



04.03.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 862kcal, B o.: 29.47g, T: 34.73g, W o.: 109.94g)**

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:

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, 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: 799kcal, B o.: 35.6g, T: 26.16g, W o.: 109.69g)**

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 kalafiora (E: 169kcal, B o.: 5.48g, T: 3.11g, W o.: 32.51g)

1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (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: 481kcal, B o.: 27.1g, T: 25.84g, W o.: 36.6g)**

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: 478kcal, B o.: 26.89g, T: 25.81g, W o.: 35.67g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser edamski, tłusty - 2 plastry (40g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2142 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8976.4 kJ
<b>Woda:</b>	1354.41 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	256.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	141.66 g	<b>Cholesterol:</b>	535.7 mg
<b>Glukoza:</b>	5.11 g	<b>Fruktoza:</b>	5.69 g
<b>Sacharoza:</b>	24.76 g	<b>Laktoza:</b>	8.04 g
<b>Skrobia:</b>	152.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.84 g
<b>Sód:</b>	2878.7 mg	<b>Sól:</b>	4.39 g
<b>Potas:</b>	2732.75 mg	<b>Wapń:</b>	774.44 mg
<b>Fosfor:</b>	1285.38 mg	<b>Magnez:</b>	225.5 mg
<b>Żelazo:</b>	10.88 mg	<b>Cynk:</b>	10.43 mg
<b>Miedź:</b>	1.09 mg	<b>Mangan:</b>	2.21 mg
<b>Jod:</b>	53.3 µg	<b>Witamina A:</b>	990.3 µg
<b>Retinol:</b>	639.2 µg	<b>β-karoten:</b>	2110.85 µg
<b>Witamina D:</b>	3.31 µg	<b>Witamina E:</b>	8.66 mg
<b>Tiamina:</b>	1.49 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.58 mg
<b>Niacyna:</b>	14.24 mg	<b>Witamina B6:</b>	1.75 mg
<b>Foliany:</b>	282.23 µg	<b>Witamina B12:</b>	3.66 µg
<b>Witamina C:</b>	142.04 mg		



05.03.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 883kcal, B o.: 37.49g, T: 37.32g, W o.: 100g)**

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:

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, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło (E: 627kcal, B o.: 28.54g, T: 33.74g, W o.: 52.78g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- 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:

► **Obiad (E: 695kcal, B o.: 34.09g, T: 22.29g, W o.: 95.95g)**

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 botwinkowa z koperkiem i ziemniakami (E: 144kcal, B o.: 4.73g, T: 3.1g, W o.: 27.07g)

1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/5 pęczka (70g)



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:

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: 603kcal, B o.: 21.23g, T: 33.12g, W o.: 55.8g)**

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: 600kcal, B o.: 21.02g, T: 33.09g, W o.: 54.87g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 2 plastry (70g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2181 kcal
<b>Woda:</b>	1416.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	92.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	122.9 g
<b>Glukoza:</b>	3.07 g
<b>Sacharoza:</b>	28.83 g
<b>Skrobia:</b>	90.53 g
<b>Sód:</b>	2965 mg
<b>Potas:</b>	4463.35 mg
<b>Fosfor:</b>	1089.18 mg
<b>Żelazo:</b>	11.24 mg
<b>Miedź:</b>	1.35 mg
<b>Jod:</b>	43.79 µg
<b>Retinol:</b>	1301.05 µg
<b>Witamina D:</b>	1.54 µg
<b>Tiamina:</b>	1.62 mg
<b>Niacyna:</b>	19.77 mg
<b>Foliany:</b>	257.68 µg
<b>Witamina C:</b>	130.15 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9127.8 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	92.81 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	251.75 g
<b>Cholesterol:</b>	312.2 mg
<b>Fruktoza:</b>	3.01 g
<b>Laktoza:</b>	7.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.96 g
<b>Sól:</b>	3.42 g
<b>Wapń:</b>	691.29 mg
<b>Magnez:</b>	279.5 mg
<b>Cynk:</b>	9.71 mg
<b>Mangan:</b>	1.87 mg
<b>Witamina A:</b>	2263.7 µg
<b>β-karoten:</b>	7404.45 µg
<b>Witamina E:</b>	8.19 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.78 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.55 mg
<b>Witamina B12:</b>	5.54 µg

 **06.03.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 796kcal, B o.: 32.59g, T: 30.93g, W o.: 99.29g)**

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: 548kcal, B o.: 23.43g, T: 25.74g, W o.: 56.13g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (35g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 880kcal, B o.: 32.34g, T: 41.1g, W o.: 103.06g)**

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:

Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami (E: 557kcal, B o.: 27.31g, T: 21.79g, W o.: 67.35g)

1 porcja

- Połędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)



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:

Zupa koperkowa z ziemniakami (E: 134kcal, B o.: 3.46g, T: 3.9g, W o.: 23.24g)

