



22.01.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 29.05g, T: 22.51g, W o.: 87.24g)**

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:

Pieczywo ciemne, jajecznica, 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: 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: 762kcal, B o.: 32.91g, T: 30.43g, W o.: 95.18g)**

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:

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:

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:

Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną (E: 490kcal, B o.: 28.17g, T: 11.96g, W o.: 70.53g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2257 kcal  |
| <b>Woda:</b>                     | 1498.74 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 97.15 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 125.99 g   |
| <b>Glukoza:</b>                  | 12.76 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                | 19.29 g    |
| <b>Skrobia:</b>                  | 168.4 g    |
| <b>Sód:</b>                      | 4243.94 mg |
| <b>Potas:</b>                    | 4017.89 mg |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1693.4 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                   | 16.14 mg   |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.47 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 111.75 µg  |
| <b>Retinol:</b>                  | 682.6 µg   |
| <b>Witamina D:</b>               | 4.11 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 0.94 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 23.94 mg   |
| <b>Foliiany:</b>                 | 423.63 µg  |
| <b>Witamina C:</b>               | 204.26 mg  |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 9455.65 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 96.92 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 253.91 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 642.4 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>             | 14.1 g     |
| <b>Laktoza:</b>              | 6.3 g      |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 38.31 g    |
| <b>Sól:</b>                  | 5.03 g     |
| <b>Wapń:</b>                 | 1007.53 mg |
| <b>Magnez:</b>               | 398.17 mg  |
| <b>Cynk:</b>                 | 11.68 mg   |
| <b>Mangan:</b>               | 6.12 mg    |
| <b>Witamina A:</b>           | 1464.45 µg |
| <b>β-karoten:</b>            | 4688.65 µg |
| <b>Witamina E:</b>           | 19.53 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.61 mg    |
| <b>Witamina B6:</b>          | 2.91 mg    |
| <b>Witamina B12:</b>         | 3.57 µg    |



23.01.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 35.64g, T: 25.15g, W o.: 63.58g)**

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, 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: 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: 691kcal, B o.: 31.67g, T: 20.94g, W o.: 96.14g)**

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:

Jednogarnkowe gołąbki z ryżem (E: 616kcal, B o.: 30.85g, T: 18.15g, W o.: 83.96g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Przecier pomidorowy - 5 i 1/3 łyżki (80g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2082 kcal  |
| <b>Woda:</b>                     | 1067.4 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 86.08 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 105.15 g   |
| <b>Glukoza:</b>                  | 7.22 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                | 15.66 g    |
| <b>Skrobia:</b>                  | 161.61 g   |
| <b>Sód:</b>                      | 3216.1 mg  |
| <b>Potas:</b>                    | 2716.8 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1296.23 mg |
| <b>Żelazo:</b>                   | 10.53 mg   |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.21 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 46.69 µg   |
| <b>Retinol:</b>                  | 586.9 µg   |
| <b>Witamina D:</b>               | 2.99 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 1.62 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 25.04 mg   |
| <b>Foliany:</b>                  | 196.6 µg   |
| <b>Witamina C:</b>               | 117.31 mg  |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 8715.43 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 98.11 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 227.71 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 346.85 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>             | 7.01 g     |
| <b>Laktoza:</b>              | 6.51 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 28.7 g     |
| <b>Sól:</b>                  | 3.92 g     |
| <b>Wapń:</b>                 | 657.19 mg  |
| <b>Magnez:</b>               | 300.85 mg  |
| <b>Cynk:</b>                 | 12.94 mg   |
| <b>Mangan:</b>               | 5.28 mg    |
| <b>Witamina A:</b>           | 1683.01 µg |
| <b>β-karoten:</b>            | 6263.95 µg |
| <b>Witamina E:</b>           | 7.82 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.1 mg     |
| <b>Witamina B6:</b>          | 1.77 mg    |
| <b>Witamina B12:</b>         | 2.22 µg    |



24.01.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 30.24g, T: 28.06g, W o.: 65.94g)**

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:

Ciemne pieczywo, 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: 825kcal, B o.: 52.58g, T: 21.72g, W o.: 110.23g)**

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 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:

Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną (E: 617kcal, B o.: 45.37g, T: 18.33g, W o.: 71.11g)

1 porcja

- Kasza gryczana - 1 woreczek (100g)
- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Schab pieczony - 6 i 2/3 plastra (100g)



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: 375kcal, B o.: 16.27g, T: 15.61g, W o.: 41.24g)**

