



01.04.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 848kcal, B o.: 32.19g, T: 39.41g, W o.: 91.63g)**

Gorzka czekolada (E: 168kcal, B o.: 2.01g, T: 10.29g, W o.: 16.98g)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 3 kostki (30g)



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, jajecznica, 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: 838kcal, B o.: 42.69g, T: 25.94g, W o.: 113.1g)**

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:

Schab gotowany w sosie pieczarkowym z ziemniakami (E: 593kcal, B o.: 33.32g, T: 24.52g, W o.: 63.42g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)
- Wieprzowina, schab gotowany - 1/2 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Bukiet warzyw (E: 98kcal, B o.: 4.29g, T: 0.23g, W o.: 19.64g)

1 porcja

- Mieszanka warzyw gotowanych - 3/4 porcji (150g)



Sposób przygotowania:

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty (E: 122kcal, B o.: 4.88g, T: 0.99g, W o.: 23.99g)

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 670kcal, B o.: 33.95g, T: 34.53g, W o.: 57.57g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa (E: 667kcal, B o.: 33.74g, T: 34.5g, W o.: 56.64g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Polędwica sopocka - 6 i 2/3 plastra (80g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Ser topiony, edamski - 2 łyżeczki (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2356 kcal
Woda:	1487.76 g
Tłuszcz:	99.88 g
Węglowodany przyswajalne:	116.6 g
Glukoza:	5.81 g
Sacharoza:	15.65 g
Skrobia:	88.04 g
Sód:	1704.75 mg
Potas:	4466.55 mg
Fosfor:	1581.58 mg
Żelazo:	11.4 mg
Miedź:	1.51 mg
Jod:	45.99 µg
Retinol:	491.1 µg
Witamina D:	6.14 µg
Tiamina:	1.82 mg
Niacyna:	27.92 mg
Foliany:	320.44 µg
Witamina C:	129 mg

Wartość energetyczna:	9867.45 kJ
Białko ogółem:	108.83 g
Węglowodany ogółem:	262.3 g
Cholesterol:	563.1 mg
Fruktoza:	8.15 g
Laktoza:	7.98 g
Błonnik pokarmowy:	25.31 g
Sól:	3.56 g
Wapń:	525.34 mg
Magnez:	303.35 mg
Cynk:	10.24 mg
Mangan:	2.08 mg
Witamina A:	1422 µg
β-karoten:	6770.35 µg
Witamina E:	14.24 mg
Ryboflawina:	2.28 mg
Witamina B6:	2.84 mg
Witamina B12:	2.84 µg



02.04.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 968kcal, B o.: 51.32g, T: 37.26g, W o.: 107.27g)**

Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g) 3 sztuki (30g)

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, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło (E: 661kcal, B o.: 40.74g, T: 32.3g, W o.: 52.03g) 1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Polędwica sopocka - 6 i 2/3 plastra (80g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

Kisiel owocowy do picia (E: 37kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 9.27g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zupa zacierkowa (E: 145kcal, B o.: 3.59g, T: 3.08g, W o.: 27.16g) 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem (E: 614kcal, B o.: 33.29g, T: 26.91g, W o.: 60.91g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Bukiet warzyw (E: 98kcal, B o.: 4.29g, T: 0.23g, W o.: 19.64g) 1 porcja

- Mieszanka warzyw gotowanych - 3/4 porcji (150g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 560kcal, B o.: 26.99g, T: 34.06g, W o.: 36.86g)**

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: 557kcal, B o.: 26.78g, T: 34.03g, W o.: 35.93g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Szynka wiejska - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)


Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2422 kcal
Woda:	1063.76 g
Tłuszcz:	101.54 g
Węglowodany przyswajalne:	60.98 g
Glukoza:	1.81 g
Sacharoza:	9.52 g
Skrobia:	103.25 g
Sód:	3108.18 mg
Potas:	2543.15 mg
Fosfor:	1132.96 mg
Żelazo:	8.23 mg
Miedź:	0.95 mg
Jod:	41.85 µg
Retinol:	480.75 µg
Witamina D:	3.07 µg
Tiamina:	1.92 mg
Niacyna:	21.32 mg
Foliany:	134.84 µg
Witamina C:	34.75 mg

