



01.01.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 20.93g, T: 20.32g, W o.: 59.73g)**

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:

Chleb mieszany, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 480kcal, B o.: 20.63g, T: 20.19g, W o.: 55.81g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 149kcal, B o.: 0.78g, T: 0.16g, W o.: 36.85g)**

Kisiel + owoc (E: 149kcal, B o.: 0.78g, T: 0.16g, W o.: 36.85g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Kisiel w proszku - 1 opakowanie (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 895kcal, B o.: 35.73g, T: 37.83g, W o.: 108.86g)**

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 pomidorowa z makaronem (E: 157kcal, B o.: 4.66g, T: 3.42g, W o.: 27.83g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami (E: 649kcal, B o.: 28.67g, T: 29.13g, W o.: 70.85g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



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:

► **Podwieczorek (E: 359kcal, B o.: 6.22g, T: 22.66g, W o.: 34.54g)**

Sernik + owoc (E: 359kcal, B o.: 6.22g, T: 22.66g, W o.: 34.54g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Sernik tradycyjny - 3/4 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 370kcal, B o.: 14.45g, T: 15.97g, W o.: 45.46g)

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 ciemny, szynka drobiowa, dodatki (E: 367kcal, B o.: 14.24g, T: 15.94g, W o.: 44.53g)

1 porcja

- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2271 kcal
Woda:	1296.24 g
Tłuszcz:	96.94 g
Węglowodany przyswajalne:	181.55 g
Glukoza:	9.84 g
Sacharoza:	30.2 g
Skrobia:	124.69 g
Sód:	2482.2 mg
Potas:	4416.7 mg
Fosfor:	1016.91 mg
Żelazo:	10.9 mg
Miedź:	1.36 mg
Jod:	68.32 µg
Retinol:	400.1 µg
Witamina D:	2.44 µg
Tiamina:	1.91 mg
Niacyna:	23.08 mg
Foliany:	338.08 µg
Witamina C:	258.97 mg

Wartość energetyczna:	9528.7 kJ
Białko ogółem:	78.11 g
Węglowodany ogółem:	285.44 g
Cholesterol:	210.4 mg
Fruktoza:	10.01 g
Laktoza:	0.63 g
Błonnik pokarmowy:	24.59 g
Sól:	5.03 g
Wapń:	321.03 mg
Magnez:	290.75 mg
Cynk:	9.85 mg
Mangan:	3.53 mg
Witamina A:	1853.1 µg
β-karoten:	8756.35 µg
Witamina E:	16.67 mg
Ryboflawina:	1.15 mg
Witamina B6:	2.85 mg
Witamina B12:	1.22 µg



02.01.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 358kcal, B o.: 19.51g, T: 10.19g, W o.: 45.51g)**

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 ciemny, jajko na twardo, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 340kcal, B o.: 19.21g, T: 10.06g, W o.: 41.59g)

1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (25g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Jaja surowe - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 290kcal, B o.: 9.51g, T: 10.49g, W o.: 42.41g)**

Pieczyno, serek kanapkowy, warzywa (E: 290kcal, B o.: 9.51g, T: 10.49g, W o.: 42.41g)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 878kcal, B o.: 37.94g, T: 36.03g, W o.: 107.61g)**

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:

Krupnik z ziemniakami (E: 132kcal, B o.: 3.09g, T: 0.75g, W o.: 30.28g)

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 - 1/3 sztuki (30g)



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:

Pulpety w sosie własnym z kaszą gryczaną (E: 641kcal, B o.: 31.9g, T: 29.92g, W o.: 63.62g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Kasza gryczana - 3/4 woreczka (80g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

► Podwieczorek (E: 137kcal, B o.: 7.35g, T: 3.2g, W o.: 20.6g)

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:

► Kolacja (E: 377kcal, B o.: 16.68g, T: 15.45g, W o.: 46.14g)

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 ciemny, wędlina, masło, warzywa (E: 374kcal, B o.: 16.47g, T: 15.42g, W o.: 45.21g)

