



09.12.2024 (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

- Kielbasa krakowska, sucha - 14 plasterów (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: 672kcal, B o.: 29.99g, T: 10.52g, W o.: 121.01g)**

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:

Pulpety rybne w sosie warzywnym z ziemniakami (E: 407kcal, B o.: 24.31g, T: 2.92g, W o.: 73.68g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (4g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Dorsz, świeży - 3/4 sztuki (90g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Mąka ziemniaczana - 1/6 łyżki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal
Woda:	1376.24 g
Tłuszcz:	82.14 g
Węglowodany przyswajalne:	188.45 g
Glukoza:	6.52 g
Sacharoza:	14.41 g
Skrobia:	138.96 g
Sód:	3239.54 mg
Potas:	3978.11 mg
Fosfor:	1242.55 mg
Żelazo:	9.67 mg
Miedź:	1.15 mg
Jod:	152.29 µg
Retinol:	467.44 µg
Witamina D:	2.83 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	17.9 mg
Foliany:	320.26 µg
Witamina C:	127.04 mg

Wartość energetyczna:	9434.78 kJ
Białko ogółem:	102.38 g
Węglowodany ogółem:	284.87 g
Cholesterol:	285.01 mg
Fruktoza:	11.72 g
Laktoza:	7.71 g
Błonnik pokarmowy:	21.51 g
Sól:	7.27 g
Wapń:	676.94 mg
Magnez:	272.67 mg
Cynk:	8.98 mg
Mangan:	2.37 mg
Witamina A:	2686.01 µg
β-karoten:	14215.63 µg
Witamina E:	7.99 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina B6:	2.46 mg
Witamina B12:	2.52 µg



10.12.2024 (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 sopočka - 5 i 3/4 plastra (70g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 930kcal, B o.: 44.36g, T: 34.67g, W o.: 113.62g)**

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 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:

► **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:	2317 kcal
Woda:	1113.31 g
Tłuszcz:	91.73 g
Węglowodany przyswajalne:	111.8 g
Glukoza:	8.47 g
Sacharoza:	22.16 g
Skrobia:	58.06 g
Sód:	2861.2 mg
Potas:	3275.33 mg
Fosfor:	1158.7 mg
Żelazo:	8.92 mg
Miedź:	1.22 mg
Jod:	94.7 µg
Retinol:	480.3 µg
Witamina D:	2.7 µg
Tiamina:	1.44 mg
Niacyna:	19.99 mg
Foliany:	285.16 µg
Witamina C:	62.49 mg


Wartość energetyczna:	9708.5 kJ
Białko ogółem:	105.33 g
Węglowodany ogółem:	273.59 g
Cholesterol:	309.3 mg
Fruktoza:	7.76 g
Laktoza:	9.6 g
Błonnik pokarmowy:	18.96 g
Sól:	6.68 g
Wapń:	442.98 mg
Magnez:	257.12 mg
Cynk:	8.6 mg
Mangan:	3.41 mg
Witamina A:	2170.44 µg
β-karoten:	10146.65 µg
Witamina E:	8.18 mg
Ryboflawina:	1.35 mg
Witamina B6:	2.15 mg
Witamina B12:	2.14 µg

 **11.12.2024** (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, paszтет, 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)
- Paszтет z kurczaka, pieczony - 2 i 3/4 plastra (100g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)

 Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 757kcal, B o.: 33.52g, T: 25.31g, W o.: 103.28g)**


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: 171kcal, B o.: 4.16g, T: 3.11g, W o.: 33.31g) 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 i 1/3 sztuki (120g)

 Sposób przygotowania:

Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami i kaszą jęczmienną (E: 561kcal, B o.: 29.16g, T: 22g, 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 i 1/2 łyżki (15ml)