Wartość energetyczna:	10130.82 kJ
Białko ogółem:	119.5 g
Węglowodany ogółem:	261.11 g
Cholesterol:	327.15 mg
Fruktoza:	1.66 g
Laktoza:	8.82 g
Błonnik pokarmowy:	17.34 g
Sól:	5.58 g
Wapń:	624.62 mg
Magnez:	249.68 mg
Cynk:	9.93 mg
Mangan:	2.85 mg
Witamina A:	1968.79 µg
β-karoten:	9857.53 µg
Witamina E:	7.75 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina B6:	1.81 mg
Witamina B12:	2.74 µg



03.04.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 875kcal, B o.: 39.63g, T: 36.57g, W o.: 98.94g)**

Herbatniki (E: 87kcal, B o.: 1.64g, T: 2.2g, W o.: 15.36g) 4 sztuki (20g)

Ryżanka na mleku + kawa zbożowa (E: 181kcal, B o.: 7.08g, T: 3.31g, W o.: 31g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 607kcal, B o.: 30.91g, T: 31.06g, W o.: 52.58g) 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 14 plastrów (70g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 791kcal, B o.: 46.28g, T: 33.03g, W o.: 82.86g)**

Herbata (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (E: 144kcal, B o.: 3.58g, T: 3.2g, W o.: 27.68g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną (E: 514kcal, B o.: 41.59g, T: 17.4g, W o.: 50.32g) 1 porcja

- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Schab pieczony - 6 i 2/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraczków (E: 133kcal, B o.: 1.01g, T: 12.43g, W o.: 4.86g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 564kcal, B o.: 28.68g, T: 34.64g, W o.: 34.92g)**

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

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



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina drobiowa, ser żółty, masło, warzywa (E: 561kcal, B o.: 28.47g, T: 34.61g, W o.: 33.99g) 1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło oślejka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Ser gouda - 2 plastry (50g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal
Woda:	915.45 g
Tłuszcz:	104.24 g
Węglowodany przyswajalne:	131.65 g
Glukoza:	2.35 g
Sacharoza:	13.72 g
Skrobia:	99.33 g
Sód:	3070.06 mg
Potas:	2760.05 mg
Fosfor:	1465.6 mg
Żelazo:	10.86 mg
Miedź:	1.04 mg
Jod:	37.25 µg
Retinol:	476.35 µg
Witamina D:	2.88 µg
Tiamina:	2.02 mg
Niacyna:	23.47 mg
Foliany:	239.1 µg
Witamina C:	57.71 mg

Wartość energetyczna:	9357.1 kJ
Białko ogółem:	114.59 g
Węglowodany ogółem:	216.72 g
Cholesterol:	297.2 mg
Fruktoza:	2.55 g
Laktoza:	7.89 g
Błonnik pokarmowy:	16.1 g
Sól:	4.5 g
Wapń:	748.81 mg
Magnez:	342.26 mg
Cynk:	11.68 mg
Mangan:	3.49 mg
Witamina A:	1240.78 µg
β-karoten:	4599.5 µg
Witamina E:	11.52 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina B6:	2.27 mg
Witamina B12:	3 µg



04.04.2024 (czwartek)

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

Mus owocowy w tubce (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

1 porcja

- Mus jabłkowy - 1 i 1/4 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 771kcal, B o.: 29.24g, T: 48.68g, W o.: 54.05g)**

