


 **29.01.2024** (poniedziałek)

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


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, 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: 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)
- Szyńka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)

 Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 733kcal, B o.: 29.81g, T: 36.37g, W o.: 74.57g)**


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:

Kłopsiki w sosie warzywnym z kaszą gryczaną i surówką z białej kapusty (E: 616kcal, B o.: 26.86g, T: 33.37g, W o.: 53.33g) 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 oselka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1978 kcal
<b>Woda:</b>	1191.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	89.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	85.62 g
<b>Glukoza:</b>	6.98 g
<b>Sacharoza:</b>	14.7 g
<b>Skrobia:</b>	143.57 g
<b>Sód:</b>	2567.15 mg
<b>Potas:</b>	3337.85 mg
<b>Fosfor:</b>	1569.43 mg
<b>Żelazo:</b>	13.65 mg
<b>Miedź:</b>	1.37 mg
<b>Jod:</b>	42.58 µg
<b>Retinol:</b>	508.15 µg
<b>Witamina D:</b>	2.51 µg
<b>Tiamina:</b>	2.1 mg
<b>Niacyna:</b>	25.7 mg
<b>Foliany:</b>	311.6 µg
<b>Witamina C:</b>	181.89 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8296 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	86.52 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	208.77 g
<b>Cholesterol:</b>	400 mg
<b>Fruktoza:</b>	7.51 g
<b>Laktoza:</b>	5.52 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.35 g
<b>Sól:</b>	3.57 g
<b>Wapń:</b>	552.74 mg
<b>Magnez:</b>	441.8 mg
<b>Cynk:</b>	14.19 mg
<b>Mangan:</b>	5.71 mg
<b>Witamina A:</b>	1614.6 µg
<b>β-karoten:</b>	8808.05 µg
<b>Witamina E:</b>	12.97 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.37 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.44 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.67 µg



30.01.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 770kcal, B o.: 31.85g, T: 24.05g, W o.: 107.05g)**

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, jajecznica, masło, warzywa (E: 546kcal, B o.: 23.9g, T: 20.56g, W o.: 65.63g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (35g)
- 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: 660kcal, B o.: 29.11g, T: 22.67g, W o.: 90.67g)**

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:

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:

Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g)

1 porcja

- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

**► Kolacja (E: 399kcal, B o.: 15.61g, T: 24.14g, W o.: 29.17g)**

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: 396kcal, B o.: 15.4g, T: 24.11g, W o.: 28.24g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2198 kcal
<b>Woda:</b>	1133.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	93.68 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	141.75 g
<b>Glukoza:</b>	11.6 g
<b>Sacharoza:</b>	21.48 g
<b>Skrobia:</b>	174.7 g
<b>Sód:</b>	3741.2 mg
<b>Potas:</b>	3619.15 mg
<b>Fosfor:</b>	1669.91 mg
<b>Żelazo:</b>	12.33 mg
<b>Miedź:</b>	1.39 mg
<b>Jod:</b>	82.58 µg
<b>Retinol:</b>	751.5 µg
<b>Witamina D:</b>	3.64 µg
<b>Tiamina:</b>	0.91 mg
<b>Niacyna:</b>	28.72 mg
<b>Foliany:</b>	318.79 µg
<b>Witamina C:</b>	80.63 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9220.95 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	91.5 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	251.64 g
<b>Cholesterol:</b>	606.2 mg
<b>Fruktoza:</b>	10.59 g
<b>Laktoza:</b>	5.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.39 g
<b>Sól:</b>	6.28 g
<b>Wapń:</b>	881.63 mg
<b>Magnez:</b>	373.05 mg
<b>Cynk:</b>	11.71 mg
<b>Mangan:</b>	5.81 mg
<b>Witamina A:</b>	4255.4 µg
<b>β-karoten:</b>	21024.9 µg
<b>Witamina E:</b>	16.53 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.58 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.65 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.12 µg



31.01.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 707kcal, B o.: 39.32g, T: 26.63g, W o.: 82.53g)**

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:

Chleb ciemny, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 457kcal, B o.: 25.32g, T: 19.89g, W o.: 47.91g)

1 porcja

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



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 bezglutenowy - 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:

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:

Surówka z kiszzonej 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: 475kcal, B o.: 20.71g, T: 22.74g, W o.: 46.8g)**

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: 472kcal, B o.: 20.5g, T: 22.71g, W o.: 45.87g)

