



05.02.2024 (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: 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: 736kcal, B o.: 33.62g, T: 26.08g, W o.: 95.3g)**

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: 106kcal, B o.: 3.5g, T: 3.03g, W o.: 18.12g) 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 - 2/3 sztuki (60g)



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:

► **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:	1987 kcal
Woda:	1110.78 g
Tłuszcz:	81.58 g
Węglowodany przyswajalne:	49.69 g
Glukoza:	5.95 g
Sacharoza:	13.77 g
Skrobia:	172.91 g
Sód:	3384.55 mg
Potas:	3171.25 mg
Fosfor:	1450.13 mg
Żelazo:	12.84 mg
Miedź:	1.28 mg
Jod:	54.34 µg
Retinol:	465.65 µg
Witamina D:	1.92 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	24.25 mg
Foliany:	247.02 µg
Witamina C:	166.59 mg

Wartość energetyczna:	8315.5 kJ
Białko ogółem:	86.36 g
Węglowodany ogółem:	228.88 g
Cholesterol:	218.7 mg
Fruktoza:	6.53 g
Laktoza:	5.56 g
Błonnik pokarmowy:	29.83 g
Sól:	3.22 g
Wapń:	845.64 mg
Magnez:	334.6 mg
Cynk:	11.96 mg
Mangan:	4.53 mg
Witamina A:	997.6 µg
β-karoten:	3190.25 µg
Witamina E:	11.79 mg
Ryboflawina:	1.08 mg
Witamina B6:	2.05 mg
Witamina B12:	2.62 µg



06.02.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 31.61g, T: 23.04g, W o.: 79.59g)**

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, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 411kcal, B o.: 23.66g, T: 19.55g, W o.: 38.17g)

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 - 2 i 1/3 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 313kcal, B o.: 10.74g, T: 18.31g, W o.: 25.01g)**

Chleb ciemny, jajko, masło (E: 313kcal, B o.: 10.74g, T: 18.31g, W o.: 25.01g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 844kcal, B o.: 37.08g, T: 33.12g, W o.: 105.05g)**

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:

Schab gotowany z warzywami i ziemniakami (E: 519kcal, B o.: 30.89g, T: 14.62g, W o.: 68.44g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw gotowanych - 1/2 porcji (100g)



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)
- Szynga 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:	2256 kcal	Wartość energetyczna:	9455.6 kJ
Woda:	1372.73 g	Białko ogółem:	97.23 g
Tłuszcz:	99.15 g	Węglowodany ogółem:	251.12 g
Węglowodany przyswajalne:	147.65 g	Cholesterol:	427.5 mg
Glukoza:	7.53 g	Fruktoza:	6.48 g
Sacharoza:	18.03 g	Laktoza:	6.4 g
Skrobia:	160.84 g	Błonnik pokarmowy:	35.2 g
Sód:	3689.25 mg	Sól:	4.58 g
Potas:	4482.95 mg	Wapń:	917.74 mg
Fosfor:	1699.03 mg	Magnez:	419.8 mg
Żelazo:	15.66 mg	Cynk:	13.09 mg
Miedź:	1.67 mg	Mangan:	6.19 mg
Jod:	69.07 µg	Witamina A:	1400.7 µg
Retinol:	733.15 µg	β-karoten:	4576.35 µg
Witamina D:	3.17 µg	Witamina E:	14.87 mg
Tiamina:	2.07 mg	Ryboflawina:	1.7 mg
Niacyna:	28.98 mg	Witamina B6:	3.15 mg
Foliany:	351.39 µg	Witamina B12:	3.47 µg
Witamina C:	137.99 mg		



07.02.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 910kcal, B o.: 42.1g, T: 32.76g, W o.: 111.94g)**

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, jajecznica, masło, warzywa (E: 660kcal, B o.: 28.1g, T: 26.02g, W o.: 77.32g)

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)
- Jaja surowe - 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: 737kcal, B o.: 30.48g, T: 19.45g, W o.: 116.48g)**

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 pomidorowa z makaronem (E: 148kcal, B o.: 4.53g, T: 2.52g, W o.: 27.65g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowany dorsz z warzywami i ziemniakami (E: 394kcal, B o.: 24.23g, T: 6.17g, W o.: 62.66g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Mieszanka warzyw - 1/2 porcji (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)
- 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:	2399 kcal
Woda:	1583.61 g
Tłuszcz:	88.31 g
Węglowodany przyswajalne:	134.46 g
Glukoza:	15.81 g
Sacharoza:	21.56 g
Skrobia:	169.78 g
Sód:	2770.75 mg
Potas:	5163.05 mg
Fosfor:	1527.88 mg
Żelazo:	15.19 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	120.1 µg
Retinol:	558.6 µg
Witamina D:	5.43 µg
Tiamina:	1.11 mg
Niacyna:	25.94 mg
Foliany:	392.44 µg
Witamina C:	165.54 mg