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: 372kcal, B o.: 16.06g, T: 15.58g, W o.: 40.31g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło ośleka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2204 kcal  |
| <b>Woda:</b>                     | 1156.38 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 88.21 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 91.64 g    |
| <b>Glukoza:</b>                  | 4.96 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                | 7.61 g     |
| <b>Skrobia:</b>                  | 168.34 g   |
| <b>Sód:</b>                      | 3327.86 mg |
| <b>Potas:</b>                    | 3531.7 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                   | 2037.25 mg |
| <b>Żelazo:</b>                   | 16.77 mg   |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.69 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 45.31 µg   |
| <b>Retinol:</b>                  | 512.15 µg  |
| <b>Witamina D:</b>               | 2.61 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 1.92 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 31.47 mg   |
| <b>Foliany:</b>                  | 259.21 µg  |
| <b>Witamina C:</b>               | 98.69 mg   |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 9235.3 kJ  |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 114.02 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 242.16 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 280.2 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>             | 5.28 g     |
| <b>Laktoza:</b>              | 4.76 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.38 g    |
| <b>Sól:</b>                  | 3.19 g     |
| <b>Wapń:</b>                 | 854.31 mg  |
| <b>Magnez:</b>               | 566.41 mg  |
| <b>Cynk:</b>                 | 15.32 mg   |
| <b>Mangan:</b>               | 7.47 mg    |
| <b>Witamina A:</b>           | 1752.48 µg |
| <b>β-karoten:</b>            | 8648.9 µg  |
| <b>Witamina E:</b>           | 15.12 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.08 mg    |
| <b>Witamina B6:</b>          | 2.7 mg     |
| <b>Witamina B12:</b>         | 3.46 µg    |



25.01.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 779kcal, B o.: 34.06g, T: 38.18g, W o.: 74.36g)**

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:

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:

Ciemne pieczywo, 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:

► **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: 860kcal, B o.: 35.87g, T: 30.2g, W o.: 119.46g)**

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 koperkowa z ryżem (E: 159kcal, B o.: 4.54g, T: 3.24g, W o.: 29.84g)

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 - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



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:

Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem (E: 587kcal, B o.: 28.83g, T: 21.48g, W o.: 73.39g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



Sposób przygotowania:

**► Kolacja (E: 436kcal, B o.: 14.98g, T: 21.46g, W o.: 45.11g)**

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, 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:


**Wartości odżywcze**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2368 kcal  |
| <b>Woda:</b>                     | 1414.45 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 104.55 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 136.68 g   |
| <b>Glukoza:</b>                  | 11.43 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                | 19.93 g    |
| <b>Skrobia:</b>                  | 182.94 g   |
| <b>Sód:</b>                      | 4258.89 mg |
| <b>Potas:</b>                    | 4701.12 mg |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1516.63 mg |
| <b>Żelazo:</b>                   | 16.25 mg   |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.8 mg     |
| <b>Jod:</b>                      | 161.06 µg  |
| <b>Retinol:</b>                  | 1334.7 µg  |
| <b>Witamina D:</b>               | 4.44 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 0.88 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 23.61 mg   |
| <b>Foliany:</b>                  | 377.27 µg  |
| <b>Witamina C:</b>               | 180.53 mg  |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 9914.82 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 97.4 g     |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 265.39 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 653.75 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>             | 11.45 g    |
| <b>Laktoza:</b>              | 2.73 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.67 g    |
| <b>Sól:</b>                  | 3.67 g     |
| <b>Wapń:</b>                 | 528.76 mg  |
| <b>Magnez:</b>               | 417.58 mg  |
| <b>Cynk:</b>                 | 11.98 mg   |
| <b>Mangan:</b>               | 6.09 mg    |
| <b>Witamina A:</b>           | 2880.01 µg |
| <b>β-karoten:</b>            | 8858.55 µg |
| <b>Witamina E:</b>           | 16.15 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.42 mg    |
| <b>Witamina B6:</b>          | 3.12 mg    |
| <b>Witamina B12:</b>         | 5.18 µg    |





26.01.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 31.53g, T: 23.23g, W o.: 60.92g)**

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:

Pieczywo ciemne, 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: 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: 668kcal, B o.: 34.81g, T: 5.49g, W o.: 124.09g)**

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:

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem (E: 470kcal, B o.: 29g, T: 4.34g, W o.: 79.84g)

1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Sos słodko-kwaśny - 4 łyżki (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowany brokuł (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 0.4g, W o.: 4.7g)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)