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 2/3 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2267 kcal
<b>Woda:</b>	1532.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	89.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	167.27 g
<b>Glukoza:</b>	10.55 g
<b>Sacharoza:</b>	17.7 g
<b>Skrobia:</b>	179.04 g
<b>Sód:</b>	4056.85 mg
<b>Potas:</b>	4853.9 mg
<b>Fosfor:</b>	1623.63 mg
<b>Żelazo:</b>	15.1 mg
<b>Miedź:</b>	1.81 mg
<b>Jod:</b>	131.51 µg
<b>Retinol:</b>	507.2 µg
<b>Witamina D:</b>	3.69 µg
<b>Tiamina:</b>	1.37 mg
<b>Niacyna:</b>	25.9 mg
<b>Foliany:</b>	350.9 µg
<b>Witamina C:</b>	148.65 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9500.75 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	104.12 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.05 g
<b>Cholesterol:</b>	248.8 mg
<b>Fruktoza:</b>	12 g
<b>Laktoza:</b>	2.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.95 g
<b>Sól:</b>	4.76 g
<b>Wapń:</b>	844.14 mg
<b>Magnez:</b>	422.8 mg
<b>Cynk:</b>	11.71 mg
<b>Mangan:</b>	5.47 mg
<b>Witamina A:</b>	1761.71 µg
<b>β-karoten:</b>	9378.1 µg
<b>Witamina E:</b>	15.55 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.03 mg
<b>Witamina B6:</b>	3.22 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.84 µg



01.02.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 35.12g, T: 28.7g, W o.: 59.72g)**

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, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 367kcal, B o.: 19.26g, T: 14.45g, W o.: 38.88g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- 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)



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: 931kcal, B o.: 32.8g, T: 43.97g, W o.: 107.78g)**

Kisiel owocowy do picia (E: 37kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 9.27g)

1 porcja

- Kisiel w proszku - 1/3 opakowania (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną (E: 563kcal, B o.: 26.54g, T: 30.12g, W o.: 48.2g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (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: 494kcal, B o.: 19.16g, T: 24.74g, W o.: 49.24g)**

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 mieszany, szynka, warzywa, masło (E: 491kcal, B o.: 18.95g, T: 24.71g, W o.: 48.31g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2428 kcal
<b>Woda:</b>	1144.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	117.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	98.17 g
<b>Glukoza:</b>	5.67 g
<b>Sacharoza:</b>	17.5 g
<b>Skrobia:</b>	129.85 g
<b>Sód:</b>	2349.35 mg
<b>Potas:</b>	2847.05 mg
<b>Fosfor:</b>	1419.13 mg
<b>Żelazo:</b>	11.89 mg
<b>Miedź:</b>	1.03 mg
<b>Jod:</b>	40.11 µg
<b>Retinol:</b>	566.75 µg
<b>Witamina D:</b>	3.61 µg
<b>Tiamina:</b>	1.62 mg
<b>Niacyna:</b>	22.58 mg
<b>Foliany:</b>	218.99 µg
<b>Witamina C:</b>	117.57 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	10152.1 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	105.98 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.11 g
<b>Cholesterol:</b>	463.8 mg
<b>Fruktoza:</b>	7.92 g
<b>Laktoza:</b>	6 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.75 g
<b>Sól:</b>	3.84 g
<b>Wapń:</b>	507.64 mg
<b>Magnez:</b>	276.8 mg
<b>Cynk:</b>	12.51 mg
<b>Mangan:</b>	4.42 mg
<b>Witamina A:</b>	3192.1 µg
<b>β-karoten:</b>	15555.85 µg
<b>Witamina E:</b>	15.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.03 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.78 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.65 µg





02.02.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 29.03g, T: 23.71g, W o.: 59.06g)**

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, jajka, warzywa, masło (E: 435kcal, B o.: 21.92g, T: 20.46g, W o.: 39.12g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Połędwica sopočka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



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: 652kcal, B o.: 35.05g, T: 15.85g, W o.: 96.41g)**

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:

Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem (E: 491kcal, B o.: 29.76g, T: 12.63g, W o.: 67.81g)

1 porcja

- Połędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)



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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1873 kcal
<b>Woda:</b>	1116.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	84.56 g
<b>Glukoza:</b>	5.22 g
<b>Sacharoza:</b>	11.49 g
<b>Skrobia:</b>	151.03 g
<b>Sód:</b>	3397.25 mg
<b>Potas:</b>	2892.1 mg
<b>Fosfor:</b>	1435.03 mg
<b>Żelazo:</b>	12.12 mg
<b>Miedź:</b>	1.21 mg
<b>Jod:</b>	38.78 µg
<b>Retinol:</b>	526.4 µg
<b>Witamina D:</b>	1.63 µg
<b>Tiamina:</b>	1.06 mg
<b>Niacyna:</b>	30.43 mg
<b>Foliany:</b>	224.87 µg
<b>Witamina C:</b>	47.43 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	7834.2 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	90.28 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	219.07 g
<b>Cholesterol:</b>	429 mg
<b>Fruktoza:</b>	6.43 g
<b>Laktoza:</b>	5.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.34 g
<b>Sól:</b>	5.71 g
<b>Wapń:</b>	534.14 mg
<b>Magnez:</b>	354.45 mg
<b>Cynk:</b>	10.76 mg
<b>Mangan:</b>	5.26 mg
<b>Witamina A:</b>	3601.3 µg
<b>β-karoten:</b>	19683.65 µg
<b>Witamina E:</b>	9.32 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.32 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.94 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.21 µg



03.02.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 22.42g, T: 24.76g, W o.: 68.7g)**