Wartość energetyczna:	10064.2 kJ
Białko ogółem:	105.1 g
Węglowodany ogółem:	301.62 g
Cholesterol:	569.35 mg
Fruktoza:	20.09 g
Laktoza:	2.34 g
Błonnik pokarmowy:	40.04 g
Sól:	2.69 g
Wapń:	523.64 mg
Magnez:	411.8 mg
Cynk:	11.64 mg
Mangan:	5.45 mg
Witamina A:	3914.61 µg
β-karoten:	21982.25 µg
Witamina E:	17.9 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina B6:	3.34 mg
Witamina B12:	2.68 µg

 **08.02.2024** (czwartek)

► **Śniadanie (E: 706kcal, B o.: 30.63g, T: 35.68g, W o.: 65.02g)**


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, 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)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1 i 1/3 plastra (50g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)

 Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 12.65g, 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)
- Szyńka 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:	2297 kcal
Woda:	1147.4 g
Tłuszcz:	105.22 g
Węglowodany przyswajalne:	116.89 g
Glukoza:	4.73 g
Sacharoza:	16.19 g
Skrobia:	187.03 g
Sód:	4869.1 mg
Potas:	2812.05 mg
Fosfor:	1657.86 mg
Żelazo:	14.14 mg
Miedź:	1.4 mg
Jod:	60.38 µg
Retinol:	1364.85 µg
Witamina D:	2.7 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	29.22 mg
Foliany:	257.08 µg
Witamina C:	48.96 mg

Wartość energetyczna:	9607.6 kJ
Białko ogółem:	93.92 g
Węglowodany ogółem:	246.48 g
Cholesterol:	698.8 mg
Fruktoza:	4.2 g
Laktoza:	4.59 g
Błonnik pokarmowy:	31.83 g
Sól:	6.11 g
Wapń:	520.18 mg
Magnez:	340.4 mg
Cynk:	12.3 mg
Mangan:	5.61 mg
Witamina A:	4736.1 µg
β-karoten:	20257.1 µg
Witamina E:	12.57 mg
Ryboflawina:	1.22 mg
Witamina B6:	2.03 mg
Witamina B12:	5.41 µg



09.02.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 28.63g, T: 15.9g, W o.: 58.82g)**

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, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 360kcal, B o.: 21.52g, T: 12.65g, 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 - 3 i 1/3 plastra (50g)



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: 777kcal, B o.: 31.95g, T: 34.25g, W o.: 88.92g)**

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:

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, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

1 i 2/3 sztuki (100g)

Zupa zacierkowa (E: 111kcal, B o.: 3.5g, T: 3.29g, W o.: 17.41g)

1 porcja

- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



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:	1999 kcal	Wartość energetyczna:	8353.1 kJ
Woda:	1005.44 g	Białko ogółem:	89.06 g
Tłuszcz:	89.03 g	Węglowodany ogółem:	211.02 g
Węglowodany przyswajalne:	77.39 g	Cholesterol:	253.1 mg
Glukoza:	2.55 g	Fruktoza:	4.08 g
Sacharoza:	8.95 g	Laktoza:	6.84 g
Skrobia:	192.7 g	Błonnik pokarmowy:	28.08 g
Sód:	3798.85 mg	Sól:	3.71 g
Potas:	2573.15 mg	Wapń:	839.14 mg
Fosfor:	1606.73 mg	Magnez:	344.3 mg
Żelazo:	11.78 mg	Cynk:	12.37 mg
Miedź:	1.24 mg	Mangan:	4.96 mg
Jod:	47.56 µg	Witamina A:	1061.3 µg
Retinol:	493.85 µg	β-karoten:	3458.75 µg
Witamina D:	2.05 µg	Witamina E:	12.38 mg
Tiamina:	1.03 mg	Ryboflawina:	1.12 mg
Niacyna:	23.04 mg	Witamina B6:	1.64 mg
Foliany:	112.1 µg	Witamina B12:	2.91 µg
Witamina C:	66.73 mg		



10.02.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 35.62g, T: 27.04g, W o.: 56.84g)**

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, wędlina, jajko na twardo, 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 sopocka - 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.: 12.49g, 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: 692kcal, B o.: 33.46g, T: 16.01g, W o.: 108.05g)**

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: 118kcal, B o.: 3.01g, T: 3.17g, W o.: 21.53g)

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 (60g)
- Ogórki kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń rzymska z ziemniakami (E: 439kcal, B o.: 26.14g, T: 12.61g, W o.: 57.61g)

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 - 3 sztuki (270g)
- 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:	2065 kcal	Wartość energetyczna:	8642.41 kJ
Woda:	1204.09 g	Białko ogółem:	99.37 g
Tłuszcz:	82.44 g	Węglowodany ogółem:	232.82 g
Węglowodany przyswajalne:	90.75 g	Cholesterol:	522.55 mg
Glukoza:	3.93 g	Fruktoza:	4.03 g
Sacharoza:	14.68 g	Laktoza:	3.25 g
Skrobia:	158.05 g	Błonnik pokarmowy:	35.5 g
Sód:	4525.38 mg	Sól:	4.83 g
Potas:	3545.04 mg	Wapń:	435.09 mg
Fosfor:	1282.49 mg	Magnez:	352.22 mg
Żelazo:	12.9 mg	Cynk:	10.3 mg
Miedź:	1.53 mg	Mangan:	5.24 mg
Jod:	91.38 µg	Witamina A:	1738.56 µg
Retinol:	648.6 µg	β-karoten:	7436.25 µg
Witamina D:	3.44 µg	Witamina E:	9.97 mg
Tiamina:	1.04 mg	Ryboflawina:	0.86 mg
Niacyna:	24.14 mg	Witamina B6:	2.64 mg
Foliany:	213.99 µg	Witamina B12:	2.25 µg
Witamina C:	113.84 mg		

 **11.02.2024** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 24.37g, T: 22.14g, W o.: 59.84g)**


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: 367kcal, B o.: 16.72g, T: 18.81g, W o.: 35.32g) 1 porcja


- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser topiony, edamski - 2 łyżeczki (30g)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)
- 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: 905kcal, B o.: 42.13g, T: 39.89g, W o.: 100.61g)**


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: 573kcal, B o.: 35.73g, T: 23.69g, W o.: 56.72g) 1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

 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: 472kcal, B o.: 24.45g, T: 26.41g, W o.: 36.97g)

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, ser żółty, warzywa, masło, serek wiejski (E: 469kcal, B o.: 24.24g, T: 26.38g, W o.: 36.04g)

1 porcja

- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)
- Ser gouda - 1 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2268 kcal
Woda:	1365.89 g
Tłuszcz:	111.26 g
Węglowodany przyswajalne:	162.77 g
Glukoza:	4.82 g
Sacharoza:	10.81 g
Skrobia:	149.84 g
Sód:	4453.77 mg
Potas:	3977.5 mg
Fosfor:	1982.58 mg
Żelazo:	13.08 mg
Miedź:	1.52 mg
Jod:	78.82 µg
Retinol:	602 µg
Witamina D:	2.62 µg
Tiamina:	1.37 mg
Niacyna:	22.57 mg
Foliany:	318.78 µg
Witamina C:	130.74 mg

Wartość energetyczna:	9491.71 kJ
Białko ogółem:	105.88 g
Węglowodany ogółem:	222.17 g
Cholesterol:	386.5 mg
Fruktoza:	6.48 g
Laktoza:	5.32 g
Błonnik pokarmowy:	30.98 g
Sól:	7.14 g
Wapń:	1222.27 mg
Magnez:	379.97 mg
Cynk:	13.47 mg
Mangan:	4.3 mg
Witamina A:	1387.56 µg
β-karoten:	4746.55 µg
Witamina E:	13.89 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	2.71 mg
Witamina B12:	3.5 µg

poniedziałek (2024-02-05)	wtorek (2024-02-06)	środa (2024-02-07)	czwartek (2024-02-08)	piątek (2024-02-09)	sobota (2024-02-10)	niedziela (2024-02-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, masło roślinne, warzywa	Jogurt naturalny, owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, ser żółty, wędlina masło, warzywa	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, jajecznicza, masło, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło	Jogurt naturalny, owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa	serek wiejski + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, jajko na twardo, warzywa, masło	Jogurt naturalny + owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, jajko, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Łazanki z mięsem i kapustą	Herbata Zupa koperkowa z ryżem Schab gotowany z warzywami i ziemniakami Surówka z kiszonej kapusty	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem Gotowany dorsz z warzywami i ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka	Kisiel owocowy do picia Krupnik z ziemniakami Ryż biały Potrawka z marchewką z piersią z kurczaka + ogórek kiszony	Kompot jabłkowy Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną Ogórki kiszone Zupa zacierkowa	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Pieczeń rzymska z ziemniakami Bukiet warzyw	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 ciemny, szynka, ser żółty, warzywa, masło, serek wiejski