


 **18.03.2024** (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 955kcal, B o.: 41.02g, T: 38.69g, W o.: 114.08g)**


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:


Gruszka (E: 70kcal, B o.: 0.72g, T: 0.24g, W o.: 17.28g) 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (120g)

 Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, ser żółty, masło roślinne, warzywa (E: 703kcal, B o.: 32.72g, T: 34.99g, W o.: 66.35g) 1 porcja


- Kielbasa krakowska, sucha - 8 plastrów (40g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 1 kromka (35g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/4 sztuki (80g)
- Ser żółty z kminkiem - 2 plastry (40g)

 Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 887kcal, B o.: 34.41g, T: 31.26g, W o.: 123.75g)**


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 koperkowa z ryżem (E: 161kcal, B o.: 4.72g, T: 3.29g, W o.: 30.19g) 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 - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

 Sposób przygotowania:


Pieczeń rzymska z ziemniakami i sosem chrzanowym (E: 525kcal, B o.: 28.3g, T: 12.76g, W o.: 77.87g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 4 sztuki (360g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)

 Sposób przygotowania:

Surówka z kiszzonej 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: 525kcal, B o.: 22.61g, T: 26.48g, W o.: 49.78g)

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 drobiowa, dodatki (E: 522kcal, B o.: 22.4g, T: 26.45g, W o.: 48.85g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 4 i 2/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2367 kcal
Woda:	1356.22 g
Tłuszcz:	96.43 g
Węglowodany przyswajalne:	193.67 g
Glukoza:	5.25 g
Sacharoza:	13.28 g
Skrobia:	146.64 g
Sód:	3896.33 mg
Potas:	3870.34 mg
Fosfor:	1092.54 mg
Żelazo:	10.69 mg
Miedź:	1.18 mg
Jod:	96.32 µg
Retinol:	410.7 µg
Witamina D:	2.17 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	16.39 mg
Foliany:	312.22 µg
Witamina C:	160.62 mg

Wartość energetyczna:	9934.06 kJ
Białko ogółem:	98.04 g
Węglowodany ogółem:	287.61 g
Cholesterol:	282.9 mg
Fruktoza:	10.4 g
Laktoza:	7.68 g
Błonnik pokarmowy:	22.49 g
Sól:	6.42 g
Wapń:	672.79 mg
Magnez:	256.12 mg
Cynk:	7.78 mg
Mangan:	2.53 mg
Witamina A:	846.55 µg
β-karoten:	2434.25 µg
Witamina E:	14.27 mg
Ryboflawina:	1.19 mg
Witamina B6:	2.74 mg
Witamina B12:	1.9 µg



19.03.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 768kcal, B o.: 26.25g, T: 20.8g, W o.: 121.65g)**

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:

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

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo, dżem, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 471kcal, B o.: 17.97g, T: 17.13g, W o.: 62.45g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Dżem morelowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 957kcal, B o.: 47.92g, T: 34.89g, W o.: 117.72g)**

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:

Krem z zielonego groszku (E: 211kcal, B o.: 8.44g, T: 3.23g, W o.: 41.11g)

1 porcja

- Groszek zielony - 2/3 szklanki (80g)
- 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:

Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza kuskus (E: 746kcal, B o.: 39.38g, T: 31.66g, W o.: 76.61g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 601kcal, B o.: 22.08g, T: 33.61g, W o.: 53.27g)**

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, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 598kcal, B o.: 21.87g, T: 33.58g, W o.: 52.34g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- 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:	2326 kcal
Woda:	1093.58 g
Tłuszcz:	89.3 g
Węglowodany przyswajalne:	125.48 g
Glukoza:	10.99 g
Sacharoza:	23.73 g
Skrobia:	64.94 g
Sód:	2161.3 mg
Potas:	3243.43 mg
Fosfor:	1206.2 mg
Żelazo:	8.14 mg
Miedź:	1.37 mg
Jod:	98.79 µg
Retinol:	497.3 µg
Witamina D:	2.28 µg
Tiamina:	1.25 mg
Niacyna:	16.85 mg
Foliany:	259.33 µg
Witamina C:	85.25 mg

Wartość energetyczna:	9752.8 kJ
Białko ogółem:	96.25 g
Węglowodany ogółem:	292.64 g
Cholesterol:	275.3 mg
Fruktoza:	9.86 g
Laktoza:	11.2 g
Błonnik pokarmowy:	22.58 g
Sól:	4.87 g
Wapń:	459.88 mg
Magnez:	271.22 mg
Cynk:	8.36 mg
Mangan:	3.72 mg
Witamina A:	2247.14 µg
β-karoten:	10504.35 µg
Witamina E:	8.47 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina B6:	2.18 mg
Witamina B12:	2.09 µg


20.03.2024 (środa)
► Śniadanie (E: 887kcal, B o.: 35.51g, T: 40.35g, W o.: 96.93g)


 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:


 Jogurt owocowy (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 1 porcja

- Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu - 6 łyżek (150g)

 Sposób przygotowania:

 Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło (E: 606kcal, B o.: 21.58g, T: 33.17g, W o.: 56.03g) 1 porcja


- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Paszтет z kurczaka, pieczony - 2 plastry (70g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)

 Sposób przygotowania:

► Obiad (E: 730kcal, B o.: 35.78g, T: 20.84g, W o.: 106.3g)


 Kompot jabłkowy (E: 25kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 6.05g) 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:


 Zupa pomidorowa z makaronem (E: 157kcal, B o.: 4.66g, T: 3.42g, W o.: 27.83g) 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

 Sposób przygotowania:

 Eskalopki w sosie pieczarkowym z ziemniakami z koperkiem i fasolką szparagową (E: 548kcal, B o.: 30.92g, T: 17.22g, W o.: 72.42g) 1 porcja


- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)
- Papryka słodka, mielona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

 Sposób przygotowania:

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

 Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g) 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2168 kcal
Woda:	1319.59 g
Tłuszcz:	97.88 g
Węglowodany przyswajalne:	131.46 g
Glukoza:	2.9 g
Sacharoza:	7.79 g
Skrobia:	96.51 g
Sód:	4267.05 mg
Potas:	3769.9 mg
Fosfor:	1320.29 mg
Żelazo:	12.85 mg
Miedź:	1.41 mg
Jod:	95 µg
Retinol:	1262.95 µg
Witamina D:	1.81 µg
Tiamina:	0.92 mg
Niacyna:	26.64 mg
Foliany:	274.96 µg
Witamina C:	95.57 mg

Wartość energetyczna:	9083.75 kJ
Białko ogółem:	90.67 g
Węglowodany ogółem:	239.75 g
Cholesterol:	325.4 mg
Fruktoza:	4.99 g
Laktoza:	12.42 g
Błonnik pokarmowy:	18.35 g
Sól:	6.22 g
Wapń:	739.72 mg
Magnez:	306.4 mg
Cynk:	7.02 mg
Mangan:	2.82 mg
Witamina A:	1731.45 µg
β-karoten:	2692.45 µg
Witamina E:	7.77 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	2.43 mg
Witamina B12:	4.87 µg



21.03.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 893kcal, B o.: 41.52g, T: 31.23g, W o.: 113.04g)**

Makaron na mleku + kawa zbożowa (E: 186kcal, B o.: 8.15g, T: 3.53g, W o.: 30.65g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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:

Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, wędlina, masło, warzywa (E: 617kcal, B o.: 32.97g, T: 27.5g, W o.: 60.59g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (35g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 797kcal, B o.: 36.91g, T: 20.37g, W o.: 123.91g)**

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 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:

Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami i kaszą jęczmienną (E: 471kcal, B o.: 29.16g, T: 12g, W o.: 63.92g)

1 porcja

- Żołądek kurczaka - 6 sztuk (120g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 632kcal, B o.: 27.85g, T: 34.91g, W o.: 52.09g)**

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, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 629kcal, B o.: 27.64g, T: 34.88g, W o.: 51.16g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Szynka wiejska - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2322 kcal
Woda:	1626.79 g
Tłuszcz:	86.51 g
Węglowodany przyswajalne:	180.55 g
Glukoza:	9.47 g
Sacharoza:	33.9 g
Skrobia:	115.63 g
Sód:	2023 mg
Potas:	3777.5 mg
Fosfor:	1234.08 mg
Żelazo:	15.09 mg
Miedź:	1.19 mg
Jod:	46.98 µg
Retinol:	650 µg
Witamina D:	4.03 µg
Tiamina:	1.49 mg
Niacyna:	20.99 mg
Foliany:	476.99 µg
Witamina C:	208.56 mg

