


25.03.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 802kcal, B o.: 29g, T: 28.19g, W o.: 109.73g)

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:

Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)

3 sztuki (30g)

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: 979kcal, B o.: 34.52g, T: 48g, W o.: 108.78g)

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:

Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną (E: 648kcal, B o.: 26.79g, T: 36.52g, W o.: 55.53g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- 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:

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal
Woda:	1267.45 g
Tłuszcz:	102.03 g
Węglowodany przyswajalne:	152.68 g
Glukoza:	3.86 g
Sacharoza:	18.91 g
Skrobia:	131.59 g
Sód:	3239.24 mg
Potas:	2933.39 mg
Fosfor:	1121.08 mg
Żelazo:	8.83 mg
Miedź:	1.02 mg
Jod:	126.92 µg
Retinol:	581.4 µg
Witamina D:	3.09 µg
Tiamina:	1.06 mg
Niacyna:	15.12 mg
Foliany:	353.86 µg
Witamina C:	150.86 mg


Wartość energetyczna:	9479.35 kJ
Białko ogółem:	90.62 g
Węglowodany ogółem:	255.11 g
Cholesterol:	270.9 mg
Fruktoza:	3.95 g
Laktoza:	8.86 g
Błonnik pokarmowy:	18.77 g
Sól:	7.47 g
Wapń:	756.47 mg
Magnez:	267.57 mg
Cynk:	7.31 mg
Mangan:	3.79 mg
Witamina A:	1021.75 µg
β-karoten:	2639.55 µg
Witamina E:	17.14 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina B6:	2 mg
Witamina B12:	2.59 µg

 **26.03.2024** (wtorek)

► **Śniadanie (E: 932kcal, B o.: 37.82g, T: 37.25g, W o.: 112.48g)**


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:


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:

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: 747kcal, B o.: 32.65g, T: 27.35g, W o.: 99.22g)**


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 buraczkowa 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:

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:

► **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

Wartość energetyczna:	2282 kcal
Woda:	1418.08 g
Tłuszcz:	97.72 g
Węglowodany przyswajalne:	144.64 g
Glukoza:	4.23 g
Sacharoza:	30.5 g
Skrobia:	87.88 g
Sód:	3011.3 mg
Potas:	4454.9 mg
Fosfor:	1080.78 mg
Żelazo:	10.7 mg
Miedź:	1.35 mg
Jod:	46.95 µg
Retinol:	1301.05 µg
Witamina D:	1.54 µg
Tiamina:	1.6 mg
Niacyna:	19.72 mg
Foliany:	226.33 µg
Witamina C:	120.87 mg

Wartość energetyczna:	9551.85 kJ
Białko ogółem:	91.7 g
Węglowodany ogółem:	267.5 g
Cholesterol:	312.2 mg
Fruktoza:	5.11 g
Laktoza:	7.77 g
Błonnik pokarmowy:	18.52 g
Sól:	3.53 g
Wapń:	659.24 mg
Magnez:	267.05 mg
Cynk:	9.75 mg
Mangan:	2.08 mg
Witamina A:	3201.9 µg
β-karoten:	13036.85 µg
Witamina E:	9.1 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina B6:	2.53 mg
Witamina B12:	5.54 µg



27.03.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 795kcal, B o.: 28.15g, T: 41.77g, W o.: 78.29g)**

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:

Banan (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.18g, W o.: 14.1g)

1/2 sztuki (60g)

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:

► **Obiad (E: 752kcal, B o.: 33.76g, T: 27.15g, W o.: 97.2g)**

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 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:

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)
- Szyńka wieprzowa - 2 i 1/2 plastra (50g)



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 pszczeli - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Połędwica 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

Wartość energetyczna:	2191 kcal
Woda:	1065.92 g
Tłuszcz:	93.67 g
Węglowodany przyswajalne:	98.03 g
Glukoza:	6.16 g
Sacharoza:	10.46 g
Skrobia:	96.69 g
Sód:	2398.15 mg
Potas:	2731.7 mg
Fosfor:	932.13 mg
Żelazo:	9.51 mg
Miedź:	1.03 mg
Jod:	41.95 µg
Retinol:	286.5 µg
Witamina D:	1.16 µg
Tiamina:	1.25 mg
Niacyna:	15.98 mg
Foliany:	210.19 µg
Witamina C:	95.35 mg

Wartość energetyczna:	9178.55 kJ
Białko ogółem:	82.95 g
Węglowodany ogółem:	261.2 g
Cholesterol:	241.3 mg
Fruktoza:	7.59 g
Laktoza:	7.95 g
Błonnik pokarmowy:	15.76 g
Sól:	2.02 g
Wapń:	407.39 mg
Magnez:	223.6 mg
Cynk:	7.37 mg
Mangan:	2.49 mg
Witamina A:	753.5 µg
β-karoten:	2638.45 µg
Witamina E:	7.2 mg
Ryboflawina:	0.94 mg
Witamina B6:	1.85 mg
Witamina B12:	1.81 µg



28.03.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 810kcal, B o.: 30.38g, T: 36.8g, W o.: 91.02g)**

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:

Herbatniki (E: 87kcal, B o.: 1.64g, T: 2.2g, W o.: 15.36g)

4 sztuki (20g)

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: 836kcal, B o.: 32.35g, T: 29.21g, W o.: 120.7g)**

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 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)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)



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 plastrów (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)



Sposób przygotowania:

Gotowana marchewka z masłem (E: 67kcal, B o.: 0.94g, T: 4.31g, W o.: 7.87g)

1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (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

Wartość energetyczna:	2195 kcal
Woda:	1481.4 g
Tłuszcz:	101.34 g
Węglowodany przyswajalne:	183.56 g
Glukoza:	6.11 g
Sacharoza:	22.12 g
Skrobia:	148.51 g
Sód:	3019.7 mg
Potas:	4464.3 mg
Fosfor:	1401.01 mg
Żelazo:	10.38 mg
Miedź:	1.43 mg
Jod:	86.95 µg
Retinol:	804.6 µg
Witamina D:	2.18 µg
Tiamina:	1.11 mg
Niacyna:	23.48 mg
Foliany:	365.4 µg
Witamina C:	102.9 mg

Wartość energetyczna:	9210.9 kJ
Białko ogółem:	82.07 g
Węglowodany ogółem:	251.56 g
Cholesterol:	600.1 mg
Fruktoza:	5.91 g
Laktoza:	9.11 g
Błonnik pokarmowy:	24.77 g
Sól:	6.94 g
Wapń:	732.98 mg
Magnez:	309.05 mg
Cynk:	8.93 mg
Mangan:	2.4 mg
Witamina A:	5026.5 µg
β-karoten:	25333.15 µg
Witamina E:	12.74 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina B6:	2.96 mg
Witamina B12:	2.96 µg



29.03.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 855kcal, B o.: 32.83g, T: 31.16g, W o.: 113.66g)**

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:

Banan (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.18g, W o.: 14.1g)

1/2 sztuki (60g)

Chleb mieszany, bułka, marmolada, ser żółty, masło roślinne, warzywa (E: 615kcal, B o.: 24.65g, T: 27.52g, W o.: 69.11g)

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 - 2 plastry (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 875kcal, B o.: 41.28g, T: 8.94g, W o.: 161.05g)**

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:

Makaron z białym serem (E: 696kcal, B o.: 37.3g, T: 5.65g, W o.: 125.79g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 2 szklanki (150g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 4 i 1/3 plastra (130g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 530kcal, B o.: 12.47g, T: 37.06g, W o.: 37.43g)**

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 mieszany, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 527kcal, B o.: 12.26g, T: 37.03g, W o.: 36.5g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 3 i 1/4 łyżki (80g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2260 kcal
Woda:	999.38 g
Tłuszcz:	77.16 g
Węglowodany przyswajalne:	197.94 g
Glukoza:	5.04 g
Sacharoza:	10.62 g
Skrobia:	177.75 g
Sód:	1489 mg
Potas:	2035.3 mg
Fosfor:	1172.98 mg
Żelazo:	5.69 mg
Miedź:	0.84 mg
Jod:	65.01 µg
Retinol:	708.9 µg
Witamina D:	1.62 µg
Tiamina:	0.6 mg
Niacyna:	5.92 mg
Foliany:	212.49 µg
Witamina C:	45.49 mg

Wartość energetyczna:	9506.75 kJ
Białko ogółem:	86.58 g
Węglowodany ogółem:	312.14 g
Cholesterol:	205.6 mg
Fruktoza:	6.31 g
Laktoza:	13.57 g
Błonnik pokarmowy:	12.48 g
Sól:	2.71 g
Wapń:	872.84 mg
Magnez:	183.75 mg
Cynk:	7.4 mg
Mangan:	2 mg
Witamina A:	1063.7 µg
β-karoten:	2128.45 µg
Witamina E:	5.52 mg
Ryboflawina:	0.83 mg
Witamina B6:	1.15 mg
Witamina B12:	2.85 µg



30.03.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 971kcal, B o.: 43.81g, T: 39.17g, W o.: 112.23g)**

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:

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

1 szklanka (250ml)

Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznica, masło, warzywa (E: 657kcal, B o.: 26.93g, T: 29.24g, W o.: 71.88g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (35g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 617kcal, B o.: 32.56g, T: 5.26g, W o.: 116.07g)**

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:

Pulpety rybne w sosie warzywnym z ziemniakami (E: 441kcal, B o.: 26.84g, T: 2.03g, W o.: 81.88g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (4g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Mąka ziemniaczana - 1/6 łyżki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



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: 446kcal, B o.: 17.02g, T: 17.66g, W o.: 56.82g)**

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, serek topiony, świeże warzywa (E: 443kcal, B o.: 16.81g, T: 17.63g, W o.: 55.89g)

1 porcja

- Chleb pszenny - 4 kromki (100g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser topiony, edamski - 4 łyżeczki (60g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal
Woda:	1583.83 g
Tłuszcz:	62.09 g
Węglowodany przyswajalne:	206.58 g
Glukoza:	3.52 g
Sacharoza:	11.04 g
Skrobia:	158.77 g
Sód:	2303.84 mg
Potas:	4338.01 mg
Fosfor:	1674.52 mg
Żelazo:	11.39 mg
Miedź:	1.36 mg
Jod:	159.09 µg
Retinol:	483.04 µg
Witamina D:	4.31 µg
Tiamina:	1.26 mg
Niacyna:	14.08 mg
Foliany:	403.95 µg
Witamina C:	136.22 mg

Wartość energetyczna:	8569.73 kJ
Białko ogółem:	93.39 g
Węglowodany ogółem:	285.12 g
Cholesterol:	540.31 mg
Fruktoza:	3.63 g
Laktoza:	18.44 g
Błonnik pokarmowy:	21.26 g
Sól:	5.3 g
Wapń:	922.95 mg
Magnez:	331.42 mg
Cynk:	9.45 mg
Mangan:	3.33 mg
Witamina A:	1220.71 µg
β-karoten:	5506.23 µg
Witamina E:	7.84 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina B6:	2.59 mg
Witamina B12:	4.44 µg



31.03.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 849kcal, B o.: 47.07g, T: 41.31g, W o.: 68.84g)**

Serek homogenizowany naturalny (E: 228kcal, B o.: 15.2g, T: 14g, W o.: 10.2g)

1 porcja

- Serek homogenizowany, naturalny - 13 i 1/3 łyżeczki (200g)



Sposób przygotowania:

żurek z jajkiem (E: 195kcal, B o.: 8.97g, T: 5.19g, W o.: 24.62g)

1 porcja

- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (50ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 426kcal, B o.: 22.9g, T: 22.12g, W o.: 34.02g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło ośelka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 5 i 3/4 plastra (70g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 843kcal, B o.: 41.9g, T: 29.96g, W o.: 108.36g)**

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: 590kcal, B o.: 36.11g, T: 23.71g, W o.: 60.82g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



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:

► **Kolacja (E: 553kcal, B o.: 20.7g, T: 36.85g, W o.: 35.27g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa (E: 550kcal, B o.: 20.49g, T: 36.82g, W o.: 34.34g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Wartość energetyczna:	9314.36 kJ
Woda:	1631.97 g	Białko ogółem:	109.67 g
Tłuszcz:	108.12 g	Węglowodany ogółem:	212.47 g
Węglowodany przyswajalne:	117.88 g	Cholesterol:	871.2 mg
Glukoza:	4.82 g	Fruktoza:	7.64 g
Sacharoza:	8.27 g	Laktoza:	4.5 g
Skrobia:	86.25 g	Błonnik pokarmowy:	18.42 g
Sód:	3104.72 mg	Sól:	7.32 g
Potas:	4001.92 mg	Wapń:	468.13 mg
Fosfor:	1464.61 mg	Magnez:	255.3 mg
Żelazo:	10.89 mg	Cynk:	9.79 mg
Miedź:	1.27 mg	Mangan:	2.02 mg
Jod:	135.13 µg	Witamina A:	2898.37 µg
Retinol:	737.2 µg	β-karoten:	12974.1 µg
Witamina D:	4.26 µg	Witamina E:	8.94 mg
Tiamina:	1.13 mg	Ryboflawina:	1.6 mg
Niacyna:	16.89 mg	Witamina B6:	2.71 mg
Foliany:	328.58 µg	Witamina B12:	4.41 µg
Witamina C:	88.6 mg		

poniedziałek (2024-03-25)	wtorek (2024-03-26)	środa (2024-03-27)	czwartek (2024-03-28)	piątek (2024-03-29)	sobota (2024-03-30)	niedziela (2024-03-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Wafle ryżowe Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa	Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Mus owocowy w tubce Chleb mieszany, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Banan Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa	Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Herbatniki Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Banan Chleb mieszany, bułka, marmolada, ser żółty, masło roślinne, warzywa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Kefir, 2% tłuszczu Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, masło, warzywa	Serek homogenizowany naturalny żurek z jajkiem Chleb mieszany, wędlina drobiowa, masło, warzywa
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Krem z kalafiora Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną Surówka z buraków z masełkiem	Galaretkę owocową do picia Zupa buraczkowa z koperkiem i ziemniakami Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami Surówka z marchewki	Kompot jabłkowy Zupa koperkowa z ziemniakami Łazanki z mięsem i kapustą	Kisiel owocowy do picia Krem z marchwii Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Gotowana marchewka z masełkiem	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Makaron z białym serem	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Pulpety rybne w sosie warzywnym z ziemniakami Fasolka szparagowa	Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb mieszany, ser żółty, wędlina, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, miód, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb pszenny, serek topiony, świeże warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa