek (2024-03-01)	sobota (2024-03-02)	niedziela (2024-03-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owoc Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznica, masło, warzywa	Owoc Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło	Sok pomarańczowy Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, masło roślinne, warzywa	Mus owocowy w tubce Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Jogurt Fantasia Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	owoc Płatki kukurydziane na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, miód, twaróg, masło roślinne, warzywa	Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy Zupa brokułowa z ziemniakami Bitki wieprzowe z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty	Kisiel owocowy do picia Zupa zacierkowa Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem Bukiet warzyw	Herbata Zupa ogórkowa z ziemniakami Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną Surówka z buraczków	Kompot jabłkowy Zupa koperkowa z ryżem Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Gotowany brokuł	Kisiel owocowy do picia Krupnik z ziemniakami Surówka z czerwonej kapusty z marchewką Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną	Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, paszтет, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło