



12.02.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 27.02g, T: 17.83g, W o.: 71.79g)**

Sok pomidorowy, owoc (E: 106kcal, B o.: 3.54g, T: 0.86g, W o.: 23.84g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Sok pomidorowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



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, twarożek, masło, warzywa (E: 423kcal, B o.: 23.18g, T: 16.84g, W o.: 44.03g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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: 834kcal, B o.: 50.51g, T: 18.08g, W o.: 124.99g)**

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:

Grochowa (E: 274kcal, B o.: 14.97g, T: 1.67g, W o.: 54.25g)

1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemiaki, późne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Fasolka szparagowa (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)



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: 542kcal, B o.: 19.85g, T: 31.22g, W o.: 48.85g)**

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, parówki, masło, warzywa (E: 539kcal, B o.: 19.64g, T: 31.19g, W o.: 47.92g)

1 porcja

- Masło osetka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Parówki drobiowe - 2 i 1/2 sztuki (100g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2236 kcal
<b>Woda:</b>	1393.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.44 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	129.43 g
<b>Glukoza:</b>	8.77 g
<b>Sacharoza:</b>	14.3 g
<b>Skrobia:</b>	178.87 g
<b>Sód:</b>	3934.05 mg
<b>Potas:</b>	4585.37 mg
<b>Fosfor:</b>	1827.48 mg
<b>Żelazo:</b>	23.29 mg
<b>Miedź:</b>	2 mg
<b>Jod:</b>	88.42 µg
<b>Retinol:</b>	486.55 µg
<b>Witamina D:</b>	2.31 µg
<b>Tiamina:</b>	2.19 mg
<b>Niacyna:</b>	34.57 mg
<b>Foliany:</b>	412.1 µg
<b>Witamina C:</b>	176.42 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9378.1 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	108.12 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.64 g
<b>Cholesterol:</b>	420.6 mg
<b>Fruktoza:</b>	10.55 g
<b>Laktoza:</b>	1.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.9 g
<b>Sól:</b>	6.62 g
<b>Wapń:</b>	545.16 mg
<b>Magnez:</b>	567.08 mg
<b>Cynk:</b>	15.85 mg
<b>Mangan:</b>	7.98 mg
<b>Witamina A:</b>	1714.96 µg
<b>β-karoten:</b>	8231.25 µg
<b>Witamina E:</b>	13.81 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.2 mg
<b>Witamina B6:</b>	3.19 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.17 µg

 **13.02.2024** (wtorek)

► **Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 25.44g, T: 20.83g, W o.: 66.68g)**

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:

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:

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 sztuka (180g)

► **Śniadanie (E: 221kcal, B o.: 5.4g, T: 10.3g, W o.: 26.51g)**

Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym (E: 221kcal, B o.: 5.4g, T: 10.3g, W o.: 26.51g)

1 porcja

- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Wafle ryżowe - 3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 672kcal, B o.: 33.86g, T: 7.5g, W o.: 122.71g)**

Galaretko owocowa do picia (E: 5kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 1.03g)

1 porcja

- Galaretko o smaku wiśniowym - Winiary - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (E: 153kcal, B o.: 3.77g, T: 3.21g, W o.: 29.73g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (90g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ogórki kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami (E: 416kcal, B o.: 25.65g, T: 4.06g, W o.: 72.31g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (4g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/8 łyżeczki (1g)
- Mąka ziemniaczana - 1/6 łyżki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



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: 544kcal, B o.: 21.17g, T: 31.38g, W o.: 47.6g)**

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: 541kcal, B o.: 20.96g, T: 31.35g, W o.: 46.67g)

1 porcja

- 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)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1990 kcal
<b>Woda:</b>	1523.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	148.17 g
<b>Glukoza:</b>	5.93 g
<b>Sacharoza:</b>	8.86 g
<b>Skrobia:</b>	146.69 g
<b>Sód:</b>	3523.37 mg
<b>Potas:</b>	4338.17 mg
<b>Fosfor:</b>	1607.38 mg
<b>Żelazo:</b>	13.76 mg
<b>Miedź:</b>	1.74 mg
<b>Jod:</b>	146.45 µg
<b>Retinol:</b>	762.69 µg
<b>Witamina D:</b>	4.15 µg
<b>Tiamina:</b>	1.34 mg
<b>Niacyna:</b>	22.3 mg
<b>Foliany:</b>	331.09 µg
<b>Witamina C:</b>	100.3 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8342.96 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	85.87 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.5 g
<b>Cholesterol:</b>	575.81 mg
<b>Fruktoza:</b>	11.99 g
<b>Laktoza:</b>	1.83 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.61 g
<b>Sól:</b>	4.78 g
<b>Wapń:</b>	649.99 mg
<b>Magnez:</b>	411.85 mg
<b>Cynk:</b>	11.74 mg
<b>Mangan:</b>	5.91 mg
<b>Witamina A:</b>	1862.22 µg
<b>β-karoten:</b>	7810.09 µg
<b>Witamina E:</b>	9.9 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.41 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.68 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.64 µg



