



22.04.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 739kcal, B o.: 32.82g, T: 29.78g, W o.: 87.19g)**

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:

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: 839kcal, B o.: 40.8g, T: 25.4g, W o.: 116.82g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 123kcal, B o.: 2.99g, T: 0.45g, W o.: 27.71g)

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



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:

► **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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2248 kcal
<b>Woda:</b>	1802.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	89.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	131.99 g
<b>Glukoza:</b>	9.44 g
<b>Sacharoza:</b>	4.55 g
<b>Skrobia:</b>	108.65 g
<b>Sód:</b>	2342.25 mg
<b>Potas:</b>	5183.55 mg
<b>Fosfor:</b>	1611.58 mg
<b>Żelazo:</b>	12.66 mg
<b>Miedź:</b>	1.71 mg
<b>Jod:</b>	45.96 µg
<b>Retinol:</b>	491.1 µg
<b>Witamina D:</b>	6.14 µg
<b>Tiamina:</b>	2.02 mg
<b>Niacyna:</b>	31.07 mg
<b>Foliany:</b>	405.34 µg
<b>Witamina C:</b>	183.45 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9430.05 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	107.57 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.58 g
<b>Cholesterol:</b>	563.1 mg
<b>Fruktoza:</b>	12.77 g
<b>Laktoza:</b>	7.98 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.3 g
<b>Sól:</b>	5.15 g
<b>Wapń:</b>	542.14 mg
<b>Magnez:</b>	287.45 mg
<b>Cynk:</b>	10.82 mg
<b>Mangan:</b>	2.35 mg
<b>Witamina A:</b>	1747.5 µg
<b>β-karoten:</b>	8713.75 µg
<b>Witamina E:</b>	18 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.42 mg
<b>Witamina B6:</b>	3.34 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.84 µg



23.04.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 896kcal, B o.: 26.34g, T: 38.59g, W o.: 111.16g)**

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:

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, pasztet podlaski, warzywa, masło (E: 590kcal, B o.: 16.56g, T: 34.93g, W o.: 52.01g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 783kcal, B o.: 37.38g, T: 29.97g, W o.: 94.45g)**

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:

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:

► **Kolacja (E: 549kcal, B o.: 27.49g, T: 26.56g, W o.: 50.46g)**

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, warzywa, masło (E: 546kcal, B o.: 27.28g, T: 26.53g, W o.: 49.53g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Szynka wiejska - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2228 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9326.12 kJ
<b>Woda:</b>	979.79 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	95.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	256.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	89.66 g	<b>Cholesterol:</b>	214 mg
<b>Glukoza:</b>	3.21 g	<b>Fruktoza:</b>	2.4 g
<b>Sacharoza:</b>	34.5 g	<b>Laktoza:</b>	7.77 g
<b>Skrobia:</b>	88.29 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	12.39 g
<b>Sód:</b>	1912.23 mg	<b>Sól:</b>	4.49 g
<b>Potas:</b>	2197.55 mg	<b>Wapń:</b>	459.87 mg
<b>Fosfor:</b>	765.66 mg	<b>Magnez:</b>	158.08 mg
<b>Żelazo:</b>	6.5 mg	<b>Cynk:</b>	7.54 mg
<b>Miedź:</b>	0.71 mg	<b>Mangan:</b>	1.29 mg
<b>Jod:</b>	44.79 µg	<b>Witamina A:</b>	1462.48 µg
<b>Retinol:</b>	314.25 µg	<b>β-karoten:</b>	6935.23 µg
<b>Witamina D:</b>	1.47 µg	<b>Witamina E:</b>	6.67 mg
<b>Tiamina:</b>	1.39 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.1 mg
<b>Niacyna:</b>	14.1 mg	<b>Witamina B6:</b>	1.32 mg
<b>Foliany:</b>	150.76 µg	<b>Witamina B12:</b>	2.21 µg
<b>Witamina C:</b>	69 mg		



24.04.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 773kcal, B o.: 39.11g, T: 25.37g, W o.: 99.03g)**

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:

Pieczyno, wędlina, twarożek z rzodkiewką, masło roślinne, warzywa (E: 505kcal, B o.: 30.39g, T: 19.86g, W o.: 52.67g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Szyńka wiejska - 4 plastry (60g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 925kcal, B o.: 31.48g, T: 52.15g, W o.: 88.07g)**

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 kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



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 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: 589kcal, B o.: 33g, T: 35.42g, W o.: 35.1g)**

