

 **08.01.2024** (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 517kcal, B o.: 22.03g, T: 17.14g, W o.: 69.62g)**

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 ciemny, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 362kcal, B o.: 14.38g, T: 13.81g, W o.: 45.1g) 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 369kcal, B o.: 14.93g, T: 22.82g, W o.: 24.75g)**

Chleb ciemny, ser żółty, masło (E: 369kcal, B o.: 14.93g, T: 22.82g, W o.: 24.75g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ser edamski, tłusty - 2 plastry (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 840kcal, B o.: 29.09g, T: 34.87g, W o.: 106.79g)**

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:

Klopsiki w sosie warzywnym z ziemniakami i surówką z białej kapusty (E: 723kcal, B o.: 26.14g, T: 31.87g, W o.: 85.55g) 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ziemniaki, późne - 4 sztuki (360g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - 1/2 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 365kcal, B o.: 15.78g, T: 15.54g, W o.: 39.21g)**

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 drobiowa, masło, warzywa (E: 362kcal, B o.: 15.57g, T: 15.51g, W o.: 38.28g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal
Woda:	1409.75 g
Tłuszcz:	90.37 g
Węglowodany przyswajalne:	115 g
Glukoza:	6.98 g
Sacharoza:	15 g
Skrobia:	167.03 g
Sód:	2439.25 mg
Potas:	4694.35 mg
Fosfor:	1562.43 mg
Żelazo:	12.95 mg
Miedź:	1.58 mg
Jod:	64.9 µg
Retinol:	467.15 µg
Witamina D:	1.57 µg
Tiamina:	1.88 mg
Niacyna:	27.75 mg
Foliany:	327.72 µg
Witamina C:	221.49 mg

Wartość energetyczna:	8777.4 kJ
Białko ogółem:	81.83 g
Węglowodany ogółem:	240.37 g
Cholesterol:	227.2 mg
Fruktoza:	7.51 g
Laktoza:	5.56 g
Błonnik pokarmowy:	34.57 g
Sól:	3.24 g
Wapń:	873.84 mg
Magnez:	392.6 mg
Cynk:	12.61 mg
Mangan:	4.84 mg
Witamina A:	1589.8 µg
β-karoten:	8899.95 µg
Witamina E:	12.65 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina B6:	3.09 mg
Witamina B12:	2.68 µg



09.01.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 987kcal, B o.: 38.85g, T: 31.05g, W o.: 138.55g)**

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: 206kcal, B o.: 7.65g, T: 3.36g, W o.: 37.5g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, jajecznica, masło, warzywa (E: 763kcal, B o.: 30.9g, T: 27.56g, W o.: 97.13g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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:

► **Śniadanie (E: 148kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 37.08g)**

Kisiel owocowy (E: 148kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 37.08g)

1 porcja

- Kisiel w proszku - 1 i 1/3 opakowania (40g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 776kcal, B o.: 36.96g, T: 16.22g, W o.: 125.89g)**

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 koperkowa z ryżem (E: 161kcal, B o.: 4.72g, T: 3.29g, W o.: 30.19g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń rzymska z ziemniakami (E: 517kcal, B o.: 27.85g, T: 12.7g, W o.: 76.06g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 4 sztuki (360g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

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: 464kcal, B o.: 17.8g, T: 24.68g, W o.: 41.47g)

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 ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 461kcal, B o.: 17.59g, T: 24.65g, W o.: 40.54g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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)




Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2375 kcal
Woda:	1335.5 g
Tłuszcz:	71.95 g
Węglowodany przyswajalne:	194.97 g
Glukoza:	9.39 g
Sacharoza:	44.3 g
Skrobia:	190.14 g
Sód:	3054.78 mg
Potas:	4720.99 mg
Fosfor:	1388.34 mg
Żelazo:	14.23 mg
Miedź:	1.62 mg
Jod:	104.02 µg
Retinol:	564.3 µg
Witamina D:	4.1 µg
Tiamina:	1.15 mg
Niacyna:	23.06 mg
Foliany:	376.31 µg
Witamina C:	162.16 mg