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 podlaski, ser żółty, warzywa, masło (E: 768kcal, B o.: 29.03g, T: 48.65g, W o.: 53.12g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 4 łyżki (80g)
- Ser gouda - 2 plastry (50g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2442 kcal
Woda:	1333.21 g
Tłuszcz:	114.64 g
Węglowodany przyswajalne:	142.88 g
Glukoza:	5.07 g
Sacharoza:	30.07 g
Skrobia:	83.12 g
Sód:	1954.2 mg
Potas:	3487.2 mg
Fosfor:	1371.48 mg
Żelazo:	8.87 mg
Miedź:	1.06 mg
Jod:	49.98 µg
Retinol:	640.35 µg
Witamina D:	2.16 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	18.79 mg
Foliany:	383.7 µg
Witamina C:	157.04 mg

Wartość energetyczna:	10230.65 kJ
Białko ogółem:	97.83 g
Węglowodany ogółem:	262.78 g
Cholesterol:	569.8 mg
Fruktoza:	5.94 g
Laktoza:	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	17.39 g
Sól:	3.66 g
Wapń:	785.74 mg
Magnez:	260.9 mg
Cynk:	8.61 mg
Mangan:	3.21 mg
Witamina A:	1464.5 µg
β-karoten:	4830.25 µg
Witamina E:	10.02 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	2.2 mg
Witamina B12:	3.07 µg



05.04.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 919kcal, B o.: 48.4g, T: 42.79g, W o.: 85.9g)**

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

1 porcja

- Jogurt Fantasia kremowy z kulkami w czekoladzie - Danone - 1 opakowanie (100g)



Sposób przygotowania:

Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa (E: 132kcal, B o.: 6.75g, T: 3.38g, W o.: 18.52g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 638kcal, B o.: 38.55g, T: 31.11g, W o.: 51.78g)

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 - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 845kcal, B o.: 34.24g, T: 27.51g, W o.: 123.12g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Krupnik z ziemniakami (E: 184kcal, B o.: 4.23g, T: 0.81g, W o.: 42.58g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **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 osełka 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:	2315 kcal
Woda:	1327.34 g
Tłuszcz:	106.99 g
Węglowodany przyswajalne:	119.86 g
Glukoza:	5.81 g
Sacharoza:	12.83 g
Skrobia:	103.34 g
Sód:	2610.74 mg
Potas:	4122.57 mg
Fosfor:	1222.68 mg
Żelazo:	8.25 mg
Miedź:	1.26 mg
Jod:	170.58 µg
Retinol:	353.35 µg
Witamina D:	3.06 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	18.96 mg
Foliany:	249.93 µg
Witamina C:	133.92 mg

Wartość energetyczna:	9706.42 kJ
Białko ogółem:	102.02 g
Węglowodany ogółem:	245.54 g
Cholesterol:	245 mg
Fruktoza:	4.94 g
Laktoza:	7.18 g
Błonnik pokarmowy:	19.14 g
Sól:	5.24 g
Wapń:	764.81 mg
Magnez:	273.08 mg
Cynk:	7.55 mg
Mangan:	1.86 mg
Witamina A:	2298.2 µg
β-karoten:	11619.1 µg
Witamina E:	13.7 mg
Ryboflawina:	1.06 mg
Witamina B6:	2.62 mg
Witamina B12:	3.35 µg



06.04.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 844kcal, B o.: 40.63g, T: 23.88g, W o.: 120.48g)**

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

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczywo, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 515kcal, B o.: 32.57g, T: 20.45g, W o.: 51.18g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Szynka wiejska - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 132kcal, B o.: 4.07g, T: 3.06g, W o.: 24.27g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Fasolka szparagowa (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 564kcal, B o.: 24.97g, T: 22.48g, W o.: 65.97g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, wędlina drobiowa, miód, masło, warzywa (E: 561kcal, B o.: 24.76g, T: 22.45g, W o.: 65.04g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło osełka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Miód pszczeleli - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 6 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2325 kcal
Woda:	1091.66 g
Tłuszcz:	86.58 g
Węglowodany przyswajalne:	208.22 g
Glukoza:	4.29 g
Sacharoza:	19.59 g
Skrobia:	134.11 g
Sód:	3326.69 mg
Potas:	2381.34 mg
Fosfor:	896.6 mg
Żelazo:	7.87 mg
Miedź:	0.78 mg
Jod:	89.5 µg
Retinol:	300.75 µg
Witamina D:	2.53 µg
Tiamina:	1.38 mg
Niacyna:	17.13 mg
Foliany:	245.87 µg
Witamina C:	138.47 mg