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, 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: 807kcal, B o.: 37.68g, T: 29.93g, W o.: 103.54g)**

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 kaszą gryczaną (E: 490kcal, B o.: 33.32g, T: 16.21g, W o.: 54.67g)

1 porcja

- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw gotowanych - 1/2 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

**► Kolacja (E: 467kcal, B o.: 18.08g, T: 30.93g, W o.: 28.37g)**

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: 464kcal, B o.: 17.87g, T: 30.9g, W o.: 27.44g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2155 kcal
<b>Woda:</b>	1402.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	100.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	101.05 g
<b>Glukoza:</b>	7.14 g
<b>Sacharoza:</b>	19.57 g
<b>Skrobia:</b>	138.41 g
<b>Sód:</b>	4271.55 mg
<b>Potas:</b>	3348.7 mg
<b>Fosfor:</b>	1768.33 mg
<b>Żelazo:</b>	15.88 mg
<b>Miedź:</b>	1.62 mg
<b>Jod:</b>	45.05 µg
<b>Retinol:</b>	1348.5 µg
<b>Witamina D:</b>	2.83 µg
<b>Tiamina:</b>	1.69 mg
<b>Niacyna:</b>	25 mg
<b>Foliany:</b>	313.8 µg
<b>Witamina C:</b>	98.06 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8998.8 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	90.67 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	227.07 g
<b>Cholesterol:</b>	621.5 mg
<b>Fruktoza:</b>	9.78 g
<b>Laktoza:</b>	7.53 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.66 g
<b>Sól:</b>	2.93 g
<b>Wapń:</b>	682.54 mg
<b>Magnez:</b>	456.35 mg
<b>Cynk:</b>	13.5 mg
<b>Mangan:</b>	5.86 mg
<b>Witamina A:</b>	4332.3 µg
<b>β-karoten:</b>	18744.35 µg
<b>Witamina E:</b>	12.82 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.75 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.4 mg
<b>Witamina B12:</b>	5.43 µg



04.02.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 34.44g, T: 33.35g, W o.: 66.14g)**

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 mieszany, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 516kcal, B o.: 20.74g, T: 26.77g, W o.: 48.42g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser topiony, edamski - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



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: 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2313 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9662.66 kJ
<b>Woda:</b>	1102.84 g	<b>Białko ogółem:</b>	106.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	120.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	204.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	68.93 g	<b>Cholesterol:</b>	396 mg
<b>Glukoza:</b>	4.99 g	<b>Fruktoza:</b>	6.63 g
<b>Sacharoza:</b>	8.78 g	<b>Laktoza:</b>	1.31 g
<b>Skrobia:</b>	106.05 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.55 g
<b>Sód:</b>	4358.47 mg	<b>Sól:</b>	5.26 g
<b>Potas:</b>	2892.85 mg	<b>Wapń:</b>	784.47 mg
<b>Fosfor:</b>	1432.58 mg	<b>Magnez:</b>	284.67 mg
<b>Żelazo:</b>	10.96 mg	<b>Cynk:</b>	9.97 mg
<b>Miedź:</b>	1.21 mg	<b>Mangan:</b>	3.46 mg
<b>Jod:</b>	71.52 µg	<b>Witamina A:</b>	1494.07 µg
<b>Retinol:</b>	640.55 µg	<b>β-karoten:</b>	4807.1 µg
<b>Witamina D:</b>	3.57 µg	<b>Witamina E:</b>	13.7 mg
<b>Tiamina:</b>	0.81 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.03 mg
<b>Niacyna:</b>	18.5 mg	<b>Witamina B6:</b>	2.08 mg
<b>Foliany:</b>	221.13 µg	<b>Witamina B12:</b>	2.25 µg
<b>Witamina C:</b>	117.28 mg		

<b>poniedziałek (2024-01-29)</b>	<b>wtorek (2024-01-30)</b>	<b>środa (2024-01-31)</b>	<b>czwartek (2024-02-01)</b>	<b>piątek (2024-02-02)</b>	<b>sobota (2024-02-03)</b>	<b>niedziela (2024-02-04)</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 Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, masło roślinne, warzywa	Jogurt naturalny, owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, jajecznicza, masło, warzywa	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa	Jogurt naturalny, owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, jajka, warzywa, masło	Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, paszтет, ogórek kiszony, masło	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa Chleb mieszany, serek topiony, wędlina, świeże 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, jajko, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, jajko, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Klopsiki w sosie warzywnym z kaszą gryczaną i surówką z białej kapusty	Herbata Krupnik z ziemniakami Potrawka z marchewką z piersią z kurczaka + ogórek kiszony Ryż biały	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem Gotowany dorsz z warzywami i ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty	Kisiel owocowy do picia Zupa koperkowa z ryżem Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną Surówka z marchewki i jabłka	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem Bukiet warzyw	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka Schab gotowany z warzywami i kaszą gryczaną	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
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 mieszany, szynka, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka drobiowa, dodatki	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy,warzywa, masło