1 porcja

- Masło oślejka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)




Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal
Woda:	1088.05 g
Tłuszcz:	75.36 g
Węglowodany przyswajalne:	187.94 g
Glukoza:	10.4 g
Sacharoza:	9.96 g
Skrobia:	180.65 g
Sód:	3159.59 mg
Potas:	3258.59 mg
Fosfor:	1568.6 mg
Żelazo:	13.7 mg
Miedź:	1.51 mg
Jod:	91.8 µg
Retinol:	387.65 µg
Witamina D:	2.52 µg
Tiamina:	1.66 mg
Niacyna:	24.08 mg
Foliany:	407.43 µg
Witamina C:	306.57 mg

Wartość energetyczna:	8566 kJ
Białko ogółem:	90.99 g
Węglowodany ogółem:	262.27 g
Cholesterol:	411.3 mg
Fruktoza:	10.39 g
Laktoza:	5.73 g
Błonnik pokarmowy:	37.18 g
Sól:	6.28 g
Wapń:	616.08 mg
Magnez:	492.92 mg
Cynk:	12.11 mg
Mangan:	7.1 mg
Witamina A:	2320.05 µg
β-karoten:	11591.5 µg
Witamina E:	21.27 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina B6:	2.9 mg
Witamina B12:	2.28 µg

 **03.01.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 428kcal, B o.: 20.02g, T: 18.81g, W o.: 42.41g)**

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 ciemny, jajecznica, masło, warzywa (E: 410kcal, B o.: 19.72g, T: 18.68g, W o.: 38.49g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 364kcal, B o.: 14.26g, T: 18.37g, W o.: 38.3g)**

Chleb ciemny, wędlina, masło, warzywa (E: 364kcal, B o.: 14.26g, T: 18.37g, W o.: 38.3g)

1 porcja

- Kielbasa zwyczajna - 1/3 sztuki (40g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 711kcal, B o.: 33.07g, T: 25.29g, W o.: 92.94g)**

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 brokułowa z ziemniakami (E: 83kcal, B o.: 3.17g, T: 3.06g, W o.: 12.18g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka w sosie własnym, ogórek kiszony, ziemniaki (E: 570kcal, B o.: 27g, T: 21.73g, W o.: 69.91g)

1 porcja

- Połędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Bukiet warzyw (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/3 opakowania (150g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 232kcal, B o.: 13.7g, T: 6.61g, W o.: 30.7g)**

serek wiejski + owoc (E: 232kcal, B o.: 13.7g, T: 6.61g, W o.: 30.7g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 471kcal, B o.: 20.93g, T: 21.3g, W o.: 53.67g)

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 ciemny, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa (E: 468kcal, B o.: 20.72g, T: 21.27g, W o.: 52.74g)

1 porcja

- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Ser topiony, edamski - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Wartość energetyczna:	9261.7 kJ
Woda:	1642.84 g	Białko ogółem:	101.98 g
Tłuszcz:	90.38 g	Węglowodany ogółem:	258.02 g
Węglowodany przyswajalne:	180.38 g	Cholesterol:	588.25 mg
Glukoza:	11.24 g	Fruktoza:	12.57 g
Sacharoza:	18.76 g	Laktoza:	0.92 g
Skrobia:	168.55 g	Błonnik pokarmowy:	34.02 g
Sód:	5177.9 mg	Sól:	7.36 g
Potas:	5275.35 mg	Wapń:	491.28 mg
Fosfor:	1592.21 mg	Magnez:	436.5 mg
Żelazo:	16.1 mg	Cynk:	12.17 mg
Miedź:	1.77 mg	Mangan:	5.97 mg
Jod:	77.77 µg	Witamina A:	1713.21 µg
Retinol:	549.35 µg	β-karoten:	6682.15 µg
Witamina D:	4.58 µg	Witamina E:	17.93 mg
Tiamina:	1.47 mg	Ryboflawina:	1.46 mg
Niacyna:	36.18 mg	Witamina B6:	3.79 mg
Foliany:	441.78 µg	Witamina B12:	1.83 µg
Witamina C:	231.49 mg		



04.01.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 380kcal, B o.: 15.6g, T: 11.11g, W o.: 53.4g)**

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:

Pieczywo ciemne, dżem, szynka wiejska, masło roślinne, warzywa (E: 362kcal, B o.: 15.3g, T: 10.98g, W o.: 49.48g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Dżem morelowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 149kcal, B o.: 0.78g, T: 0.16g, W o.: 36.85g)**

Kisiel + owoc (E: 149kcal, B o.: 0.78g, T: 0.16g, W o.: 36.85g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Kisiel w proszku - 1 opakowanie (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 853kcal, B o.: 43.79g, T: 30.62g, W o.: 109.26g)**

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: 80kcal, B o.: 2.93g, T: 3g, W o.: 11.97g)

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 - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Schab w sosie warzywnym z kaszą jęczmienną (E: 566kcal, B o.: 39.32g, T: 17.06g, W o.: 67.9g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Schab pieczony - 6 i 2/3 plastra (100g)



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:

► **Podwieczorek (E: 255kcal, B o.: 15.56g, T: 14.12g, W o.: 16.92g)**

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:

► Kolacja (E: 544kcal, B o.: 21.17g, T: 31.38g, W o.: 47.6g)

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 ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa (E: 541kcal, B o.: 20.96g, T: 31.35g, W o.: 46.67g)

1 porcja

- 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)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal
Woda:	1282.02 g
Tłuszcz:	87.39 g
Węglowodany przyswajalne:	185.5 g
Glukoza:	11.85 g
Sacharoza:	45.33 g
Skrobia:	145.95 g
Sód:	2149.1 mg
Potas:	3109.9 mg
Fosfor:	1562.23 mg
Żelazo:	13.26 mg
Miedź:	1.21 mg
Jod:	39.82 µg
Retinol:	578.2 µg
Witamina D:	3.94 µg
Tiamina:	1.65 mg
Niacyna:	25.54 mg
Foliany:	346.65 µg
Witamina C:	136.38 mg

Wartość energetyczna:	9150.7 kJ
Białko ogółem:	96.9 g
Węglowodany ogółem:	264.03 g
Cholesterol:	568.8 mg
Fruktoza:	14.03 g
Laktoza:	4.95 g
Błonnik pokarmowy:	33.73 g
Sól:	3.96 g
Wapń:	544.24 mg
Magnez:	321.55 mg
Cynk:	11.6 mg
Mangan:	4.65 mg
Witamina A:	3634.6 µg
β-karoten:	18344.95 µg
Witamina E:	16.15 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina B6:	2.01 mg
Witamina B12:	3.81 µg



05.01.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 28.47g, T: 21.99g, W o.: 45.24g)**

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 ciemny, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło (E: 481kcal, B o.: 28.17g, T: 21.86g, W o.: 41.32g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 11.16g, T: 9.79g, W o.: 41.05g)**

Pieczywo, serek topiony, warzywa (E: 285kcal, B o.: 11.16g, T: 9.79g, W o.: 41.05g)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Ser topiony, edamski - 2 łyżeczki (30g)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 816kcal, B o.: 30.4g, T: 42.09g, W o.: 83.88g)**

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: 38kcal, B o.: 0.8g, T: 2.79g, W o.: 2.91g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami (E: 589kcal, B o.: 28.03g, T: 23.89g, W o.: 68.5g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



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:

► **Podwieczorek (E: 137kcal, B o.: 7.35g, T: 3.2g, W o.: 20.6g)**

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:

► Kolacja (E: 476kcal, B o.: 18.7g, T: 24.59g, W o.: 48.4g)

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 ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 473kcal, B o.: 18.49g, T: 24.56g, W o.: 47.47g)

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2213 kcal
Woda:	1461.49 g
Tłuszcz:	101.66 g
Węglowodany przyswajalne:	164.64 g
Glukoza:	6.6 g
Sacharoza:	9.55 g
Skrobia:	158.26 g
Sód:	4177.55 mg
Potas:	4322.65 mg
Fosfor:	1544.33 mg
Żelazo:	13.68 mg
Miedź:	1.66 mg
Jod:	134.9 µg
Retinol:	474.3 µg
Witamina D:	3.17 µg
Tiamina:	1.5 mg
Niacyna:	25.34 mg
Foliany:	309.52 µg
Witamina C:	276.59 mg

Wartość energetyczna:	9259 kJ
Białko ogółem:	96.08 g
Węglowodany ogółem:	239.17 g
Cholesterol:	297.15 mg
Fruktoza:	8.61 g
Laktoza:	7.2 g
Błonnik pokarmowy:	33.7 g
Sól:	5.47 g
Wapń:	748.84 mg
Magnez:	390.7 mg
Cynk:	10.65 mg
Mangan:	4.9 mg
Witamina A:	1373.61 µg
β-karoten:	5078.55 µg
Witamina E:	17.95 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina B6:	3 mg
Witamina B12:	2.85 µg

 **06.01.2024** (sobota)

► **Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 17.83g, T: 15.63g, W o.: 44.15g)**

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 ciemny, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 376kcal, B o.: 17.53g, T: 15.5g, W o.: 40.23g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Twarożek ze szczypiorkiem - 2 i 1/2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 290kcal, B o.: 9.51g, T: 10.49g, W o.: 42.41g)**

Pieczyno, serek kanapkowy, warzywa (E: 290kcal, B o.: 9.51g, T: 10.49g, W o.: 42.41g)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 693kcal, B o.: 33.22g, T: 16.33g, W o.: 110.28g)**

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: 110kcal, B o.: 2.82g, T: 3.16g, W o.: 19.48g)

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 (50g)
- Ogórki kiszane - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Pulpety z sosem pomidorowym i ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 28.08g, T: 7.89g, W o.: 71.35g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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:

► Podwieczorek (E: 163kcal, B o.: 13.4g, T: 6.45g, W o.: 13.8g)

serek wiejski + owoc (E: 163kcal, B o.: 13.4g, T: 6.45g, W o.: 13.8g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 591kcal, B o.: 25.76g, T: 34.33g, W o.: 48.22g)

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 ciemny, pasta z makreli, warzywa, masło (E: 588kcal, B o.: 25.55g, T: 34.3g, W o.: 47.29g)

1 porcja

- 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)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal
Woda:	1425.44 g
Tłuszcz:	83.23 g
Węglowodany przyswajalne:	180.09 g
Glukoza:	9.74 g
Sacharoza:	16.16 g
Skrobia:	171.48 g
Sód:	5907.74 mg
Potas:	4266.54 mg
Fosfor:	1233.36 mg
Żelazo:	13.34 mg
Miedź:	1.69 mg
Jod:	173.85 µg
Retinol:	424 µg
Witamina D:	9.74 µg
Tiamina:	1.35 mg
Niacyna:	30.52 mg
Foliany:	353.17 µg
Witamina C:	327.38 mg

Wartość energetyczna:	8938.3 kJ
Białko ogółem:	99.72 g
Węglowodany ogółem:	258.86 g
Cholesterol:	301.85 mg
Fruktoza:	9.33 g
Laktoza:	2.11 g
Błonnik pokarmowy:	37.49 g
Sól:	9.91 g
Wapń:	446.36 mg
Magnez:	378.57 mg
Cynk:	9.19 mg
Mangan:	5.27 mg
Witamina A:	2448.56 µg
β-karoten:	11836.5 µg
Witamina E:	16.72 mg
Ryboflawina:	1.02 mg
Witamina B6:	3.62 mg
Witamina B12:	8.87 µg



07.01.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 27.83g, T: 38.53g, W o.: 57.73g)**

Kawa zbożowa (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.26g, W o.: 7.84g)

