

 **29.04.2024 (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: 857kcal, B o.: 44.2g, T: 20.86g, W o.: 131.37g)**

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:

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:

Grochowa (E: 274kcal, B o.: 14.97g, T: 1.67g, W o.: 54.25g) 1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami (E: 513kcal, B o.: 27.01g, T: 18.99g, W o.: 61.05g) 1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/8 opakowania (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)



Sposób przygotowania:

► **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)
- Szywna wiejska - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

|                                  |            |                              |            |
|----------------------------------|------------|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2285 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b> | 9595.2 kJ  |
| <b>Woda:</b>                     | 1548.18 g  | <b>Białko ogółem:</b>        | 112.18 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 79.94 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 290.73 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 163.01 g   | <b>Cholesterol:</b>          | 220.7 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                  | 5.48 g     | <b>Fruktoza:</b>             | 6.86 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                | 28.18 g    | <b>Laktoza:</b>              | 7.72 g     |
| <b>Skrobia:</b>                  | 148.84 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 26.21 g    |
| <b>Sód:</b>                      | 3226.65 mg | <b>Sól:</b>                  | 7.6 g      |
| <b>Potas:</b>                    | 4691.32 mg | <b>Wapń:</b>                 | 876.01 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1466.18 mg | <b>Magnez:</b>               | 352.63 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                   | 16.1 mg    | <b>Cynk:</b>                 | 12.47 mg   |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.61 mg    | <b>Mangan:</b>               | 3.55 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 111.79 µg  | <b>Witamina A:</b>           | 1256.86 µg |
| <b>Retinol:</b>                  | 466.3 µg   | <b>β-karoten:</b>            | 4862.65 µg |
| <b>Witamina D:</b>               | 3.23 µg    | <b>Witamina E:</b>           | 11.49 mg   |
| <b>Tiamina:</b>                  | 1.8 mg     | <b>Ryboflawina:</b>          | 1.45 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 22.41 mg   | <b>Witamina B6:</b>          | 2.83 mg    |
| <b>Foliany:</b>                  | 294.09 µg  | <b>Witamina B12:</b>         | 2.78 µg    |
| <b>Witamina C:</b>               | 139.07 mg  |                              |            |

 **30.04.2024** (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 kiszane - 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    |

 **01.05.2024** (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:

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:

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:

Surówka z kiszzonej 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: 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 kiszone - 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    |



02.05.2024 (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    |





03.05.2024 (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 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: 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     |



04.05.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 904kcal, B o.: 33.54g, T: 31.25g, W o.: 124g)**

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, 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: 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:

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:

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: 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 ośelka 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>     | 2244 kcal  |
| <b>Woda:</b>                     | 1311.02 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 102.95 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 167.06 g   |
| <b>Glukoza:</b>                  | 7.06 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                | 29.96 g    |
| <b>Skrobia:</b>                  | 113.93 g   |
| <b>Sód:</b>                      | 1514.9 mg  |
| <b>Potas:</b>                    | 2693.5 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1030.38 mg |
| <b>Żelazo:</b>                   | 9.42 mg    |
| <b>Miedź:</b>                    | 0.94 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 41.57 µg   |
| <b>Retinol:</b>                  | 443.2 µg   |
| <b>Witamina D:</b>               | 3.45 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 1.38 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 13.92 mg   |
| <b>Foliany:</b>                  | 342.51 µg  |
| <b>Witamina C:</b>               | 142.09 mg  |


|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 9436.9 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 80.91 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 253.6 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 572.9 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>             | 8.3 g     |
| <b>Laktoza:</b>              | 7.77 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 15.07 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 1.83 g    |
| <b>Wapń:</b>                 | 482.39 mg |
| <b>Magnez:</b>               | 189.6 mg  |
| <b>Cynk:</b>                 | 8.65 mg   |
| <b>Mangan:</b>               | 2.33 mg   |
| <b>Witamina A:</b>           | 1309 µg   |
| <b>β-karoten:</b>            | 6229.5 µg |
| <b>Witamina E:</b>           | 10.98 mg  |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.39 mg   |
| <b>Witamina B6:</b>          | 1.83 mg   |
| <b>Witamina B12:</b>         | 2.58 µg   |

 **05.05.2024** (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>Woda:</b>                     | 1278.92 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 94.64 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 96.25 g    |
| <b>Glukoza:</b>                  | 4.1 g      |
| <b>Sacharoza:</b>                | 8.65 g     |
| <b>Skrobia:</b>                  | 69.99 g    |
| <b>Sód:</b>                      | 2341.42 mg |
| <b>Potas:</b>                    | 3476.45 mg |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1401.18 mg |
| <b>Żelazo:</b>                   | 7.68 mg    |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.05 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 61.23 µg   |
| <b>Retinol:</b>                  | 381.85 µg  |
| <b>Witamina D:</b>               | 2.69 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 1.06 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 17.64 mg   |
| <b>Foliany:</b>                  | 243.37 µg  |
| <b>Witamina C:</b>               | 95.11 mg   |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 9472.21 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 111.63 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 249.18 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 363.4 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>             | 5.81 g     |
| <b>Laktoza:</b>              | 4.39 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 15.38 g    |
| <b>Sól:</b>                  | 5.56 g     |
| <b>Wapń:</b>                 | 497.47 mg  |
| <b>Magnez:</b>               | 239.52 mg  |
| <b>Cynk:</b>                 | 8.03 mg    |
| <b>Mangan:</b>               | 1.45 mg    |
| <b>Witamina A:</b>           | 1206.06 µg |
| <b>β-karoten:</b>            | 4943.05 µg |
| <b>Witamina E:</b>           | 7.93 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.08 mg    |
| <b>Witamina B6:</b>          | 2.4 mg     |
| <b>Witamina B12:</b>         | 2.89 µg    |

| <b>poniedziałek (2024-04-29)</b>  | <b>wtorek (2024-04-30)</b>   | <b>środa (2024-05-01)</b>  | <b>czwartek (2024-05-02)</b>  | <b>piątek (2024-05-03)</b>  | <b>sobota (2024-05-04)</b>   | <b>niedziela (2024-05-05)</b>   |
|---|--|--|---|---|--|---|
| <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  |
| Sok wieloowocowy<br>Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa<br>Chleb mieszany, bułka wrocławska, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa | Mus owocowy w tubce<br>Ryżanka na mleku + kawa zbożowa<br>Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa                                | Sok pomidorowy<br>Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa<br>Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, masło, warzywa                    | Jabłko<br>Zacierkowa na mleku + kawa zbożowa<br>Chleb mieszany, wędlina, miód, masło, warzywa | Banan<br>Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa<br>Chleb mieszany, bułka, marmolada, wędlina, masło roślinne, warzywa | Sok wieloowocowy, herbatniki<br>Kasza manna na mleku + kawa zbożowa<br>Chleb mieszany, bułka wrocławska, jajecznicza, masło, warzywa | Serek homogenizowany naturalny +owoc<br>Kawa zbożowa<br>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<br>Fasolka szparagowa<br>Grochowa<br>Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami                                       | Galaretkę owocową do picia<br>Zupa ogórkowa z ziemniakami<br>Kotlet mielony z ziemniakami i surówką z białej kapusty i marchewki | Kompot jabłkowy<br>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami<br>Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą kuskus<br>Surówka z kiszzonej kapusty | Kisiel owocowy do picia<br>Krem z brokuła<br>Łazanki z mięsem i kapustą                       | Kompot jabłkowy<br>Zupa zacierkowa<br>Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami<br>Gotowana marchewka z masłem            | Kisiel owocowy do picia<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>Klopsiki w sosie warzywnym z białym ryżem<br>Fasolka szparagowa           | Rosół z makaronem<br>Kompot jabłkowy<br>Udka kurczaka z ziemniakami<br>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<br>Chleb mieszany, ser żółty, wędlina, masło, warzywa   | Herbata z cytryną<br>Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa  | Herbata z cytryną<br>Chleb mieszany, pasztet, ogórek kiszony, masło  | Herbata z cytryną<br>Chleb mieszany, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło               | Herbata z cytryną<br>Chleb mieszany, ser żółty, wędlina, warzywa, masło   | Herbata z cytryną<br>Chleb mieszany, parówki, masło, warzywa   | Herbata z cytryną<br>Chleb mieszany, marmolada, wędlina, warzywa, masło   |