14.02.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 22.66g, T: 15.37g, W o.: 83.16g)**

Sok pomidorowy, owoc (E: 106kcal, B o.: 3.54g, T: 0.86g, W o.: 23.84g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Sok pomidorowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



Sposób przygotowania:

Pasta z czerwonej fasoli (E: 84kcal, B o.: 5.34g, T: 0.77g, W o.: 14.4g)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 3/4 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



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, warzywa (E: 343kcal, B o.: 13.48g, T: 13.61g, W o.: 41g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 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: 866kcal, B o.: 45.27g, T: 34.71g, W o.: 100.02g)**

Fasolka szparagowa (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty (E: 122kcal, B o.: 4.88g, T: 0.99g, W o.: 23.99g)

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



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:

Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza gryczana (E: 686kcal, B o.: 37.99g, T: 33.32g, W o.: 63.18g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Bulion warzywny - 1/5 szklanki (50ml)
- Groszek zielony - 1/5 szklanki (30g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

### ► Kolacja (E: 430kcal, B o.: 14.42g, T: 21.38g, W o.: 43.95g)

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: 427kcal, B o.: 14.21g, T: 21.35g, W o.: 43.02g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1 i 1/3 plastra (50g)
- Ogórki kiszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal
<b>Woda:</b>	1416.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	94.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	91.88 g
<b>Glukoza:</b>	11.6 g
<b>Sacharoza:</b>	10.35 g
<b>Skrobia:</b>	150.24 g
<b>Sód:</b>	5440.3 mg
<b>Potas:</b>	4126.16 mg
<b>Fosfor:</b>	1778.71 mg
<b>Żelazo:</b>	17.62 mg
<b>Miedź:</b>	1.95 mg
<b>Jod:</b>	105.83 µg
<b>Retinol:</b>	1173.8 µg
<b>Witamina D:</b>	2.25 µg
<b>Tiamina:</b>	1.37 mg
<b>Niacyna:</b>	26.79 mg
<b>Foliany:</b>	374.49 µg
<b>Witamina C:</b>	180.75 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9255.96 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	97.28 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	251.88 g
<b>Cholesterol:</b>	336.4 mg
<b>Fruktoza:</b>	15.21 g
<b>Laktoza:</b>	1.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.82 g
<b>Sól:</b>	7.66 g
<b>Wapń:</b>	759.9 mg
<b>Magnez:</b>	523.18 mg
<b>Cynk:</b>	14.62 mg
<b>Mangan:</b>	6.94 mg
<b>Witamina A:</b>	3439.66 µg
<b>β-karoten:</b>	13607.81 µg
<b>Witamina E:</b>	15.78 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.43 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.88 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.88 µg



15.02.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 23.03g, T: 21.16g, W o.: 62.23g)**

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 kanapkowy, masło roślinne, warzywa (E: 397kcal, B o.: 15.92g, T: 17.91g, W o.: 42.29g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny+ owoc (E: 117kcal, B o.: 6.81g, T: 3.12g, W o.: 16.02g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **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: 728kcal, B o.: 35.71g, T: 26.32g, W o.: 91.76g)**

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:

Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami i makaronem pełnoziarnistym (E: 556kcal, B o.: 31.38g, T: 23.2g, W o.: 58.01g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 łyżka (20g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, łopata - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Zupa brokułowa (E: 135kcal, B o.: 4.31g, T: 3.12g, W o.: 24.48g)

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)
- Ziemiaki, późne - 1 sztuka (90g)



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>	2132 kcal
<b>Woda:</b>	1129 g
<b>Tłuszcz:</b>	97.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	56.24 g
<b>Glukoza:</b>	5.33 g
<b>Sacharoza:</b>	16.25 g
<b>Skrobia:</b>	117.33 g
<b>Sód:</b>	4376.33 mg
<b>Potas:</b>	3476.95 mg
<b>Fosfor:</b>	1407.09 mg
<b>Żelazo:</b>	12.51 mg
<b>Miedź:</b>	1.31 mg
<b>Jod:</b>	106.49 µg
<b>Retinol:</b>	525.15 µg
<b>Witamina D:</b>	8.96 µg
<b>Tiamina:</b>	1.42 mg
<b>Niacyna:</b>	30.07 mg
<b>Foliany:</b>	254.93 µg
<b>Witamina C:</b>	126.63 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8918.02 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	96.25 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	220.35 g
<b>Cholesterol:</b>	300.3 mg
<b>Fruktoza:</b>	5.3 g
<b>Laktoza:</b>	6.79 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.53 g
<b>Sól:</b>	7.82 g
<b>Wapń:</b>	569.01 mg
<b>Magnez:</b>	351.88 mg
<b>Cynk:</b>	11.47 mg
<b>Mangan:</b>	4.8 mg
<b>Witamina A:</b>	2694.98 µg
<b>β-karoten:</b>	13062.23 µg
<b>Witamina E:</b>	13.87 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.38 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.36 mg
<b>Witamina B12:</b>	9.79 µg