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)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2075 kcal  |
| <b>Woda:</b>                     | 1186.88 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 71.36 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 120.23 g   |
| <b>Glukoza:</b>                  | 4.24 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                | 15.66 g    |
| <b>Skrobia:</b>                  | 183.43 g   |
| <b>Sód:</b>                      | 4300 mg    |
| <b>Potas:</b>                    | 3108.4 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1860.48 mg |
| <b>Żelazo:</b>                   | 11.59 mg   |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.38 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 71.93 µg   |
| <b>Retinol:</b>                  | 571.8 µg   |
| <b>Witamina D:</b>               | 1.92 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 1.13 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 31.68 mg   |
| <b>Foliany:</b>                  | 276.42 µg  |
| <b>Witamina C:</b>               | 110.46 mg  |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 8702.9 kJ  |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 108.69 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 251.33 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 262.6 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>             | 3.89 g     |
| <b>Laktoza:</b>              | 5.07 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 28.34 g    |
| <b>Sól:</b>                  | 5.46 g     |
| <b>Wapń:</b>                 | 1238.89 mg |
| <b>Magnez:</b>               | 371.45 mg  |
| <b>Cynk:</b>                 | 13.99 mg   |
| <b>Mangan:</b>               | 5.98 mg    |
| <b>Witamina A:</b>           | 1627.2 µg  |
| <b>β-karoten:</b>            | 6366.3 µg  |
| <b>Witamina E:</b>           | 8.45 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.26 mg    |
| <b>Witamina B6:</b>          | 2.11 mg    |
| <b>Witamina B12:</b>         | 3.25 µg    |



27.01.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 36.18g, T: 18.73g, W o.: 61.06g)**

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:

Pieczywo ciemne, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 374kcal, B o.: 22.48g, T: 12.15g, W o.: 43.34g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 363kcal, B o.: 18.9g, T: 20.11g, W o.: 25.37g)**

Chleb ciemny, jajko, masło (E: 363kcal, B o.: 18.9g, T: 20.11g, W o.: 25.37g)

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)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 766kcal, B o.: 36.41g, T: 22.76g, W o.: 108.53g)**

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:

Bitki wieprzowe z ziemniakami (E: 551kcal, B o.: 29.17g, T: 19.53g, W o.: 67.65g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



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: 375kcal, B o.: 16.27g, T: 15.61g, W o.: 41.24g)**

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: 372kcal, B o.: 16.06g, T: 15.58g, W o.: 40.31g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło ośleka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2059 kcal  |
| <b>Woda:</b>                     | 1337.24 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 77.21 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 97.15 g    |
| <b>Glukoza:</b>                  | 5.15 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                | 13.88 g    |
| <b>Skrobia:</b>                  | 161.96 g   |
| <b>Sód:</b>                      | 3086.3 mg  |
| <b>Potas:</b>                    | 4404.95 mg |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1475.73 mg |
| <b>Żelazo:</b>                   | 14.2 mg    |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.58 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 50.29 µg   |
| <b>Retinol:</b>                  | 498.55 µg  |
| <b>Witamina D:</b>               | 4.22 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 2.21 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 33.7 mg    |
| <b>Foliany:</b>                  | 287.8 µg   |
| <b>Witamina C:</b>               | 173.39 mg  |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 8649.5 kJ  |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 107.76 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 236.2 g    |
| <b>Cholesterol:</b>          | 395.45 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>             | 5.58 g     |
| <b>Laktoza:</b>              | 2 g        |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 35.52 g    |
| <b>Sól:</b>                  | 3.81 g     |
| <b>Wapń:</b>                 | 422.39 mg  |
| <b>Magnez:</b>               | 381.2 mg   |
| <b>Cynk:</b>                 | 12.36 mg   |
| <b>Mangan:</b>               | 5.31 mg    |
| <b>Witamina A:</b>           | 1343.71 µg |
| <b>β-karoten:</b>            | 5948.05 µg |
| <b>Witamina E:</b>           | 12.73 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.19 mg    |
| <b>Witamina B6:</b>          | 3.12 mg    |
| <b>Witamina B12:</b>         | 2.27 µg    |


**28.01.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 25.62g, T: 22.64g, W o.: 64.68g)**

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:

Pieczywo ciemne, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 411kcal, B o.: 17.97g, T: 19.31g, W o.: 40.16g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- 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: 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**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2227 kcal  |
| <b>Woda:</b>                     | 1377.72 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 106.87 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 95.26 g    |
| <b>Glukoza:</b>                  | 9.04 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                | 14.75 g    |
| <b>Skrobia:</b>                  | 143.8 g    |
| <b>Sód:</b>                      | 4256.77 mg |
| <b>Potas:</b>                    | 3893.5 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                   | 1854.26 mg |
| <b>Żelazo:</b>                   | 12.5 mg    |
| <b>Miedź:</b>                    | 1.61 mg    |
| <b>Jod:</b>                      | 127.1 µg   |
| <b>Retinol:</b>                  | 506.9 µg   |
| <b>Witamina D:</b>               | 8.93 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                  | 0.86 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                  | 27.91 mg   |
| <b>Foliany:</b>                  | 268 µg     |
| <b>Witamina C:</b>               | 121.47 mg  |

