



15.01.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 695kcal, B o.: 38.42g, T: 26.72g, W o.: 75.6g)**

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: 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 ciemny, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 445kcal, B o.: 24.42g, T: 19.98g, W o.: 40.98g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser edamski, tłusty - 2 plastry (40g)
- Szynka wiejska - 2 plastry (30g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



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: 924kcal, B o.: 45.37g, T: 35.69g, W o.: 111.42g)**

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 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 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:

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:

► 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 oślejka 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:	2353 kcal
Woda:	1002.36 g
Tłuszcz:	100.77 g
Węglowodany przyswajalne:	125.03 g
Glukoza:	8.26 g
Sacharoza:	24.46 g
Skrobia:	181.22 g
Sód:	4064.2 mg
Potas:	2927.55 mg
Fosfor:	1627.73 mg
Żelazo:	14.18 mg
Miedź:	1.35 mg
Jod:	58.05 µg
Retinol:	537.95 µg
Witamina D:	3.38 µg
Tiamina:	1.42 mg
Niacyna:	29.34 mg
Foliany:	239.85 µg
Witamina C:	69.7 mg


Wartość energetyczna:	9856.6 kJ
Białko ogółem:	114.5 g
Węglowodany ogółem:	250.98 g
Cholesterol:	259.95 mg
Fruktoza:	7.31 g
Laktoza:	0.8 g
Błonnik pokarmowy:	34.79 g
Sól:	3.93 g
Wapń:	1064.89 mg
Magnez:	372.4 mg
Cynk:	12.15 mg
Mangan:	5.83 mg
Witamina A:	1686.41 µg
β-karoten:	6578.75 µg
Witamina E:	16.57 mg
Ryboflawina:	1.1 mg
Witamina B6:	2.31 mg
Witamina B12:	2.88 µg

 **16.01.2024** (wtorek)

► **Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 27.37g, T: 15.44g, W o.: 61.14g)**


Jogurt naturalny, owoc (E: 128kcal, B o.: 7.17g, T: 3.16g, W o.: 18.34g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)

 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:

Pieczywo ciemne, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 349kcal, B o.: 19.9g, T: 12.15g, W o.: 38.88g) 1 porcja


- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)

 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: 650kcal, B o.: 33.33g, T: 20.85g, W o.: 86.38g)**


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 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:

Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem (E: 567kcal, B o.: 30.06g, T: 17.79g, W o.: 74.2g) 1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)

 Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 579kcal, B o.: 24.86g, T: 34.42g, W o.: 41.29g)**

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: 576kcal, B o.: 24.65g, T: 34.39g, W o.: 40.36g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Makrela, wędzona - 2/3 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Wartość energetyczna:	8430.1 kJ
Woda:	970.35 g	Białko ogółem:	98.21 g
Tłuszcz:	85.97 g	Węglowodany ogółem:	213.88 g
Węglowodany przyswajalne:	37.19 g	Cholesterol:	265.2 mg
Glukoza:	5.79 g	Fruktoza:	5.74 g
Sacharoza:	10.04 g	Laktoza:	7.44 g
Skrobia:	163.26 g	Błonnik pokarmowy:	29.73 g
Sód:	4466.55 mg	Sól:	8.32 g
Potas:	3227.05 mg	Wapń:	577.83 mg
Fosfor:	1569.71 mg	Magnez:	365.7 mg
Żelazo:	11.6 mg	Cynk:	10.02 mg
Miedź:	1.25 mg	Mangan:	5.05 mg
Jod:	105.77 µg	Witamina A:	3359.4 µg
Retinol:	444.85 µg	β-karoten:	17492.25 µg
Witamina D:	8.19 µg	Witamina E:	13.41 mg
Tiamina:	0.82 mg	Ryboflawina:	1.23 mg
Niacyna:	34.72 mg	Witamina B6:	2.4 mg
Foliany:	250.38 µg	Witamina B12:	9.58 µg
Witamina C:	121.59 mg		



17.01.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 22.33g, T: 17.3g, W o.: 86.52g)**

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:

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, 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: 855kcal, B o.: 36.53g, T: 37.74g, W o.: 101.48g)**

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 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:

Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i kaszą gryczaną (E: 580kcal, B o.: 31.88g, T: 23.98g, W o.: 63.34g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Kasza gryczana - 3/4 woreczka (80g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (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:

► 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)
- Połędwica 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:	2269 kcal
Woda:	1498.05 g
Tłuszcz:	99.25 g
Węglowodany przyswajalne:	131.32 g
Glukoza:	16.37 g
Sacharoza:	25.15 g
Skrobia:	156.81 g
Sód:	3359.75 mg
Potas:	4684.05 mg
Fosfor:	1950.03 mg
Żelazo:	14.53 mg
Miedź:	1.67 mg
Jod:	62.89 µg
Retinol:	503.35 µg
Witamina D:	1.61 µg
Tiamina:	1.5 mg
Niacyna:	34.45 mg
Foliany:	421.22 µg
Witamina C:	180.28 mg

Wartość energetyczna:	9506.3 kJ
Białko ogółem:	93.82 g
Węglowodany ogółem:	259.49 g
Cholesterol:	225.6 mg
Fruktoza:	20.72 g
Laktoza:	5.76 g
Błonnik pokarmowy:	41.73 g
Sól:	5.74 g
Wapń:	951.34 mg
Magnez:	561.6 mg
Cynk:	13.66 mg
Mangan:	7.11 mg
Witamina A:	3905.2 µg
β-karoten:	20406.15 µg
Witamina E:	21.68 mg
Ryboflawina:	1.43 mg
Witamina B6:	3.45 mg
Witamina B12:	2.45 µg



18.01.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 716kcal, B o.: 36.96g, T: 33.27g, W o.: 66.66g)**

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 jajecznicza, masło, warzywa (E: 443kcal, B o.: 21.1g, T: 19.02g, W o.: 45.82g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



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: 645kcal, B o.: 29.82g, T: 22.12g, W o.: 85.29g)**

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 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:

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)

1 i 2/3 sztuki (100g)

Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami (E: 559kcal, B o.: 28.67g, T: 19.13g, W o.: 70.85g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 471kcal, B o.: 18.15g, T: 24.73g, W o.: 42.92g)**

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: 468kcal, B o.: 17.94g, T: 24.7g, W o.: 41.99g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- 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:	2125 kcal
Woda:	1503.31 g
Tłuszcz:	95.38 g
Węglowodany przyswajalne:	88.21 g
Glukoza:	4.76 g
Sacharoza:	14.25 g
Skrobia:	158.56 g
Sód:	3885.65 mg
Potas:	4431.25 mg
Fosfor:	1628.63 mg
Żelazo:	14.46 mg
Miedź:	1.66 mg
Jod:	43.87 µg
Retinol:	711.15 µg
Witamina D:	4.76 µg
Tiamina:	1.68 mg
Niacyna:	28.35 mg
Foliany:	234.31 µg
Witamina C:	147.82 mg


Wartość energetyczna:	8904.9 kJ
Białko ogółem:	97.58 g
Węglowodany ogółem:	219.94 g
Cholesterol:	677.4 mg
Fruktoza:	4.78 g
Laktoza:	5.56 g
Błonnik pokarmowy:	28.39 g
Sól:	2.99 g
Wapń:	479.64 mg
Magnez:	366.9 mg
Cynk:	13.88 mg
Mangan:	4.76 mg
Witamina A:	1481.5 µg
β-karoten:	4640.95 µg
Witamina E:	13.46 mg
Ryboflawina:	1.23 mg
Witamina B6:	2.87 mg
Witamina B12:	3.58 µg

 **19.01.2024** (piątek)

► **Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 35.63g, T: 25.16g, W o.: 62.71g)**


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:


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: 488kcal, B o.: 28.52g, T: 21.91g, W o.: 42.77g) 1 porcja


- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- 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: 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: 916kcal, B o.: 32.84g, T: 35.4g, W o.: 124.95g)**


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: 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:


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 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:

► Kolacja (E: 534kcal, B o.: 29.7g, T: 27.38g, W o.: 41.25g)

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, ser żółty, warzywa, masło (E: 531kcal, B o.: 29.49g, T: 27.35g, W o.: 40.32g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser gouda, tłusty - 2 plastry (50g)
- Szyńka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2442 kcal
Woda:	1461.04 g
Tłuszcz:	110.76 g
Węglowodany przyswajalne:	129.06 g
Glukoza:	7.76 g
Sacharoza:	14.46 g
Skrobia:	176.71 g
Sód:	3560.15 mg
Potas:	4624.65 mg
Fosfor:	1838.98 mg
Żelazo:	12.56 mg
Miedź:	1.78 mg
Jod:	169.08 µg
Retinol:	600.3 µg
Witamina D:	3.25 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	25.28 mg
Foliany:	237.47 µg
Witamina C:	104.3 mg

Wartość energetyczna:	10216 kJ
Białko ogółem:	113.1 g
Węglowodany ogółem:	253.66 g
Cholesterol:	318.55 mg
Fruktoza:	11.65 g
Laktoza:	5.7 g
Błonnik pokarmowy:	35.66 g
Sól:	5.18 g
Wapń:	1359.39 mg
Magnez:	422.5 mg
Cynk:	13.18 mg
Mangan:	5.09 mg
Witamina A:	3532.41 µg
β-karoten:	17279.5 µg
Witamina E:	14.84 mg
Ryboflawina:	1.31 mg
Witamina B6:	2.73 mg
Witamina B12:	4.06 µg



20.01.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 28.65g, T: 23.06g, W o.: 62.25g)**

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:

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, szynkowa, ogórek kiszony, pomidor, masło (E: 388kcal, B o.: 14.95g, T: 16.48g, W o.: 44.53g)

1 porcja

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



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: 712kcal, B o.: 33.22g, T: 26.11g, W o.: 89.5g)**

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:

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:

Zupa koperkowa z ryżem (E: 82kcal, B o.: 3.1g, T: 3.06g, W o.: 12.32g)

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)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 502kcal, B o.: 28.81g, T: 22.34g, W o.: 46.09g)**

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 ciemny, szynka, warzywa, masło, serek wiejski (E: 499kcal, B o.: 28.6g, T: 22.31g, W o.: 45.16g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- 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:	2076 kcal	Wartość energetyczna:	8674.5 kJ
Woda:	1130.73 g	Białko ogółem:	103.33 g
Tłuszcz:	86.77 g	Węglowodany ogółem:	222.91 g
Węglowodany przyswajalne:	35.14 g	Cholesterol:	306 mg
Glukoza:	6.26 g	Fruktoza:	6.92 g
Sacharoza:	12.93 g	Laktoza:	0.81 g
Skrobia:	167.9 g	Błonnik pokarmowy:	31.55 g
Sód:	5607.5 mg	Sól:	3.6 g
Potas:	3009.3 mg	Wapń:	479.64 mg
Fosfor:	1158.03 mg	Magnez:	314.3 mg
Żelazo:	13.66 mg	Cynk:	11.52 mg
Miedź:	1.33 mg	Mangan:	4.71 mg
Jod:	37.81 µg	Witamina A:	1102.72 µg
Retinol:	364.9 µg	β-karoten:	3756.65 µg
Witamina D:	3.27 µg	Witamina E:	10.55 mg
Tiamina:	1.43 mg	Ryboflawina:	0.8 mg
Niacyna:	24.81 mg	Witamina B6:	2.02 mg
Foliany:	268.96 µg	Witamina B12:	1.18 µg
Witamina C:	170.96 mg		



21.01.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 25.13g, T: 22.57g, W o.: 62.65g)**

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:

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, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 401kcal, B o.: 17.48g, T: 19.24g, W o.: 38.13g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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: 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: 789kcal, B o.: 39.62g, T: 35.1g, W o.: 85.61g)**

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:

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:

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 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:

► 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:	2170 kcal
Woda:	1329.51 g
Tłuszcz:	103.85 g
Węglowodany przyswajalne:	93.31 g
Glukoza:	8.3 g
Sacharoza:	14.58 g
Skrobia:	143.73 g
Sód:	3060.77 mg
Potas:	3620.5 mg
Fosfor:	1838.88 mg
Żelazo:	13.44 mg
Miedź:	1.48 mg
Jod:	70.68 µg
Retinol:	732.3 µg
Witamina D:	3.82 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	21.01 mg
Foliany:	288.5 µg
Witamina C:	108.27 mg

Wartość energetyczna:	9073.91 kJ
Białko ogółem:	97.51 g
Węglowodany ogółem:	215.39 g
Cholesterol:	664.8 mg
Fruktoza:	12.58 g
Laktoza:	7.2 g
Błonnik pokarmowy:	32.88 g
Sól:	4.78 g
Wapń:	714.17 mg
Magnez:	367.17 mg
Cynk:	13.19 mg
Mangan:	4.84 mg
Witamina A:	3505.16 µg
β-karoten:	16642.55 µg
Witamina E:	14.41 mg
Ryboflawina:	1.65 mg
Witamina B6:	2.31 mg
Witamina B12:	3.59 µg

poniedziałek (2024-01-15)	wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa serek wiejski + owoc Chleb ciemny, ser żółty, wędlna masło, warzywa	Jogurt naturalny, owoc Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, wędlna, twaróg, masło roślinne, warzywa	Jogurt naturalny+ owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlna, masło roślinne, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny jajecznicza, masło, warzywa	Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlna, serek wiejski, warzywa, masło	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, szynkowa, ogórek kiszony, pomidor, masło	Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, serek topiony, wędlna, świeże warzywa, masło
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, wędlna, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, wędlna, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, wędlna, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa pomidorowa z makaronem Surówka z kiszonej kapusty Schab w sosie warzywnym z kaszą jęczmienną	Herbata Zupa brokułowa z ziemniakami Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem	Kompot jabłkowy Zupa jarzynowa z ziemniakami Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i kaszą gryczaną Surówka z marchewki i jabłka	Kisiel owocowy do picia Zupa zacierkowa Ogórki kiszone Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami	Kompot jabłkowy Krupnik z ziemniakami Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka	Kisiel owocowy do picia Łazanki z mięsem i kapustą Zupa koperkowa z ryżem	Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta z makreli, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek topiony, wędlna, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka, warzywa, masło, serek wiejski	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta jajecznicza, masło extra, warzywa