

 **08.04.2024** (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 800kcal, B o.: 31.26g, T: 28.39g, 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: 578kcal, B o.: 24.11g, T: 24.81g, 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 - 4 i 2/3 plastra (70g)



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: 628kcal, B o.: 36.72g, T: 30.69g, W o.: 52.62g)**

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



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2191 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9210.15 kJ
<b>Woda:</b>	1506.42 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	175.63 g	<b>Cholesterol:</b>	231.9 mg
<b>Glukoza:</b>	6.72 g	<b>Fruktoza:</b>	8.47 g
<b>Sacharoza:</b>	27.46 g	<b>Laktoza:</b>	8.44 g
<b>Skrobia:</b>	137.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.53 g
<b>Sód:</b>	2429.2 mg	<b>Sól:</b>	5.66 g
<b>Potas:</b>	4046.85 mg	<b>Wapń:</b>	764.49 mg
<b>Fosfor:</b>	1262.78 mg	<b>Magnez:</b>	264.45 mg
<b>Żelazo:</b>	9.66 mg	<b>Cynk:</b>	10.39 mg
<b>Miedź:</b>	1.21 mg	<b>Mangan:</b>	1.96 mg
<b>Jod:</b>	57.44 µg	<b>Witamina A:</b>	1262.95 µg
<b>Retinol:</b>	492.5 µg	<b>β-karoten:</b>	4619.25 µg
<b>Witamina D:</b>	3.26 µg	<b>Witamina E:</b>	11.78 mg
<b>Tiamina:</b>	1.82 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.48 mg
<b>Niacyna:</b>	20.8 mg	<b>Witamina B6:</b>	2.51 mg
<b>Foliany:</b>	278.98 µg	<b>Witamina B12:</b>	2.84 µg
<b>Witamina C:</b>	135.27 mg		



09.04.2024 (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 ośleka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Parówki drobiowe - 2 i 1/2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 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

 **10.04.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 815kcal, B o.: 35.35g, T: 31.53g, W o.: 101.37g)**

Sok pomidorowy (E: 59kcal, B o.: 2.64g, T: 0.66g, W o.: 12.54g)

1 porcja

- Sok pomidorowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



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, jajecznica, 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: 516kcal, B o.: 19.17g, T: 31.05g, W o.: 40.8g)**

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: 513kcal, B o.: 18.96g, T: 31.02g, W o.: 39.87g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 2 i 1/4 plastra (80g)
- Ogórki kiszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2286 kcal
<b>Woda:</b>	1707.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	100.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	102.12 g
<b>Glukoza:</b>	8.93 g
<b>Sacharoza:</b>	11.46 g
<b>Skrobia:</b>	59.61 g
<b>Sód:</b>	4242.45 mg
<b>Potas:</b>	4205 mg
<b>Fosfor:</b>	1277.93 mg
<b>Żelazo:</b>	16.46 mg
<b>Miedź:</b>	1.55 mg
<b>Jod:</b>	42.37 µg
<b>Retinol:</b>	1526.8 µg
<b>Witamina D:</b>	3.91 µg
<b>Tiamina:</b>	1.85 mg
<b>Niacyna:</b>	24.24 mg
<b>Foliany:</b>	481.46 µg
<b>Witamina C:</b>	167.07 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9558.6 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	94.78 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	257.04 g
<b>Cholesterol:</b>	590 mg
<b>Fruktoza:</b>	11.57 g
<b>Laktoza:</b>	7.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.73 g
<b>Sól:</b>	4.66 g
<b>Wapń:</b>	557.49 mg
<b>Magnez:</b>	289.8 mg
<b>Cynk:</b>	9.24 mg
<b>Mangan:</b>	3.68 mg
<b>Witamina A:</b>	2306.2 µg
<b>β-karoten:</b>	4687.15 µg
<b>Witamina E:</b>	19.75 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.91 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.67 mg
<b>Witamina B12:</b>	5.74 µg



11.04.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 901kcal, B o.: 34.78g, T: 29.99g, W o.: 125.35g)**

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: 679kcal, B o.: 27.31g, T: 25.89g, W o.: 85.05g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Miód pszczeleli - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Polędwica sopocka - 5 i 3/4 plastra (70g)
- 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: 559kcal, B o.: 31.37g, T: 31.62g, W o.: 38.23g)**

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: 556kcal, B o.: 31.16g, T: 31.59g, W o.: 37.3g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 plastry (40g)
- Szynka wiejska - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2263 kcal
<b>Woda:</b>	1339.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	87.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	101.71 g
<b>Glukoza:</b>	7.6 g
<b>Sacharoza:</b>	13.93 g
<b>Skrobia:</b>	103.46 g
<b>Sód:</b>	2807.75 mg
<b>Potas:</b>	3424.05 mg
<b>Fosfor:</b>	1111.33 mg
<b>Żelazo:</b>	9.9 mg
<b>Miedź:</b>	0.96 mg
<b>Jod:</b>	56.91 µg
<b>Retinol:</b>	349.55 µg
<b>Witamina D:</b>	1.46 µg
<b>Tiamina:</b>	1.78 mg
<b>Niacyna:</b>	19.65 mg
<b>Foliany:</b>	321.26 µg
<b>Witamina C:</b>	189.16 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9465.1 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	102.35 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	273.47 g
<b>Cholesterol:</b>	253.6 mg
<b>Fruktoza:</b>	14.1 g
<b>Laktoza:</b>	7.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.33 g
<b>Sól:</b>	3.93 g
<b>Wapń:</b>	595.89 mg
<b>Magnez:</b>	219 mg
<b>Cynk:</b>	9.48 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>	9.73 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.28 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.14 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.84 µg





12.04.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 895kcal, B o.: 34.66g, T: 24.59g, W o.: 137.89g)**

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, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 590kcal, B o.: 25.08g, T: 19.3g, W o.: 81.09g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Marmolada wieloowocowa - 2 łyżki (50g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Szynka wiejska - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 719kcal, B o.: 32.31g, T: 22.35g, W o.: 103.61g)**

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:

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:

Gotowana marchewka z masełkiem (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: 650kcal, B o.: 35.56g, T: 32.76g, W o.: 54.5g)**

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, warzywa, masło (E: 647kcal, B o.: 35.35g, T: 32.73g, W o.: 53.57g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Polędwica sopocka - 5 i 3/4 plastra (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 1/4 plastra (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2264 kcal
<b>Woda:</b>	1504.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.7 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	159.86 g
<b>Glukoza:</b>	10.34 g
<b>Sacharoza:</b>	20.14 g
<b>Skrobia:</b>	114.18 g
<b>Sód:</b>	2537.95 mg
<b>Potas:</b>	4709.9 mg
<b>Fosfor:</b>	1258.41 mg
<b>Żelazo:</b>	9.01 mg
<b>Miedź:</b>	1.46 mg
<b>Jod:</b>	174.68 µg
<b>Retinol:</b>	421.05 µg
<b>Witamina D:</b>	3.1 µg
<b>Tiamina:</b>	1.67 mg
<b>Niacyna:</b>	19.92 mg
<b>Foliany:</b>	282.7 µg
<b>Witamina C:</b>	111.6 mg


<b>Wartość energetyczna:</b>	9515.55 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	102.53 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	296 g
<b>Cholesterol:</b>	226.2 mg
<b>Fruktoza:</b>	11.3 g
<b>Laktoza:</b>	8.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.25 g
<b>Sól:</b>	6.26 g
<b>Wapń:</b>	625.43 mg
<b>Magnez:</b>	325.95 mg
<b>Cynk:</b>	8.68 mg
<b>Mangan:</b>	3.05 mg
<b>Witamina A:</b>	2368.7 µg
<b>β-karoten:</b>	11684.05 µg
<b>Witamina E:</b>	9.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.29 mg
<b>Witamina B6:</b>	3.04 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.06 µg

 **13.04.2024** (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: 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 osetka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Parówki drobiowe - 2 i 1/2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2268 kcal
<b>Woda:</b>	1199.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	108.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	196.21 g
<b>Glukoza:</b>	4.64 g
<b>Sacharoza:</b>	29.79 g
<b>Skrobia:</b>	145.51 g
<b>Sód:</b>	1875 mg
<b>Potas:</b>	2310.9 mg
<b>Fosfor:</b>	1096.43 mg
<b>Żelazo:</b>	9.93 mg
<b>Miedź:</b>	0.96 mg
<b>Jod:</b>	41.62 µg
<b>Retinol:</b>	556.75 µg
<b>Witamina D:</b>	2.27 µg
<b>Tiamina:</b>	1.43 mg
<b>Niacyna:</b>	13.43 mg
<b>Foliany:</b>	299.05 µg
<b>Witamina C:</b>	100.19 mg


<b>Wartość energetyczna:</b>	9530.15 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	78.57 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.51 g
<b>Cholesterol:</b>	603.1 mg
<b>Fruktoza:</b>	5.66 g
<b>Laktoza:</b>	8.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	14.99 g
<b>Sól:</b>	2.95 g
<b>Wapń:</b>	493.84 mg
<b>Magnez:</b>	203.25 mg
<b>Cynk:</b>	9.64 mg
<b>Mangan:</b>	2.71 mg
<b>Witamina A:</b>	1234.3 µg
<b>β-karoten:</b>	5106.4 µg
<b>Witamina E:</b>	7.45 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.38 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.57 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.03 µg

 **14.04.2024** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 837kcal, B o.: 42.13g, T: 43.87g, 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: 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: 774kcal, B o.: 42.96g, T: 24.88g, W o.: 100.99g)**


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:

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: 650kcal, B o.: 26.54g, T: 25.89g, W o.: 78.87g)**

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, wędlina ,warzywa, masło (E: 647kcal, B o.: 26.33g, T: 25.86g, W o.: 77.94g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Marmolada wieloowocowa - 2 łyżki (50g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Polędwica sopocka - 5 i 3/4 plastra (70g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)


**Sposób przygotowania:**

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2261 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9472.21 kJ
<b>Woda:</b>	1278.92 g	<b>Białko ogółem:</b>	111.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	94.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	249.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	96.25 g	<b>Cholesterol:</b>	363.4 mg
<b>Glukoza:</b>	4.1 g	<b>Fruktoza:</b>	5.81 g
<b>Sacharoza:</b>	8.65 g	<b>Laktoza:</b>	4.39 g
<b>Skrobia:</b>	69.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.38 g
<b>Sód:</b>	2341.42 mg	<b>Sól:</b>	5.56 g
<b>Potas:</b>	3476.45 mg	<b>Wapń:</b>	497.47 mg
<b>Fosfor:</b>	1401.18 mg	<b>Magnez:</b>	239.52 mg
<b>Żelazo:</b>	7.68 mg	<b>Cynk:</b>	8.03 mg
<b>Miedź:</b>	1.05 mg	<b>Mangan:</b>	1.45 mg
<b>Jod:</b>	61.23 µg	<b>Witamina A:</b>	1206.06 µg
<b>Retinol:</b>	381.85 µg	<b>β-karoten:</b>	4943.05 µg
<b>Witamina D:</b>	2.69 µg	<b>Witamina E:</b>	7.93 mg
<b>Tiamina:</b>	1.06 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.08 mg
<b>Niacyna:</b>	17.64 mg	<b>Witamina B6:</b>	2.4 mg
<b>Foliany:</b>	243.37 µg	<b>Witamina B12:</b>	2.89 µg
<b>Witamina C:</b>	95.11 mg		

<b>poniedziałek (2024-04-08)</b>	<b>wtorek (2024-04-09)</b>	<b>środa (2024-04-10)</b>	<b>czwartek (2024-04-11)</b>	<b>piątek (2024-04-12)</b>	<b>sobota (2024-04-13)</b>	<b>niedziela (2024-04-14)</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	Sok pomidorowy 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, wędlina, 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 Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami Gotowana marchewka z masłem	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 Fasolka szparagowa
<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, wędlina, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, marmolada, wędlina, warzywa, masło