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: 586kcal, B o.: 32.79g, T: 35.39g, W o.: 34.17g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło oślejka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 5 plastrów (60g)
- Ser gouda - 2 plastry (50g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2287 kcal
<b>Woda:</b>	1004.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	112.94 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	136.07 g
<b>Glukoza:</b>	1.76 g
<b>Sacharoza:</b>	14.79 g
<b>Skrobia:</b>	104.46 g
<b>Sód:</b>	3733.44 mg
<b>Potas:</b>	2239.24 mg
<b>Fosfor:</b>	1150.75 mg
<b>Żelazo:</b>	7.13 mg
<b>Miedź:</b>	0.78 mg
<b>Jod:</b>	90.88 µg
<b>Retinol:</b>	518.1 µg
<b>Witamina D:</b>	2.73 µg
<b>Tiamina:</b>	1.08 mg
<b>Niacyna:</b>	14.72 mg
<b>Foliany:</b>	210.76 µg
<b>Witamina C:</b>	54.67 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9587.75 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	103.59 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	222.2 g
<b>Cholesterol:</b>	337.9 mg
<b>Fruktoza:</b>	1.43 g
<b>Laktoza:</b>	10.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.6 g
<b>Sól:</b>	6.04 g
<b>Wapń:</b>	755.63 mg
<b>Magnez:</b>	189.32 mg
<b>Cynk:</b>	7.86 mg
<b>Mangan:</b>	2.58 mg
<b>Witamina A:</b>	1217.85 µg
<b>β-karoten:</b>	4216.45 µg
<b>Witamina E:</b>	14 mg
<b>Ryboflawina:</b>	0.99 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.69 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.05 µg


 **25.04.2024** (czwartek)

► **Śniadanie (E: 862kcal, B o.: 30.55g, T: 43.09g, W o.: 88.98g)**

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


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, 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: 678kcal, B o.: 32.72g, T: 20.3g, W o.: 97.21g)**


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: 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:


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 plastrów (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: 669kcal, B o.: 24.55g, T: 40.4g, W o.: 52.47g)**

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: 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:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2209 kcal
<b>Woda:</b>	1259.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	103.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	107.67 g
<b>Glukoza:</b>	3.74 g
<b>Sacharoza:</b>	5.41 g
<b>Skrobia:</b>	94.8 g
<b>Sód:</b>	2118.95 mg
<b>Potas:</b>	3809.4 mg
<b>Fosfor:</b>	1323.98 mg
<b>Żelazo:</b>	9.44 mg
<b>Miedź:</b>	1.25 mg
<b>Jod:</b>	47.87 µg
<b>Retinol:</b>	558.35 µg
<b>Witamina D:</b>	2.26 µg
<b>Tiamina:</b>	0.99 mg
<b>Niacyna:</b>	23.92 mg
<b>Foliany:</b>	325.85 µg
<b>Witamina C:</b>	124.44 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9254.15 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	87.82 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	238.66 g
<b>Cholesterol:</b>	577.8 mg
<b>Fruktoza:</b>	5.27 g
<b>Laktoza:</b>	8.09 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.5 g
<b>Sól:</b>	3.56 g
<b>Wapń:</b>	455.54 mg
<b>Magnez:</b>	318.25 mg
<b>Cynk:</b>	7.59 mg
<b>Mangan:</b>	3.93 mg
<b>Witamina A:</b>	1325.9 µg
<b>β-karoten:</b>	4559.05 µg
<b>Witamina E:</b>	9.87 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.33 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.63 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.61 µg



 **26.04.2024 (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: 837kcal, B o.: 34.05g, T: 27.5g, W o.: 121.07g)**

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:

Krupnik z ziemniakami (E: 176kcal, B o.: 4.04g, T: 0.8g, W o.: 40.53g)

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 - 3/4 sztuki (80g)



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: 523kcal, B o.: 23.56g, T: 27g, W o.: 48.56g)**

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 naturalny, wędlina, masło ekstra, warzywa (E: 520kcal, B o.: 23.35g, T: 26.97g, W o.: 47.63g)

1 porcja

- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)
- Polędwica sopocka - 5 plasterów (60g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)




Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2279 kcal
<b>Woda:</b>	1450.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	97.29 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	158.78 g
<b>Glukoza:</b>	6.59 g
<b>Sacharoza:</b>	13.12 g
<b>Skrobia:</b>	135.15 g
<b>Sód:</b>	2967.19 mg
<b>Potas:</b>	4426.42 mg
<b>Fosfor:</b>	1344.68 mg
<b>Żelazo:</b>	9.15 mg
<b>Miedź:</b>	1.3 mg
<b>Jod:</b>	171.14 µg
<b>Retinol:</b>	519.85 µg
<b>Witamina D:</b>	3.16 µg
<b>Tiamina:</b>	1.73 mg
<b>Niacyna:</b>	21.6 mg
<b>Foliany:</b>	302.87 µg
<b>Witamina C:</b>	151.02 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9553.37 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	106.01 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	255.53 g
<b>Cholesterol:</b>	259.3 mg
<b>Fruktoza:</b>	6.02 g
<b>Laktoza:</b>	8.23 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.81 g
<b>Sól:</b>	7 g
<b>Wapń:</b>	766.71 mg
<b>Magnez:</b>	294.68 mg
<b>Cynk:</b>	8.72 mg
<b>Mangan:</b>	2.28 mg
<b>Witamina A:</b>	2561.3 µg
<b>β-karoten:</b>	12243.6 µg
<b>Witamina E:</b>	15.7 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.22 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.88 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.48 µg

 **27.04.2024** (sobota)

► **Śniadanie (E: 936kcal, B o.: 38.97g, T: 34.49g, W o.: 121.88g)**

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:

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 plasterów (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: 743kcal, B o.: 48.35g, T: 20.84g, W o.: 96.23g)**

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:

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:

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:

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:

► **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 ośelka 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2243 kcal
<b>Woda:</b>	974.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.81 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	196.55 g
<b>Glukoza:</b>	5.21 g
<b>Sacharoza:</b>	18.06 g
<b>Skrobia:</b>	122.8 g
<b>Sód:</b>	2627.36 mg
<b>Potas:</b>	2554.55 mg
<b>Fosfor:</b>	1191.15 mg
<b>Żelazo:</b>	11.61 mg
<b>Miedź:</b>	0.95 mg
<b>Jod:</b>	36.26 µg
<b>Retinol:</b>	262.4 µg
<b>Witamina D:</b>	2.67 µg
<b>Tiamina:</b>	2.19 mg
<b>Niacyna:</b>	24.65 mg
<b>Foliany:</b>	280.09 µg
<b>Witamina C:</b>	142.04 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9439.9 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	112.29 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.08 g
<b>Cholesterol:</b>	204.2 mg
<b>Fruktoza:</b>	5.91 g
<b>Laktoza:</b>	4.39 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.17 g
<b>Sól:</b>	6.52 g
<b>Wapń:</b>	391.11 mg
<b>Magnez:</b>	325.51 mg
<b>Cynk:</b>	10 mg
<b>Mangan:</b>	3.16 mg
<b>Witamina A:</b>	740.38 µg
<b>β-karoten:</b>	2745.8 µg
<b>Witamina E:</b>	11.17 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.14 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.24 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.11 µg



28.04.2024 (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: 808kcal, B o.: 41.7g, T: 28.99g, W o.: 102.06g)**

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, tuшка - (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:

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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2268 kcal
<b>Woda:</b>	1162.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	106.74 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	104.96 g
<b>Glukoza:</b>	4.17 g
<b>Sacharoza:</b>	16.54 g
<b>Skrobia:</b>	67.76 g
<b>Sód:</b>	3789.17 mg
<b>Potas:</b>	3466.4 mg
<b>Fosfor:</b>	1429.74 mg
<b>Żelazo:</b>	7.39 mg
<b>Miedź:</b>	1.09 mg
<b>Jod:</b>	144.28 µg
<b>Retinol:</b>	431.6 µg
<b>Witamina D:</b>	8.87 µg
<b>Tiamina:</b>	0.84 mg
<b>Niacyna:</b>	20.58 mg
<b>Foliany:</b>	243.4 µg
<b>Witamina C:</b>	72.39 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9498.01 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	115.48 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	219.4 g
<b>Cholesterol:</b>	358.9 mg
<b>Fruktoza:</b>	5.74 g
<b>Laktoza:</b>	3.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.53 g
<b>Sól:</b>	9.25 g
<b>Wapń:</b>	376.95 mg
<b>Magnez:</b>	239.97 mg
<b>Cynk:</b>	7.49 mg
<b>Mangan:</b>	1.43 mg
<b>Witamina A:</b>	2716.76 µg
<b>β-karoten:</b>	13712.25 µg
<b>Witamina E:</b>	9.41 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.68 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.66 mg
<b>Witamina B12:</b>	9.76 µg

<b>poniedziałek (2024-04-22)</b>	<b>wtorek (2024-04-23)</b>	<b>środa (2024-04-24)</b>	<b>czwartek (2024-04-25)</b>	<b>piątek (2024-04-26)</b>	<b>sobota (2024-04-27)</b>	<b>niedziela (2024-04-28)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Sok pomidorowy Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznica, masło, warzywa	Mus owocowy w tubce Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, pasztet podlaski, warzywa, masło	Herbatniki Ryżanka na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, wędlina, twarożek z rzodkiewką, masło roślinne, warzywa	Wafle ryżowe Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa	Jogurt Fantasia Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa	owoc Płatki kukurydziane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, masło roślinne, warzywa	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 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>
Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z ryżem Schab gotowany w sosie pieczarkowym z ziemniakami Bukiet warzyw	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem	Herbata Zupa ogórkowa z ziemniakami Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną Surówka z buraczków	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa 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 Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną Fasolka szparagowa Zupa koperkowa z ryżem	Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Gotowana marchewka z masełkiem
<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, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina drobiowa, ser żółty, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek naturalny, wędlina, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina drobiowa, miód, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta z makreli, warzywa, masło