2 porcje

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, serek kanapkowy, ser żółty, świeże warzywa (E: 651kcal, B o.: 27.23g, T: 38.27g, W o.: 49.89g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser gouda, tłusty - 2 plastry (50g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 149kcal, B o.: 0.78g, T: 0.16g, W o.: 36.85g)**

Kisiel + owoc (E: 149kcal, B o.: 0.78g, T: 0.16g, W o.: 36.85g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Kisiel w proszku - 1 opakowanie (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 783kcal, B o.: 39.47g, T: 39.75g, W o.: 71.91g)**

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: 451kcal, B o.: 33.07g, T: 23.55g, W o.: 28.02g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (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:

► **Podwieczorek (E: 137kcal, B o.: 7.35g, T: 3.2g, W o.: 20.6g)**

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:

► Kolacja (E: 392kcal, B o.: 17.69g, T: 16.97g, W o.: 45.46g)

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 ciemny, szynka drobiowa + dodatki (E: 389kcal, B o.: 17.48g, T: 16.94g, W o.: 44.53g)

1 porcja

- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 4 plastry (60g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal
Woda:	1285.28 g
Tłuszcz:	98.61 g
Węglowodany przyswajalne:	149.64 g
Glukoza:	6.66 g
Sacharoza:	31.93 g
Skrobia:	89.92 g
Sód:	3594.27 mg
Potas:	3244.2 mg
Fosfor:	1434.58 mg
Żelazo:	10.16 mg
Miedź:	1.18 mg
Jod:	79.23 µg
Retinol:	538.55 µg
Witamina D:	2.25 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	15.95 mg
Foliany:	298 µg
Witamina C:	154.69 mg

Wartość energetyczna:	8994.41 kJ
Białko ogółem:	93.12 g
Węglowodany ogółem:	232.55 g
Cholesterol:	322.5 mg
Fruktoza:	8.48 g
Laktoza:	5.78 g
Błonnik pokarmowy:	24.42 g
Sól:	6.05 g
Wapń:	912.57 mg
Magnez:	293.22 mg
Cynk:	9.79 mg
Mangan:	2.7 mg
Witamina A:	1339.66 µg
β-karoten:	4840.2 µg
Witamina E:	12.88 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina B6:	2.11 mg
Witamina B12:	2.64 µg

poniedziałek (2024-01-01)	wtorek (2024-01-02)	środa (2024-01-03)	czwartek (2024-01-04)	piątek (2024-01-05)	sobota (2024-01-06)	niedziela (2024-01-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa Chleb mieszany, wędlina, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, jajko na twardo, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, jajecznicza, masło, warzywa	Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, dżem, szynka wiejska, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło	Kawa zbożowa Chleb ciemny, twarogzek ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło	Kawa zbożowa Chleb mieszany, serek kanapkowy, ser żółty, świeże warzywa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kisiel + owoc	Pieczywo, serek kanapkowy, warzywa	Chleb ciemny, wędlina, masło, warzywa	Kisiel + owoc	Pieczywo, serek topiony, warzywa	Pieczywo, serek kanapkowy, warzywa	Kisiel + owoc
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Herbata Zupa pomidorowa z makaronem Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami Surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Herbata Krupnik z ziemniakami Surówka z białej kapusty i marchewki Pulpety w sosie własnym z kaszą gryczaną	Kompot jabłkowy Zupa brokułowa z ziemniakami Pierś z kurczaka w sosie własnym, ogórek kiszony, ziemniaki Bukiet warzyw	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Schab w sosie warzywnym z kaszą jęczmienną Surówka z marchewki i jabłka	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Pulpety z sosem pomidorowym i ziemniakami Surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sernik + owoc	Jogurt naturalny + owoc	serek wiejski + owoc	Serek homogenizowany naturalny +owoc	Jogurt naturalny + owoc	serek wiejski + owoc	Jogurt naturalny + owoc
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka drobiowa, dodatki	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta z makreli, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka drobiowa + dodatki