1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal
<b>Woda:</b>	1637.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	107.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	145.36 g
<b>Glukoza:</b>	8.01 g
<b>Sacharoza:</b>	14.72 g
<b>Skrobia:</b>	97.39 g
<b>Sód:</b>	3043.35 mg
<b>Potas:</b>	4567.4 mg
<b>Fosfor:</b>	1351.68 mg
<b>Żelazo:</b>	11.88 mg
<b>Miedź:</b>	1.43 mg
<b>Jod:</b>	59.5 µg
<b>Retinol:</b>	656.85 µg
<b>Witamina D:</b>	3.32 µg
<b>Tiamina:</b>	1.18 mg
<b>Niacyna:</b>	22.34 mg
<b>Foliany:</b>	409.86 µg
<b>Witamina C:</b>	195.98 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9325.2 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	84.27 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.19 g
<b>Cholesterol:</b>	551.9 mg
<b>Fruktoza:</b>	9.24 g
<b>Laktoza:</b>	8.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.68 g
<b>Sól:</b>	4.3 g
<b>Wapń:</b>	746.84 mg
<b>Magnez:</b>	313.85 mg
<b>Cynk:</b>	7.99 mg
<b>Mangan:</b>	2.93 mg
<b>Witamina A:</b>	1855.3 µg
<b>β-karoten:</b>	7071.75 µg
<b>Witamina E:</b>	18.91 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.53 mg
<b>Witamina B6:</b>	3.05 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.51 µg



07.03.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 770kcal, B o.: 26.64g, T: 40.76g, W o.: 75.89g)**

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, parówki, masło, warzywa (E: 548kcal, B o.: 19.17g, T: 36.66g, W o.: 35.59g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 1052kcal, B o.: 34.5g, T: 48.44g, W o.: 127.48g)**

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:

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:

Surówka z buraków z masłem (E: 125kcal, B o.: 2.23g, T: 8.37g, W o.: 11.47g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Krem z marchwii (E: 175kcal, B o.: 4.08g, T: 3.11g, W o.: 36.21g) 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)



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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2375 kcal
<b>Woda:</b>	1272.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	126.05 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	141.1 g
<b>Glukoza:</b>	6.71 g
<b>Sacharoza:</b>	23.2 g
<b>Skrobia:</b>	108.02 g
<b>Sód:</b>	2655.04 mg
<b>Potas:</b>	2843.29 mg
<b>Fosfor:</b>	945.48 mg
<b>Żelazo:</b>	10.45 mg
<b>Miedź:</b>	1.01 mg
<b>Jod:</b>	118.42 µg
<b>Retinol:</b>	652.9 µg
<b>Witamina D:</b>	2.99 µg
<b>Tiamina:</b>	0.6 mg
<b>Niacyna:</b>	12.46 mg
<b>Foliany:</b>	297.29 µg
<b>Witamina C:</b>	75.82 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9937.95 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	81.84 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	238.64 g
<b>Cholesterol:</b>	664.2 mg
<b>Fruktoza:</b>	12.5 g
<b>Laktoza:</b>	8.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.9 g
<b>Sól:</b>	5 g
<b>Wapń:</b>	509.67 mg
<b>Magnez:</b>	215.57 mg
<b>Cynk:</b>	6.57 mg
<b>Mangan:</b>	2.46 mg
<b>Witamina A:</b>	2599.55 µg
<b>β-karoten:</b>	11638.15 µg
<b>Witamina E:</b>	13.76 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.13 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.71 mg
<b>Witamina B12:</b>	3 µg



 **08.03.2024** (piątek)

► **Śniadanie (E: 849kcal, B o.: 27.85g, T: 26.76g, W o.: 127.74g)**

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

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, 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: 720kcal, B o.: 31.75g, T: 23.28g, W o.: 101.71g)**

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 ziemniakami (E: 456kcal, B o.: 27.01g, T: 14.73g, W o.: 56.38g) 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2079 kcal
<b>Woda:</b>	1368.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.47 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	158.55 g
<b>Glukoza:</b>	9.81 g
<b>Sacharoza:</b>	19.52 g
<b>Skrobia:</b>	114.21 g
<b>Sód:</b>	1280.35 mg
<b>Potas:</b>	3949.6 mg
<b>Fosfor:</b>	977.28 mg
<b>Żelazo:</b>	6.54 mg
<b>Miedź:</b>	1.23 mg
<b>Jod:</b>	150.72 µg
<b>Retinol:</b>	516.7 µg
<b>Witamina D:</b>	2.53 µg
<b>Tiamina:</b>	0.81 mg
<b>Niacyna:</b>	11.55 mg
<b>Foliany:</b>	222.79 µg
<b>Witamina C:</b>	93.06 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8737.2 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	70.17 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.71 g
<b>Cholesterol:</b>	195.3 mg
<b>Fruktoza:</b>	11.89 g
<b>Laktoza:</b>	9.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.6 g
<b>Sól:</b>	2.73 g
<b>Wapń:</b>	613.69 mg
<b>Magnez:</b>	263.85 mg
<b>Cynk:</b>	5.95 mg
<b>Mangan:</b>	2.01 mg
<b>Witamina A:</b>	1884.4 µg
<b>β-karoten:</b>	8206.85 µg
<b>Witamina E:</b>	9.08 mg
<b>Ryboflawina:</b>	0.99 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.38 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.58 µg