Wartość energetyczna:	9775.55 kJ
Białko ogółem:	100.06 g
Węglowodany ogółem:	297.32 g
Cholesterol:	246.2 mg
Fruktoza:	4.61 g
Laktoza:	6.21 g
Błonnik pokarmowy:	20.77 g
Sól:	8.16 g
Wapń:	372.23 mg
Magnez:	192.22 mg
Cynk:	6.1 mg
Mangan:	2.1 mg
Witamina A:	694.55 µg
β-karoten:	2361.65 µg
Witamina E:	13.65 mg
Ryboflawina:	0.88 mg
Witamina B6:	1.91 mg
Witamina B12:	2.1 µg



07.04.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 751kcal, B o.: 44.99g, T: 34.45g, W o.: 65.7g)**

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g) 5 łyżek (100g)

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: 575kcal, B o.: 27.89g, T: 30.12g, 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 - 5 i 1/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 874kcal, B o.: 41.77g, T: 37.11g, W o.: 99.05g)**

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:

Rosół z makaronem (E: 143kcal, B o.: 4.83g, T: 0.79g, W o.: 31.42g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka z ziemniakami (E: 573kcal, B o.: 35.73g, T: 23.69g, W o.: 56.72g) 1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraczków (E: 133kcal, B o.: 1.01g, T: 12.43g, W o.: 4.86g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 709kcal, B o.: 28.79g, T: 43.3g, W o.: 51.64g)**

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

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



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło (E: 706kcal, B o.: 28.58g, T: 43.27g, W o.: 50.71g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2334 kcal
Woda:	1127.1 g
Tłuszcz:	114.86 g
Węglowodany przyswajalne:	104.09 g
Glukoza:	2.83 g
Sacharoza:	17.99 g
Skrobia:	67.54 g
Sód:	3353.77 mg
Potas:	3389.1 mg
Fosfor:	1410.56 mg
Żelazo:	7.8 mg
Miedź:	1.05 mg
Jod:	120.24 µg
Retinol:	506.7 µg
Witamina D:	8.94 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	20.37 mg
Foliany:	258.4 µg
Witamina C:	74.33 mg

Wartość energetyczna:	9767.61 kJ
Białko ogółem:	115.55 g
Węglowodany ogółem:	216.39 g
Cholesterol:	383.7 mg
Fruktoza:	4.58 g
Laktoza:	4.02 g
Błonnik pokarmowy:	13.39 g
Sól:	8.17 g
Wapń:	366.36 mg
Magnez:	231.27 mg
Cynk:	7.48 mg
Mangan:	1.48 mg
Witamina A:	1308.76 µg
β-karoten:	4812.05 µg
Witamina E:	9.22 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina B6:	2.55 mg
Witamina B12:	9.76 µg

poniedziałek (2024-04-01)	wtorek (2024-04-02)	środa (2024-04-03)	czwartek (2024-04-04)	piątek (2024-04-05)	sobota (2024-04-06)	niedziela (2024-04-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Gorzka czekolada Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznica, masło, warzywa	Wafle ryżowe Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło	Herbatniki Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, masło roślinne, warzywa	Mus owocowy w tubce Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Jogurt Fantasia Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	owoc Płatki kukurydziane na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Kawa zbożowa Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy Schab gotowany w sosie pieczarkowym z ziemniakami Bukiet warzyw Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty	Kisiel owocowy do picia Zupa zacierkowa Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem Bukiet warzyw	Herbata Zupa ogórkowa z ziemniakami Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną Surówka z buraczków	Kompot jabłkowy Zupa koperkowa z ryżem Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Gotowany brokuł	Kisiel owocowy do picia Krupnik z ziemniakami Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem Surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną	Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z buraczków
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina drobiowa, ser żółty, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasztet podlaski, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina drobiowa, miód, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło