15.04.2024 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 1048kcal, B o.: 49.78g, T: 45.14g, 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: 796kcal, B o.: 41.48g, T: 41.44g, W o.: 66.35g) — 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 14 plastrów (70g)
- 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 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:

.

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)
- Kiełbasa szynkowa, z kurczaka - 4 i 2/3 plastra (70g)

Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2460 kcal	**Wartość energetyczna:**	10321.66 kJ
Woda:	1370.59 g	**Białko ogółem:**	106.8 g
Tłuszcz:	102.88 g	**Węglowodany ogółem:**	287.61 g
Węglowodany przyswajalne:	193.67 g	**Cholesterol:**	308.1 mg
Glukoza:	5.25 g	**Fruktoza:**	10.4 g
Sacharoza:	13.28 g	**Laktoza:**	7.68 g
Skrobia:	146.64 g	**Błonnik pokarmowy:**	22.49 g
Sód:	4201.13 mg	**Sól:**	7.18 g
Potas:	3961.54 mg	**Wapń:**	676.69 mg
Fosfor:	1149.24 mg	**Magnez:**	262.72 mg
Żelazo:	11.14 mg	**Cynk:**	8.56 mg
Miedź:	1.2 mg	**Mangan:**	2.54 mg
Jod:	96.32 µg	**Witamina A:**	846.85 µg
Retinol:	411 µg	**β-karoten:**	2434.25 µg
Witamina D:	2.4 µg	**Witamina E:**	14.45 mg
Tiamina:	1.3 mg	**Ryboflawina:**	1.26 mg
Niacyna:	18.44 mg	**Witamina B6:**	2.86 mg
Foliany:	313.09 µg	**Witamina B12:**	2.14 µg
Witamina C:	160.62 mg		

16.04.2024 (wtorek)

Śniadanie (E: 748kcal, B o.: 32.77g, T: 22.1g, W o.: 106.43g)

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: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.18g, W o.: 14.1g) — 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)

Sposób przygotowania:

.

Pieczywo, dżem, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 509kcal, B o.: 25.09g, T: 18.61g, W o.: 61.33g) — 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Dżem morelowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Polędwica sopocka - 5 i 3/4 plastra (70g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

.

Obiad (E: 997kcal, B o.: 45.46g, T: 35.77g, W o.: 127.72g)

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:

.

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:

.

Krem z kukurydzy (E: 251kcal, B o.: 5.98g, T: 4.11g, W o.: 51.11g) — 1 porcja

- 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)
- Kukurydza, konserwowa - 5 łyżek (100g)

Sposób przygotowania:

.

Kolacja (E: 639kcal, B o.: 28.2g, T: 34.96g, W o.: 53.54g)

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: 636kcal, B o.: 27.99g, T: 34.93g, W o.: 52.61g) 1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- 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:	2384 kcal	**Wartość energetyczna:**	9992.5 kJ
Woda:	1097.51 g	**Białko ogółem:**	106.43 g
Tłuszcz:	92.83 g	**Węglowodany ogółem:**	287.69 g
Węglowodany przyswajalne:	124.2 g	**Cholesterol:**	309.3 mg
Glukoza:	8.27 g	**Fruktoza:**	7.56 g
Sacharoza:	17.86 g	**Laktoza:**	9.6 g
Skrobia:	68.56 g	**Błonnik pokarmowy:**	20.66 g
Sód:	3079.2 mg	**Sól:**	7.23 g
Potas:	3147.33 mg	**Wapń:**	405.98 mg
Fosfor:	1220.7 mg	**Magnez:**	263.12 mg
Żelazo:	7.72 mg	**Cynk:**	8.53 mg
Miedź:	1.16 mg	**Mangan:**	3.07 mg
Jod:	92.1 µg	**Witamina A:**	2203.44 µg
Retinol:	480.3 µg	**β-karoten:**	10344.65 µg
Witamina D:	2.7 µg	**Witamina E:**	8.61 mg
Tiamina:	1.46 mg	**Ryboflawina:**	1.36 mg
Niacyna:	21.09 mg	**Witamina B6:**	2.23 mg
Foliany:	206.16 µg	**Witamina B12:**	2.14 µg
Witamina C:	53.49 mg		

17.04.2024 (środa)

Śniadanie (E: 952kcal, B o.: 39.83g, T: 44.64g, W o.: 99.18g)

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: 671kcal, B o.: 25.9g, T: 37.46g, W o.: 58.28g) — 1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 2 i 3/4 plastra (100g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)

Sposób przygotowania:

.