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 9310.21 kJ  |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 102.59 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 218.04 g    |
| <b>Cholesterol:</b>          | 361.6 mg    |
| <b>Fruktoza:</b>             | 13.47 g     |
| <b>Laktoza:</b>              | 7.52 g      |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 33.58 g     |
| <b>Sól:</b>                  | 7.77 g      |
| <b>Wapń:</b>                 | 695.96 mg   |
| <b>Magnez:</b>               | 389.37 mg   |
| <b>Cynk:</b>                 | 11.96 mg    |
| <b>Mangan:</b>               | 4.89 mg     |
| <b>Witamina A:</b>           | 3337.06 µg  |
| <b>β-karoten:</b>            | 16984.85 µg |
| <b>Witamina E:</b>           | 15.13 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>          | 1.55 mg     |
| <b>Witamina B6:</b>          | 2.72 mg     |
| <b>Witamina B12:</b>         | 10.12 µg    |

| <b>poniedziałek (2024-01-22)</b>   | <b>wtorek (2024-01-23)</b>  | <b>środa (2024-01-24)</b>   | <b>czwartek (2024-01-25)</b>  | <b>piątek (2024-01-26)</b>  | <b>sobota (2024-01-27)</b>  | <b>niedziela (2024-01-28)</b>   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  |
| Jogurt naturalny + owoc<br>Kawa zbożowa<br>Pieczywo ciemne,<br>jajecznicza, masło, warzywa   | Jogurt naturalny, owoc<br>Kawa zbożowa<br>Pieczywo ciemne, wędlina,<br>serek wiejski, warzywa,<br>masło | Serek homogenizowany<br>naturalny +owoc<br>Kawa zbożowa<br>Ciemne pieczywo, wędlina,<br>masło roślinne, warzywa | serek wiejski + owoc<br>Kawa zbożowa<br>Ciemne pieczywo, pasta<br>jajeczna, masło extra,<br>warzywa   | Jogurt naturalny+ owoc<br>Kawa zbożowa<br>Pieczywo ciemne, ser żółty,<br>wędlina masło, warzywa                   | Kawa zbożowa<br>serek wiejski + owoc<br>Pieczywo ciemne, wędlina,<br>twaróg, masło roślinne,<br>warzywa         | Kawa zbożowa<br>Jogurt naturalny + owoc<br>Pieczywo ciemne, serek<br>topiony, wędlina, świeże<br>warzywa, masło |
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  |
| Chleb ciemny, ser żółty,<br>masło  | Chleb ciemny, wędlina,<br>masło   | Chleb ciemny, ser żółty,<br>masło   | Chleb ciemny, twaróg,<br>masło  | Chleb ciemny, wędlina,<br>masło   | Chleb ciemny, jajko, masło  | Chleb ciemny, twaróg,<br>masło  |
| <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  |
| Kompot jabłkowy<br>Zupa brokułowa z<br>ziemniakami<br>Surówka z kiszanej<br>kapusty<br>Pulpety z sosem<br>chrzanowym i kaszą<br>jęczmienną | Kisiel owocowy do picia<br>Zupa zacierkowa<br>Jednogarnkowe gołąbki z<br>ryżem                          | Herbata<br>Zupa ogórkowa z<br>ziemniakami<br>Schab pieczony w ziołach z<br>kaszą gryczaną<br>Bukiet warzyw      | Kompot jabłkowy<br>Zupa koperkowa z ryżem<br>Surówka z czerwonej<br>kapusty z marchewką<br>Zapiekana ryba w<br>warzywach z ziemniakami i<br>koperkiem | Kisiel owocowy do picia<br>Krupnik z ziemniakami<br>Kurczak w sosie słodko-<br>kwaśnym z ryżem<br>Gotowany brokuł | Kisiel owocowy do picia<br>Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami<br>Bitki wieprzowe z<br>ziemniakami<br>Bukiet warzyw | Kompot jabłkowy<br>Rosół z makaronem<br>Udka kurczaka z<br>ziemniakami<br>Surówka z marchewki i<br>jabłka       |
| <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  |
| Herbata z cytryną<br>Chleb ciemny, serek<br>topiony, wędlina, masło<br>ekstra, warzywa   | Herbata z cytryną<br>Chleb ciemny, wędlina,<br>serek kanapkowy, warzywa,<br>masło                       | Herbata z cytryną<br>Chleb ciemny, wędlina<br>drobiowa, masło, warzywa  | Herbata z cytryną<br>Chleb ciemny, pasztet,<br>ogórek kiszony, masło  | Herbata z cytryną<br>Chleb ciemny, wędlina, ser<br>żółty, warzywa, masło  | Herbata z cytryną<br>Chleb ciemny, wędlina<br>drobiowa, masło, warzywa  | Herbata z cytryną<br>Chleb ciemny, pasta z<br>makreli, warzywa, masło   |