 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

Wartość energetyczna:	2260 kcal
Woda:	1194.77 g
Tłuszcz:	106.64 g
Węglowodany przyswajalne:	129.4 g
Glukoza:	1.85 g
Sacharoza:	7.83 g
Skrobia:	116.96 g
Sód:	3029.55 mg
Potas:	2711.5 mg
Fosfor:	1262.38 mg
Żelazo:	14.63 mg
Miedź:	1.22 mg
Jod:	44 µg
Retinol:	1742.95 µg
Witamina D:	1.16 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	19.14 mg
Foliany:	254.9 µg
Witamina C:	90.34 mg

Wartość energetyczna:	9461.85 kJ
Białko ogółem:	92.73 g
Węglowodany ogółem:	238.98 g
Cholesterol:	472.8 mg
Fruktoza:	3.56 g
Laktoza:	12.42 g
Błonnik pokarmowy:	15.68 g
Sól:	3.1 g
Wapń:	667.34 mg
Magnez:	251.15 mg
Cynk:	10.21 mg
Mangan:	3.07 mg
Witamina A:	2349.6 µg
β-karoten:	3616.35 µg
Witamina E:	7.65 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina B6:	1.62 mg
Witamina B12:	6.61 µg



12.12.2024 (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, jajecznicza, 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: 767kcal, B o.: 37.14g, T: 21.43g, W o.: 114.58g)**

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:

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 plasterów (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:

Krem z brokuła (E: 182kcal, B o.: 6.2g, T: 4.21g, W o.: 32.89g)

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)



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:	2292 kcal
Woda:	1696.74 g
Tłuszcz:	87.57 g
Węglowodany przyswajalne:	170.2 g
Glukoza:	7.27 g
Sacharoza:	26.72 g
Skrobia:	110.03 g
Sód:	3341.45 mg
Potas:	4992.9 mg
Fosfor:	1406.24 mg
Żelazo:	13.26 mg
Miedź:	1.43 mg
Jod:	108.78 µg
Retinol:	584.55 µg
Witamina D:	4.77 µg
Tiamina:	1.6 mg
Niacyna:	30.32 mg
Foliany:	448.75 µg
Witamina C:	224.24 mg

Wartość energetyczna:	9635.95 kJ
Białko ogółem:	106.51 g
Węglowodany ogółem:	279.71 g
Cholesterol:	582.9 mg
Fruktoza:	8.41 g
Laktoza:	8.7 g
Błonnik pokarmowy:	20.44 g
Sól:	7.53 g
Wapń:	570.82 mg
Magnez:	315.5 mg
Cynk:	8.4 mg
Mangan:	2.38 mg
Witamina A:	1274.85 µg
β-karoten:	4048.35 µg
Witamina E:	13.66 mg
Ryboflawina:	1.96 mg
Witamina B6:	3.31 mg
Witamina B12:	2.51 µg



13.12.2024 (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: 755kcal, B o.: 29.87g, T: 17.12g, W o.: 127.18g)**

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: 210kcal, B o.: 4.8g, T: 0.84g, W o.: 48.73g)

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 i 1/3 sztuki (120g)



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 pszczeleli - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Polędwica sopocka - 5 i 3/4 plastra (70g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2168 kcal
Woda:	1311.6 g
Tłuszcz:	68.34 g
Węglowodany przyswajalne:	214.57 g
Glukoza:	2.72 g
Sacharoza:	9.56 g
Skrobia:	148.04 g
Sód:	2294.1 mg
Potas:	4138.65 mg
Fosfor:	1230.53 mg
Żelazo:	9.08 mg
Miedź:	1.29 mg
Jod:	132.63 µg
Retinol:	309.5 µg
Witamina D:	3.24 µg
Tiamina:	1.64 mg
Niacyna:	20.26 mg
Foliany:	252.29 µg
Witamina C:	83.99 mg