Obiad (E: 757kcal, B o.: 35.35g, T: 18.23g, W o.: 121.05g)

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:

.

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:

.

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 plastrów (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 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:	2260 kcal	**Wartość energetyczna:**	9470.55 kJ
Woda:	1420.57 g	**Białko ogółem:**	94.56 g
Tłuszcz:	99.56 g	**Węglowodany ogółem:**	256.75 g
Węglowodany przyswajalne:	145.09 g	**Cholesterol:**	361.4 mg
Glukoza:	2.86 g	**Fruktoza:**	4.74 g
Sacharoza:	8.71 g	**Laktoza:**	11.88 g
Skrobia:	108.43 g	**Błonnik pokarmowy:**	21.72 g
Sód:	4464.9 mg	**Sól:**	6.73 g
Potas:	4273.65 mg	**Wapń:**	762.57 mg
Fosfor:	1452.34 mg	**Magnez:**	337.65 mg
Żelazo:	14.36 mg	**Cynk:**	7.76 mg
Miedź:	1.62 mg	**Mangan:**	3.05 mg
Jod:	98.31 µg	**Witamina A:**	2591.75 µg
Retinol:	1651.3 µg	**β-karoten:**	5525 µg
Witamina D:	1.87 µg	**Witamina E:**	7.74 mg
Tiamina:	1.04 mg	**Ryboflawina:**	1.97 mg
Niacyna:	29.3 mg	**Witamina B6:**	2.83 mg
Foliany:	301.76 µg	**Witamina B12:**	6.13 µg
Witamina C:	104.28 mg		

18.04.2024 (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, jajecznica, 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	**Wartość energetyczna:**	9754.25 kJ
Woda:	1626.79 g	**Białko ogółem:**	106.28 g
Tłuszcz:	86.51 g	**Węglowodany ogółem:**	289.04 g
Węglowodany przyswajalne:	180.55 g	**Cholesterol:**	683.1 mg
Glukoza:	9.47 g	**Fruktoza:**	9.96 g
Sacharoza:	33.9 g	**Laktoza:**	8.52 g
Skrobia:	115.63 g	**Błonnik pokarmowy:**	20.7 g
Sód:	2023 mg	**Sól:**	4.19 g
Potas:	3777.5 mg	**Wapń:**	572.49 mg
Fosfor:	1234.08 mg	**Magnez:**	248.45 mg
Żelazo:	15.09 mg	**Cynk:**	11.67 mg
Miedź:	1.19 mg	**Mangan:**	2.95 mg
Jod:	46.98 µg	**Witamina A:**	1892.5 µg
Retinol:	650 µg	**β-karoten:**	7452.65 µg
Witamina D:	4.03 µg	**Witamina E:**	13.79 mg
Tiamina:	1.49 mg	**Ryboflawina:**	1.48 mg
Niacyna:	20.99 mg	**Witamina B6:**	2.15 mg
Foliany:	476.99 µg	**Witamina B12:**	2.93 µg
Witamina C:	208.56 mg		

19.04.2024 (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: 457kcal, B o.: 21.94g, T: 8.8g, W o.: 74.09g)

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 pszenny, wędlina, miód, masło roślinne, (E: 454kcal, B o.: 21.73g, T: 8.77g, W o.: 73.16g) — 1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)
- Miód pszczeli - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Polędwica sopocka - 5 i 3/4 plastra (70g)

Sposób przygotowania:

.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	**Wartość energetyczna:**	8513.5 kJ
Woda:	1195.95 g	**Białko ogółem:**	96.08 g
Tłuszcz:	70.49 g	**Węglowodany ogółem:**	258.99 g
Węglowodany przyswajalne:	173.48 g	**Cholesterol:**	162.5 mg
Glukoza:	2.19 g	**Fruktoza:**	3.89 g
Sacharoza:	8.35 g	**Laktoza:**	7.63 g
Skrobia:	126.31 g	**Błonnik pokarmowy:**	14.02 g
Sód:	2262.95 mg	**Sól:**	5.74 g
Potas:	3439.2 mg	**Wapń:**	666.89 mg
Fosfor:	1127.78 mg	**Magnez:**	236.8 mg
Żelazo:	8.02 mg	**Cynk:**	7.32 mg
Miedź:	1.06 mg	**Mangan:**	1.81 mg
Jod:	128.48 µg	**Witamina A:**	644.6 µg
Retinol:	329.15 µg	**β-karoten:**	1890.45 µg
Witamina D:	3.26 µg	**Witamina E:**	9.51 mg
Tiamina:	1.45 mg	**Ryboflawina:**	1.06 mg
Niacyna:	17.81 mg	**Witamina B6:**	2.14 mg
Foliany:	217.59 µg	**Witamina B12:**	3.13 µg
Witamina C:	69.25 mg		

20.04.2024 (sobota)

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

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:

.

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 kiszone - 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	**Wartość energetyczna:**	8834.1 kJ
Woda:	1191.58 g	**Białko ogółem:**	86.68 g
Tłuszcz:	98.81 g	**Węglowodany ogółem:**	223.96 g
Węglowodany przyswajalne:	122.02 g	**Cholesterol:**	585.8 mg
Glukoza:	4.48 g	**Fruktoza:**	4.9 g
Sacharoza:	14.88 g	**Laktoza:**	8.09 g
Skrobia:	91.32 g	**Błonnik pokarmowy:**	13.54 g
Sód:	2259.4 mg	**Sól:**	1.91 g
Potas:	2490.1 mg	**Wapń:**	515.84 mg
Fosfor:	980.08 mg	**Magnez:**	190.25 mg
Żelazo:	9.66 mg	**Cynk:**	8.89 mg
Miedź:	0.93 mg	**Mangan:**	1.91 mg
Jod:	37.83 µg	**Witamina A:**	1571.9 µg
Retinol:	552.35 µg	**β-karoten:**	6087.85 µg
Witamina D:	2.96 µg	**Witamina E:**	6.08 mg
Tiamina:	1.14 mg	**Ryboflawina:**	1.32 mg
Niacyna:	13.87 mg	**Witamina B6:**	1.52 mg
Foliany:	286.35 µg	**Witamina B12:**	3.02 µg
Witamina C:	125.92 mg		

21.04.2024 (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)
- Kiełbasa 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 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: 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)
- Kiełbasa szynkowa, z kurczaka - 4 i 2/3 plastra (70g)

Sposób przygotowania:

.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2207 kcal	**Wartość energetyczna:**	9244.91 kJ
Woda:	1433.26 g	**Białko ogółem:**	99.95 g
Tłuszcz:	94.73 g	**Węglowodany ogółem:**	249.39 g
Węglowodany przyswajalne:	128.58 g	**Cholesterol:**	323.1 mg
Glukoza:	8.41 g	**Fruktoza:**	12.72 g
Sacharoza:	14.29 g	**Laktoza:**	5.19 g
Skrobia:	78 g	**Błonnik pokarmowy:**	21.07 g
Sód:	2523.52 mg	**Sól:**	6.25 g
Potas:	4181.25 mg	**Wapń:**	566.67 mg
Fosfor:	1379.98 mg	**Magnez:**	273.42 mg
Żelazo:	7.92 mg	**Cynk:**	8.19 mg
Miedź:	1.23 mg	**Mangan:**	1.65 mg
Jod:	72.58 µg	**Witamina A:**	3105.86 µg
Retinol:	346.75 µg	**β-karoten:**	16630.65 µg
Witamina D:	2.11 µg	**Witamina E:**	11.19 mg
Tiamina:	0.98 mg	**Ryboflawina:**	1.47 mg
Niacyna:	16.61 mg	**Witamina B6:**	2.72 mg
Foliany:	278.55 µg	**Witamina B12:**	2.12 µg
Witamina C:	127.57 mg		

poniedziałek (2024-04-15)	**wtorek** (2024-04-16)	**środa** (2024-04-17)	**czwartek** (2024-04-18)	**piątek** (2024-04-19)	**sobota** (2024-04-20)	**niedziela** (2024-04-21)
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, wędlina, 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, jajecznica, 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 Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza kuskus Krem z kukurydzy	Kompot jabłkowy Krupnik z ziemniakami 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, wędlina, miód, masło roślinne,	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka drobiowa, dodatki