Wartość energetyczna:	9754.25 kJ
Białko ogółem:	106.28 g
Węglowodany ogółem:	289.04 g
Cholesterol:	683.1 mg
Fruktoza:	9.96 g
Laktoza:	8.52 g
Błonnik pokarmowy:	20.7 g
Sól:	4.19 g
Wapń:	572.49 mg
Magnez:	248.45 mg
Cynk:	11.67 mg
Mangan:	2.95 mg
Witamina A:	1892.5 µg
β-karoten:	7452.65 µg
Witamina E:	13.79 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina B6:	2.15 mg
Witamina B12:	2.93 µg



22.03.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 956kcal, B o.: 47.19g, T: 42.42g, W o.: 97.74g)**

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:

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:

Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 625kcal, B o.: 36.51g, T: 30.66g, W o.: 51.69g)

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 - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 612kcal, B o.: 26.95g, T: 19.27g, W o.: 87.16g)**

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: 67kcal, B o.: 1.88g, T: 2.99g, W o.: 8.71g)

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)



Sposób przygotowania:

Dorsz z ziemniakami (E: 499kcal, B o.: 23.97g, T: 16.03g, W o.: 67.65g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraczków (E: 21kcal, B o.: 0.9g, T: 0.05g, W o.: 4.75g)

1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 535kcal, B o.: 20.17g, T: 8.17g, W o.: 97.43g)**

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 pszenny, twaróg, miód, masło roślinne, (E: 532kcal, B o.: 19.96g, T: 8.14g, W o.: 96.5g)

1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb pszenny - 4 kromki (100g)
- Miód pszczeni - 2 łyżki (50g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 1/3 plastra (70g)


Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal
Woda:	1206.06 g
Tłuszcz:	69.86 g
Węglowodany przyswajalne:	193.7 g
Glukoza:	2.19 g
Sacharoza:	8.67 g
Skrobia:	138.78 g
Sód:	1980.7 mg
Potas:	3380.75 mg
Fosfor:	1198.48 mg
Żelazo:	7.87 mg
Miedź:	1.07 mg
Jod:	131.12 µg
Retinol:	352.95 µg
Witamina D:	3.01 µg
Tiamina:	1.19 mg
Niacyna:	14.47 mg
Foliany:	224.14 µg
Witamina C:	69.39 mg

Wartość energetyczna:	8847.35 kJ
Białko ogółem:	94.31 g
Węglowodany ogółem:	282.33 g
Cholesterol:	147.8 mg
Fruktoza:	3.89 g
Laktoza:	9.87 g
Błonnik pokarmowy:	14.69 g
Sól:	4.96 g
Wapń:	728.09 mg
Magnez:	239.2 mg
Cynk:	7.44 mg
Mangan:	1.96 mg
Witamina A:	671.9 µg
β-karoten:	1910.75 µg
Witamina E:	9.59 mg
Ryboflawina:	0.98 mg
Witamina B6:	2 mg
Witamina B12:	3.38 µg



23.03.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 776kcal, B o.: 27.15g, T: 40.17g, W o.: 77.89g)**

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:

Pmarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)



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 osełka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Parówki drobiowe - 2 i 1/2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 670kcal, B o.: 35.33g, T: 18.29g, W o.: 95.05g)**

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 ogórkowa z ziemniakami (E: 118kcal, B o.: 3.01g, T: 3.17g, W o.: 21.53g) 1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (90g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Ogórki kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



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 makaronem (E: 482kcal, B o.: 30.1g, T: 14.92g, W o.: 57.45g) 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 662kcal, B o.: 24.2g, T: 40.35g, W o.: 51.02g)**

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: 659kcal, B o.: 23.99g, T: 40.32g, W o.: 50.09g) 1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- 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:	2108 kcal
Woda:	1191.58 g
Tłuszcz:	98.81 g
Węglowodany przyswajalne:	122.02 g
Glukoza:	4.48 g
Sacharoza:	14.88 g
Skrobia:	91.32 g
Sód:	2259.4 mg
Potas:	2490.1 mg
Fosfor:	980.08 mg
Żelazo:	9.66 mg
Miedź:	0.93 mg
Jod:	37.83 µg
Retinol:	552.35 µg
Witamina D:	2.96 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	13.87 mg
Foliany:	286.35 µg
Witamina C:	125.92 mg

Wartość energetyczna:	8834.1 kJ
Białko ogółem:	86.68 g
Węglowodany ogółem:	223.96 g
Cholesterol:	585.8 mg
Fruktoza:	4.9 g
Laktoza:	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	13.54 g
Sól:	1.91 g
Wapń:	515.84 mg
Magnez:	190.25 mg
Cynk:	8.89 mg
Mangan:	1.91 mg
Witamina A:	1571.9 µg
β-karoten:	6087.85 µg
Witamina E:	6.08 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina B6:	1.52 mg
Witamina B12:	3.02 µg



24.03.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 719kcal, B o.: 33.92g, T: 32.95g, W o.: 73g)**

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:

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:

Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 564kcal, B o.: 26.27g, T: 29.62g, 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 - 4 i 2/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 963kcal, B o.: 43.42g, T: 35.3g, W o.: 126.61g)**

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

1 porcja

- Kurczak, tuszka - (0g)
- Makaron bezglutenowy - 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: 625kcal, B o.: 36.87g, T: 23.75g, W o.: 69.02g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- 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: 525kcal, B o.: 22.61g, T: 26.48g, W o.: 49.78g)**

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 drobiowa, dodatki (E: 522kcal, B o.: 22.4g, T: 26.45g, W o.: 48.85g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 4 i 2/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2207 kcal
Woda:	1433.26 g
Tłuszcz:	94.73 g
Węglowodany przyswajalne:	128.58 g
Glukoza:	8.41 g
Sacharoza:	14.29 g
Skrobia:	78 g
Sód:	2523.52 mg
Potas:	4181.25 mg
Fosfor:	1379.98 mg
Żelazo:	7.92 mg
Miedź:	1.23 mg
Jod:	72.58 µg
Retinol:	346.75 µg
Witamina D:	2.11 µg
Tiamina:	0.98 mg
Niacyna:	16.61 mg
Foliany:	278.55 µg
Witamina C:	127.57 mg

Wartość energetyczna:	9244.91 kJ
Białko ogółem:	99.95 g
Węglowodany ogółem:	249.39 g
Cholesterol:	323.1 mg
Fruktoza:	12.72 g
Laktoza:	5.19 g
Błonnik pokarmowy:	21.07 g
Sól:	6.25 g
Wapń:	566.67 mg
Magnez:	273.42 mg
Cynk:	8.19 mg
Mangan:	1.65 mg
Witamina A:	3105.86 µg
β-karoten:	16630.65 µg
Witamina E:	11.19 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina B6:	2.72 mg
Witamina B12:	2.12 µg

poniedziałek (2024-03-18)	wtorek (2024-03-19)	środa (2024-03-20)	czwartek (2024-03-21)	piątek (2024-03-22)	sobota (2024-03-23)	niedziela (2024-03-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Gruszka Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, ser żółty, masło roślinne, warzywa	Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Banan Pieczywo, dżem, twaróg, masło roślinne, warzywa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Jogurt owocowy Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło	Makaron na mleku + kawa zbożowa Sok wieloowocowy Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, wędlina, masło, warzywa	Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Jogurt Fantasia Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Pmarańcza Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa	Kawa zbożowa Jogurt naturalny + owoc Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa koperkowa z ryżem Pieczeń rzymska z ziemniakami i sosem chrzanowym Surówka z kiszonej kapusty	Herbata Krem z zielonego groszku Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza kuskus	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem Eskalopki w sosie pieczarkowym z ziemniakami z koperkiem i fasolką szparagową	Kisiel owocowy do picia Krem z buraka Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami i kaszą jęczmienną Surówka z białej kapusty i marchewki	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Dorsz z ziemniakami Surówka z buraczków	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Gulasz wieprzowy z warzywami i makaronem	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, szynka drobiowa, dodatki	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb pszenny, twarożek, miód, masło roślinne,	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka drobiowa, dodatki