Wartość energetyczna:	9123 kJ
Białko ogółem:	99 g
Węglowodany ogółem:	299.01 g
Cholesterol:	154.1 mg
Fruktoza:	4.35 g
Laktoza:	7.09 g
Błonnik pokarmowy:	18.19 g
Sól:	5.82 g
Wapń:	670.44 mg
Magnez:	272.95 mg
Cynk:	7.92 mg
Mangan:	2.19 mg
Witamina A:	1154.1 µg
β-karoten:	5065.1 µg
Witamina E:	9.75 mg
Ryboflawina:	1.13 mg
Witamina B6:	2.64 mg
Witamina B12:	3.08 µg



14.12.2024 (sobota)

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

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:

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 kiszzone - 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
Woda:	1191.58 g
Tłuszcz:	98.81 g
Węglowodany przyswajalne:	122.02 g
Glukoza:	4.48 g
Sacharoza:	14.88 g
Skrobia:	91.32 g
Sód:	2259.4 mg
Potas:	2490.1 mg
Fosfor:	980.08 mg
Żelazo:	9.66 mg
Miedź:	0.93 mg
Jod:	37.83 µg
Retinol:	552.35 µg
Witamina D:	2.96 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	13.87 mg
Foliany:	286.35 µg
Witamina C:	125.92 mg

Wartość energetyczna:	8834.1 kJ
Białko ogółem:	86.68 g
Węglowodany ogółem:	223.96 g
Cholesterol:	585.8 mg
Fruktoza:	4.9 g
Laktoza:	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	13.54 g
Sól:	1.91 g
Wapń:	515.84 mg
Magnez:	190.25 mg
Cynk:	8.89 mg
Mangan:	1.91 mg
Witamina A:	1571.9 µg
β-karoten:	6087.85 µg
Witamina E:	6.08 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina B6:	1.52 mg
Witamina B12:	3.02 µg

 15.12.2024 (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)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 4 i 2/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 957kcal, B o.: 43.27g, T: 39.95g, W o.: 112.91g)**

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

- Kurczak, tuszka - (0g)
- Makaron bezglutenowy - 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:

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:

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:

► **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)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 4 i 2/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal
Woda:	1394.96 g
Tłuszcz:	99.38 g
Węglowodany przyswajalne:	114.38 g
Glukoza:	5.1 g
Sacharoza:	10.05 g
Skrobia:	77.4 g
Sód:	3415.02 mg
Potas:	3990.65 mg
Fosfor:	1364.38 mg
Żelazo:	9.29 mg
Miedź:	1.23 mg
Jod:	67.7 µg
Retinol:	346.75 µg
Witamina D:	2.11 µg
Tiamina:	0.92 mg
Niacyna:	16.14 mg
Foliany:	271.35 µg
Witamina C:	138.18 mg

Wartość energetyczna:	9211.71 kJ
Białko ogółem:	99.8 g
Węglowodany ogółem:	235.69 g
Cholesterol:	323.1 mg
Fruktoza:	6.78 g
Laktoza:	5.19 g
Błonnik pokarmowy:	19.5 g
Sól:	6 g
Wapń:	565.27 mg
Magnez:	271.32 mg
Cynk:	7.94 mg
Mangan:	1.59 mg
Witamina A:	1116.96 µg
β-karoten:	4697.85 µg
Witamina E:	11.74 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	2.72 mg
Witamina B12:	2.12 µg

poniedziałek (2024-12-09)	wtorek (2024-12-10)	środa (2024-12-11)	czwartek (2024-12-12)	piątek (2024-12-13)	sobota (2024-12-14)	niedziela (2024-12-15)
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, jajecznicza, 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 Pulpety rybne w sosie warzywnym z ziemniakami Gotowana marchewka z masełkiem	Herbata Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza kuskus Krem z buraka	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami i kaszą jęczmienną	Kisiel owocowy do picia Eskalopki w sosie pieczarkowym z ziemniakami z koperkiem i fasolką szparagową Krem z brokuła	Kompot jabłkowy Krupnik z ziemniakami 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 Surówka z kiszonej kapusty Udka kurczaka z ziemniakami
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