Wartość energetyczna:	10002.76 kJ
Białko ogółem:	93.69 g
Węglowodany ogółem:	342.99 g
Cholesterol:	602.2 mg
Fruktoza:	8.68 g
Laktoza:	6.27 g
Błonnik pokarmowy:	34.49 g
Sól:	4.68 g
Wapń:	562.79 mg
Magnez:	397.22 mg
Cynk:	10.75 mg
Mangan:	5.93 mg
Witamina A:	1443.05 µg
β-karoten:	6234.25 µg
Witamina E:	13.92 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina B6:	3.35 mg
Witamina B12:	2.67 µg

 **10.01.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 825kcal, B o.: 42.35g, T: 35.6g, W o.: 85.95g)**

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:

Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 575kcal, B o.: 28.35g, T: 28.86g, W o.: 51.33g) 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 - 2 plastry (30g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



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:

► **Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 12.49g, T: 14.71g, W o.: 26.46g)**

Chleb ciemny, twaróg, masło (E: 293kcal, B o.: 12.49g, T: 14.71g, W o.: 26.46g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 792kcal, B o.: 31.6g, T: 25.06g, W o.: 115.26g)**

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 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:

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:

Gotowany dorsz z warzywami i ziemniakami (E: 446kcal, B o.: 25.37g, T: 6.23g, W o.: 74.96g) 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Mieszanka warzyw - 1/2 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 459kcal, B o.: 20.03g, T: 21.39g, W o.: 46.74g)

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: 456kcal, B o.: 19.82g, T: 21.36g, W o.: 45.81g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2369 kcal
Woda:	1494.74 g
Tłuszcz:	96.76 g
Węglowodany przyswajalne:	129.14 g
Glukoza:	10.55 g
Sacharoza:	17.43 g
Skrobia:	141.96 g
Sód:	3624.2 mg
Potas:	4658.35 mg
Fosfor:	1430.93 mg
Żelazo:	13.09 mg
Miedź:	1.61 mg
Jod:	131.15 µg
Retinol:	499.15 µg
Witamina D:	3.68 µg
Tiamina:	1.16 mg
Niacyna:	22.31 mg
Foliany:	315.45 µg
Witamina C:	148.65 mg

Wartość energetyczna:	9924.6 kJ
Białko ogółem:	106.47 g
Węglowodany ogółem:	274.41 g
Cholesterol:	244.45 mg
Fruktoza:	12 g
Laktoza:	2.56 g
Błonnik pokarmowy:	32.19 g
Sól:	3.67 g
Wapń:	805.99 mg
Magnez:	366.2 mg
Cynk:	9.9 mg
Mangan:	4.19 mg
Witamina A:	1753.01 µg
β-karoten:	9374.35 µg
Witamina E:	14.73 mg
Ryboflawina:	0.96 mg
Witamina B6:	3.08 mg
Witamina B12:	2.79 µg



11.01.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 625kcal, B o.: 29.4g, T: 24.43g, W o.: 71.36g)**

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 ciemny, dżem, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 352kcal, B o.: 13.54g, T: 10.18g, W o.: 50.52g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 12.65g, T: 15.26g, W o.: 25.07g)**

Chleb ciemny, wędlina, masło (E: 293kcal, B o.: 12.65g, T: 15.26g, W o.: 25.07g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 766kcal, B o.: 30.37g, T: 22.81g, W o.: 115.72g)**

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: 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:

Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)

1 porcja

- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

Potrawka z marchewką z piersią z kurczaka + ogórek kiszony (E: 322kcal, B o.: 21.9g, T: 21.5g, W o.: 13.05g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 532kcal, B o.: 20.27g, T: 31.47g, W o.: 40.67g)

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, pasta jajeczna, masło extra, warzywa (E: 529kcal, B o.: 20.06g, T: 31.44g, W o.: 39.74g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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:	2216 kcal
Woda:	1055.67 g
Tłuszcz:	93.97 g
Węglowodany przyswajalne:	124.36 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	20.17 g
Skrobia:	183.63 g
Sód:	3401.7 mg
Potas:	2727.5 mg
Fosfor:	1628.36 mg
Żelazo:	12.1 mg
Miedź:	1.25 mg
Jod:	60.8 µg
Retinol:	690.8 µg
Witamina D:	3.36 µg
Tiamina:	0.7 mg
Niacyna:	27.39 mg
Foliany:	216.25 µg
Witamina C:	43.98 mg

Wartość energetyczna:	9283.9 kJ
Białko ogółem:	92.69 g
Węglowodany ogółem:	252.82 g
Cholesterol:	594.4 mg
Fruktoza:	7.25 g
Laktoza:	5.78 g
Błonnik pokarmowy:	30.36 g
Sól:	5.39 g
Wapń:	506.58 mg
Magnez:	327.45 mg
Cynk:	11.76 mg
Mangan:	5.5 mg
Witamina A:	4038.5 µg
β-karoten:	20093.5 µg
Witamina E:	13.79 mg
Ryboflawina:	0.92 mg
Witamina B6:	1.95 mg
Witamina B12:	3.54 µg



12.01.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 35.28g, T: 25.11g, W o.: 61.26g)**

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: 117kcal, B o.: 6.81g, T: 3.12g, W o.: 16.02g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Mandarynki - 1 sztuka (60g)



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 sopočka - 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: 369kcal, B o.: 14.93g, T: 22.82g, W o.: 24.75g)**

Chleb ciemny, ser żółty, masło (E: 369kcal, B o.: 14.93g, T: 22.82g, W o.: 24.75g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ser edamski, tłusty - 2 plastry (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 714kcal, B o.: 29.82g, T: 33.6g, W o.: 76.91g)**

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:

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:

Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną (E: 630kcal, B o.: 27.92g, T: 30.56g, W o.: 63.2g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Wieprzowina, łopata - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 358kcal, B o.: 13.55g, T: 16.06g, W o.: 38.53g)

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: 355kcal, B o.: 13.34g, T: 16.03g, W o.: 37.6g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2057 kcal
Woda:	941.14 g
Tłuszcz:	97.59 g
Węglowodany przyswajalne:	82.41 g
Glukoza:	2.92 g
Sacharoza:	12.23 g
Skrobia:	154.85 g
Sód:	2908.2 mg
Potas:	2578.2 mg
Fosfor:	1431.63 mg
Żelazo:	11.58 mg
Miedź:	1.13 mg
Jod:	48.5 µg
Retinol:	479.4 µg
Witamina D:	2.45 µg
Tiamina:	1.19 mg
Niacyna:	23.82 mg
Foliany:	144.69 µg
Witamina C:	72.13 mg

Wartość energetyczna:	8592.1 kJ
Białko ogółem:	93.58 g
Węglowodany ogółem:	201.45 g
Cholesterol:	290.45 mg
Fruktoza:	4.43 g
Laktoza:	5.65 g
Błonnik pokarmowy:	26.55 g
Sól:	3.49 g
Wapń:	924.09 mg
Magnez:	323.35 mg
Cynk:	11.85 mg
Mangan:	5.13 mg
Witamina A:	1073.71 µg
β-karoten:	3283.55 µg
Witamina E:	10.75 mg
Ryboflawina:	1.11 mg
Witamina B6:	1.57 mg
Witamina B12:	2.63 µg

 **13.01.2024** (sobota)

► **Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 28.47g, T: 28.01g, W o.: 61.9g)**

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:

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:

Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło (E: 433kcal, B o.: 14.77g, T: 21.43g, W o.: 44.18g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Paszтет z kurczaka, pieczony - 1 i 1/3 plastra (50g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 12.49g, T: 14.71g, W o.: 26.46g)**

Chleb ciemny, twaróg, masło (E: 293kcal, B o.: 12.49g, T: 14.71g, W o.: 26.46g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 888kcal, B o.: 36.39g, T: 28.4g, W o.: 129.61g)**

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



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:

Schab gotowany z warzywami i ziemniakami (E: 571kcal, B o.: 32.03g, T: 14.68g, W o.: 80.74g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw gotowanych - 1/2 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 17.8g, T: 24.68g, W o.: 41.47g)

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 ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 461kcal, B o.: 17.59g, T: 24.65g, W o.: 40.54g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2259 kcal
Woda:	1479.62 g
Tłuszcz:	95.8 g
Węglowodany przyswajalne:	115.22 g
Glukoza:	7.14 g
Sacharoza:	18.94 g
Skrobia:	169.25 g
Sód:	5035.5 mg
Potas:	4450.3 mg
Fosfor:	1455.13 mg
Żelazo:	14.86 mg
Miedź:	1.81 mg
Jod:	50.87 µg
Retinol:	1187.8 µg
Witamina D:	2.56 µg
Tiamina:	1.8 mg
Niacyna:	31.25 mg
Foliany:	276.28 µg
Witamina C:	132.76 mg

Wartość energetyczna:	9449.6 kJ
Białko ogółem:	95.15 g
Węglowodany ogółem:	259.44 g
Cholesterol:	337.15 mg
Fruktoza:	9.77 g
Laktoza:	3.25 g
Błonnik pokarmowy:	41.32 g
Sól:	3.19 g
Wapń:	497.39 mg
Magnez:	389.95 mg
Cynk:	11.55 mg
Mangan:	5.37 mg
Witamina A:	4234.01 µg
β-karoten:	18796.05 µg
Witamina E:	12.5 mg
Ryboflawina:	1.11 mg
Witamina B6:	3.08 mg
Witamina B12:	3.69 µg



14.01.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.06g, T: 31.45g, 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: 531kcal, B o.: 21.41g, T: 28.12g, 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 - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 148kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 37.08g)**

Kisiel owocowy (E: 148kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 37.08g)

1 porcja

- Kisiel w proszku - 1 i 1/3 opakowania (40g)



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 kiszanej 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: 610kcal, B o.: 31.66g, T: 30.99g, W o.: 51.74g)

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, warzywa, masło, serek wiejski (E: 607kcal, B o.: 31.45g, T: 30.96g, W o.: 50.81g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)


Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Wartość energetyczna:	9324.61 kJ
Woda:	1168.97 g	Białko ogółem:	100.27 g
Tłuszcz:	102.19 g	Węglowodany ogółem:	233.73 g
Węglowodany przyswajalne:	113.98 g	Cholesterol:	301.55 mg
Glukoza:	4.82 g	Fruktoza:	6.48 g
Sacharoza:	35.27 g	Laktoza:	5.19 g
Skrobia:	55.72 g	Błonnik pokarmowy:	15.98 g
Sód:	3465.57 mg	Sól:	5.05 g
Potas:	2777.95 mg	Wapń:	655.32 mg
Fosfor:	1111.78 mg	Magnez:	202.42 mg
Żelazo:	7.56 mg	Cynk:	6.74 mg
Miedź:	0.88 mg	Mangan:	1.35 mg
Jod:	62.18 µg	Witamina A:	1143.27 µg
Retinol:	329.75 µg	β-karoten:	4598.15 µg
Witamina D:	3.29 µg	Witamina E:	11.42 mg
Tiamina:	0.87 mg	Ryboflawina:	1.2 mg
Niacyna:	12.57 mg	Witamina B6:	1.89 mg
Foliany:	228.13 µg	Witamina B12:	2.04 µg
Witamina C:	115.54 mg		

poniedziałek (2024-01-08)	wtorek (2024-01-09)	środa (2024-01-10)	czwartek (2024-01-11)	piątek (2024-01-12)	sobota (2024-01-13)	niedziela (2024-01-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa Jogurt naturalny + owoc Chleb ciemny, wędlina, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Jogurt naturalny, owoc Chleb ciemny, jajecznicza, masło, warzywa	serek wiejski + owoc Chleb mieszany, ser żółty, wędlina masło, warzywa Kawa zbożowa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, dżem, twaróg, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Jogurt naturalny, owoc Chleb ciemny, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło	Kawa zbożowa serek wiejski + owoc Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło	Kawa zbożowa Jogurt naturalny + owoc Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb ciemny, ser żółty, masło	Kisiel owocowy	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Kisiel owocowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Klopsiki w sosie warzywnym z ziemniakami i surówką z białej kapusty	Herbata Zupa koperkowa z ryżem Pieczeń rzymska z ziemniakami Bukiet warzyw	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem Surówka z kiszonej kapusty Gotowany dorsz z warzywami i ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Krupnik z ziemniakami Ryż biały Potrawka z marchewką z piersią z kurczaka + ogórek kiszony	Kompot jabłkowy Zupa zaciekowa Surówka z buraczków Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka Schab gotowany z warzywami i ziemniakami	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy,warzywa, masło	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, szynka drobiowa, dodatki	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy,warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka, warzywa, masło, serek wiejski