



11.03.2024 (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)
- Szyunka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

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



12.03.2024 (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**

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

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



13.03.2024 (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: 955kcal, B o.: 40.26g, T: 38.33g, W o.: 114.87g)**

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:

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:

Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą kuskus (E: 582kcal, B o.: 33.81g, T: 19.91g, W o.: 65.39g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Kasza kuskus - 1/2 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (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:

► **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal
<b>Woda:</b>	1492.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	96.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	103.17 g
<b>Glukoza:</b>	7.51 g
<b>Sacharoza:</b>	19.03 g
<b>Skrobia:</b>	57.24 g
<b>Sód:</b>	3434.65 mg
<b>Potas:</b>	3525.2 mg
<b>Fosfor:</b>	1176.83 mg
<b>Żelazo:</b>	14.21 mg
<b>Miedź:</b>	1.38 mg
<b>Jod:</b>	43.41 µg
<b>Retinol:</b>	1118.8 µg
<b>Witamina D:</b>	3.83 µg
<b>Tiamina:</b>	1.77 mg
<b>Niacyna:</b>	20.28 mg
<b>Foliany:</b>	414.86 µg
<b>Witamina C:</b>	151.58 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9286.7 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	88.6 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	256.81 g
<b>Cholesterol:</b>	545.6 mg
<b>Fruktoza:</b>	8.77 g
<b>Laktoza:</b>	7.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.45 g
<b>Sól:</b>	2.64 g
<b>Wapń:</b>	541.89 mg
<b>Magnez:</b>	275.3 mg
<b>Cynk:</b>	8.06 mg
<b>Mangan:</b>	3.49 mg
<b>Witamina A:</b>	1591.7 µg
<b>β-karoten:</b>	2858.75 µg
<b>Witamina E:</b>	16.22 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.64 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.24 mg
<b>Witamina B12:</b>	4.43 µg



14.03.2024 (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 pszczoły - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Polędwica 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: 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**

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

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





15.03.2024 (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: 737kcal, B o.: 32.13g, T: 23.3g, W o.: 105.81g)**

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: 473kcal, B o.: 27.39g, T: 14.75g, W o.: 60.48g)

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 i 1/4 sztuki (290g)



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>	2142 kcal
<b>Woda:</b>	1442.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.86 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	161.11 g
<b>Glukoza:</b>	10.66 g
<b>Sacharoza:</b>	19.83 g
<b>Skrobia:</b>	114.21 g
<b>Sód:</b>	1554.15 mg
<b>Potas:</b>	4357.95 mg
<b>Fosfor:</b>	1238.78 mg
<b>Żelazo:</b>	8.02 mg
<b>Miedź:</b>	1.4 mg
<b>Jod:</b>	162.45 µg
<b>Retinol:</b>	589 µg
<b>Witamina D:</b>	2.6 µg
<b>Tiamina:</b>	0.97 mg
<b>Niacyna:</b>	12.79 mg
<b>Foliany:</b>	279.04 µg
<b>Witamina C:</b>	114.26 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9000.6 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	80.12 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.54 g
<b>Cholesterol:</b>	216.6 mg
<b>Fruktoza:</b>	13.04 g
<b>Laktoza:</b>	9.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.97 g
<b>Sól:</b>	3.4 g
<b>Wapń:</b>	867.34 mg
<b>Magnez:</b>	309.5 mg
<b>Cynk:</b>	7.98 mg
<b>Mangan:</b>	3.02 mg
<b>Witamina A:</b>	2060.4 µg
<b>β-karoten:</b>	8824.95 µg
<b>Witamina E:</b>	10.76 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.17 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.61 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.09 µg

 **16.03.2024** (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: 789kcal, B o.: 27.99g, T: 35.01g, W o.: 93.08g)**

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:

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:

Klopsiki w sosie warzywnym z białym ryżem (E: 613kcal, B o.: 22.27g, T: 31.78g, W o.: 58.89g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (70g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



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>	2238 kcal
<b>Woda:</b>	1286.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	103.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	197.96 g
<b>Glukoza:</b>	5.6 g
<b>Sacharoza:</b>	29.92 g
<b>Skrobia:</b>	141.55 g
<b>Sód:</b>	1821.4 mg
<b>Potas:</b>	2509.1 mg
<b>Fosfor:</b>	1241.23 mg
<b>Żelazo:</b>	9.55 mg
<b>Miedź:</b>	0.92 mg
<b>Jod:</b>	41.22 µg
<b>Retinol:</b>	622.35 µg
<b>Witamina D:</b>	2.23 µg
<b>Tiamina:</b>	1.6 mg
<b>Niacyna:</b>	12.46 mg
<b>Foliany:</b>	344.04 µg
<b>Witamina C:</b>	118.95 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9398.55 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	81.65 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	252.29 g
<b>Cholesterol:</b>	594.3 mg
<b>Fruktoza:</b>	6.94 g
<b>Laktoza:</b>	8.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.03 g
<b>Sól:</b>	3.36 g
<b>Wapń:</b>	733.24 mg
<b>Magnez:</b>	206.45 mg
<b>Cynk:</b>	11.04 mg
<b>Mangan:</b>	2.72 mg
<b>Witamina A:</b>	1387.5 µg
<b>β-karoten:</b>	5708.2 µg
<b>Witamina E:</b>	8.56 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.59 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.65 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.41 µg



17.03.2024 (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: 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>	2225 kcal
<b>Woda:</b>	1359.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	106.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	106.52 g
<b>Glukoza:</b>	7.37 g
<b>Sacharoza:</b>	12.44 g
<b>Skrobia:</b>	68.14 g
<b>Sód:</b>	1955.82 mg
<b>Potas:</b>	3529.95 mg
<b>Fosfor:</b>	1299.38 mg
<b>Żelazo:</b>	6.86 mg
<b>Miedź:</b>	1.11 mg
<b>Jod:</b>	68.76 µg
<b>Retinol:</b>	509.95 µg
<b>Witamina D:</b>	2.5 µg
<b>Tiamina:</b>	0.77 mg
<b>Niacyna:</b>	13.35 mg
<b>Foliany:</b>	230.65 µg
<b>Witamina C:</b>	95.55 mg

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

<b>poniedziałek (2024-03-11)</b>	<b>wtorek (2024-03-12)</b>	<b>środa (2024-03-13)</b>	<b>czwartek (2024-03-14)</b>	<b>piątek (2024-03-15)</b>	<b>sobota (2024-03-16)</b>	<b>niedziela (2024-03-17)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
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
<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 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 Surówka z kiszzonej kapusty Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą kuskus Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Krem z brokuła Łazanki z mięsem i kapustą	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Surówka z marchewki Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Klopsiki w sosie warzywnym z białym 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, 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