09.03.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 889kcal, B o.: 29.26g, T: 30.09g, W o.: 128.34g)**

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:

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, 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: 690kcal, B o.: 33.03g, T: 21.04g, W o.: 95.57g)**

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:

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2100 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8827.08 kJ
<b>Woda:</b>	1339.48 g	<b>Białko ogółem:</b>	84.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	262.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	186.47 g	<b>Cholesterol:</b>	267.4 mg
<b>Glukoza:</b>	9.91 g	<b>Fruktoza:</b>	10.9 g
<b>Sacharoza:</b>	32.75 g	<b>Laktoza:</b>	8.46 g
<b>Skrobia:</b>	120.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.37 g
<b>Sód:</b>	1946.6 mg	<b>Sól:</b>	3.69 g
<b>Potas:</b>	3015.9 mg	<b>Wapń:</b>	720.79 mg
<b>Fosfor:</b>	1164.73 mg	<b>Magnez:</b>	224.05 mg
<b>Żelazo:</b>	8.27 mg	<b>Cynk:</b>	10.27 mg
<b>Miedź:</b>	0.95 mg	<b>Mangan:</b>	3.52 mg
<b>Jod:</b>	48.12 µg	<b>Witamina A:</b>	1780.4 µg
<b>Retinol:</b>	537.6 µg	<b>β-karoten:</b>	7484.5 µg
<b>Witamina D:</b>	2.41 µg	<b>Witamina E:</b>	10.82 mg
<b>Tiamina:</b>	1.5 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.29 mg
<b>Niacyna:</b>	15.24 mg	<b>Witamina B6:</b>	1.74 mg
<b>Foliany:</b>	339.18 µg	<b>Witamina B12:</b>	2.3 µg
<b>Witamina C:</b>	176.42 mg		



10.03.2024 (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: 644kcal, B o.: 21.04g, T: 24.75g, W o.: 85.71g)**

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

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Miód pszczoły - 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:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2359 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9885.81 kJ
<b>Woda:</b>	1413.31 g	<b>Białko ogółem:</b>	100.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	102.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	269.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	139.78 g	<b>Cholesterol:</b>	331.3 mg
<b>Glukoza:</b>	8.03 g	<b>Fruktoza:</b>	12.26 g
<b>Sacharoza:</b>	13.28 g	<b>Laktoza:</b>	4.39 g
<b>Skrobia:</b>	68.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.51 g
<b>Sód:</b>	2042.82 mg	<b>Sól:</b>	4.84 g
<b>Potas:</b>	3833.35 mg	<b>Wapń:</b>	497.07 mg
<b>Fosfor:</b>	1328.58 mg	<b>Magnez:</b>	239.22 mg
<b>Żelazo:</b>	8.12 mg	<b>Cynk:</b>	7.74 mg
<b>Miedź:</b>	1.13 mg	<b>Mangan:</b>	1.69 mg
<b>Jod:</b>	67.2 µg	<b>Witamina A:</b>	3304.16 µg
<b>Retinol:</b>	376.75 µg	<b>β-karoten:</b>	17564.05 µg
<b>Witamina D:</b>	2.53 µg	<b>Witamina E:</b>	12.53 mg
<b>Tiamina:</b>	1 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.05 mg
<b>Niacyna:</b>	16.53 mg	<b>Witamina B6:</b>	2.45 mg
<b>Foliany:</b>	285.29 µg	<b>Witamina B12:</b>	2.68 µg
<b>Witamina C:</b>	116.31 mg		

<b>poniedziałek (2024-03-04)</b>	<b>wtorek (2024-03-05)</b>	<b>środa (2024-03-06)</b>	<b>czwartek (2024-03-07)</b>	<b>piątek (2024-03-08)</b>	<b>sobota (2024-03-09)</b>	<b>niedziela (2024-03-10)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Sok wieloowocowy Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Mus owocowy w tubce Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, mozarella, szynka wiejska, warzywa, masło	Mandarynki Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, masło, warzywa	Jabłko Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa	Banan Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka, marmolada, ser żółty, masło roślinne, warzywa	Sok wieloowocowy, herbatniki Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kisiel owocowy do picia Krem z kalafiora Łazanki z mięsem i kapustą	Galaretka owocowa do picia Zupa botwinkowa z koperkiem i ziemniakami Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami Fasolka szparagowa	Kompot jabłkowy Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Surówka z kiszzonej kapusty Zupa koperkowa z ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną Surówka z buraków z masłem Krem z marchwii	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Surówka z marchewki Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Jednogarnkowe gołąbki z ryżem	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cytryną Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, marmolada, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, miód, masło, warzywa