 16.02.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 25.79g, T: 37.06g, W o.: 75.7g)**


Sok pomidorowy, gorzka czekolada (E: 227kcal, B o.: 4.65g, T: 10.95g, W o.: 29.52g) 1 porcja

- Czekolada gorzka - 3 kostki (30g)
- Sok pomidorowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)

 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, bułka, kielbaska, ser żółty, masło roślinne, warzywa (E: 489kcal, B o.: 20.84g, T: 25.98g, W o.: 42.26g) 1 porcja


- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 1/4 plastra (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Parówki z kurczaka - 1 sztuka (44g)

 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: 846kcal, B o.: 37.64g, T: 25.08g, W o.: 125.07g)**


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: 198kcal, B o.: 5.4g, T: 3.39g, W o.: 37.91g) 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)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)

 Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty i marchewki (E: 105kcal, B o.: 2.85g, T: 5.36g, W o.: 13.71g) 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

 Sposób przygotowania:

Kłopsiki w sosie słodko - kwaśnym z warzywami i brązowym ryżem (E: 518kcal, B o.: 29.19g, T: 16.13g, W o.: 67.4g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tajska mieszanka warzywna, mrożona - 1/5 opakowania (100g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Sos słodko-kwaśny - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

**► Kolacja (E: 525kcal, B o.: 26.11g, T: 27.04g, W o.: 43.88g)**

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 (E: 522kcal, B o.: 25.9g, T: 27.01g, W o.: 42.95g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ser gouda - 1 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2418 kcal
<b>Woda:</b>	1420.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	107.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	119.22 g
<b>Glukoza:</b>	10.78 g
<b>Sacharoza:</b>	17.31 g
<b>Skrobia:</b>	207.4 g
<b>Sód:</b>	3873.13 mg
<b>Potas:</b>	4258.88 mg
<b>Fosfor:</b>	1795.61 mg
<b>Żelazo:</b>	15.69 mg
<b>Miedź:</b>	1.64 mg
<b>Jod:</b>	71.95 µg
<b>Retinol:</b>	645.66 µg
<b>Witamina D:</b>	3.37 µg
<b>Tiamina:</b>	1.82 mg
<b>Niacyna:</b>	30.07 mg
<b>Foliany:</b>	390.03 µg
<b>Witamina C:</b>	187.48 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	10119.33 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	100.28 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	269.66 g
<b>Cholesterol:</b>	466.41 mg
<b>Fruktoza:</b>	13.24 g
<b>Laktoza:</b>	0.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.1 g
<b>Sól:</b>	6 g
<b>Wapń:</b>	904.13 mg
<b>Magnez:</b>	472.74 mg
<b>Cynk:</b>	16.97 mg
<b>Mangan:</b>	6.79 mg
<b>Witamina A:</b>	1904.83 µg
<b>β-karoten:</b>	7580.1 µg
<b>Witamina E:</b>	17.77 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.43 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.62 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.97 µg



17.02.2024 (sobota)

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

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:

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)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny+ owoc (E: 117kcal, B o.: 6.81g, T: 3.12g, W o.: 16.02g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **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: 812kcal, B o.: 36.61g, T: 39.61g, W o.: 82.32g)**

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:

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:

Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą gryczaną (E: 505kcal, B o.: 31.72g, T: 21.37g, W o.: 48.51g)

1 porcja

- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

**► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 18.28g, T: 24.44g, 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.: 18.07g, T: 24.41g, W o.: 40.54g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 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>	2215 kcal
<b>Woda:</b>	1087.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	110.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	87.01 g
<b>Glukoza:</b>	2.8 g
<b>Sacharoza:</b>	13.89 g
<b>Skrobia:</b>	154.41 g
<b>Sód:</b>	3625.25 mg
<b>Potas:</b>	3060.9 mg
<b>Fosfor:</b>	1831.33 mg
<b>Żelazo:</b>	14.65 mg
<b>Miedź:</b>	1.42 mg
<b>Jod:</b>	55.45 µg
<b>Retinol:</b>	740.8 µg
<b>Witamina D:</b>	2.4 µg
<b>Tiamina:</b>	1.92 mg
<b>Niacyna:</b>	27.49 mg
<b>Foliany:</b>	224.48 µg
<b>Witamina C:</b>	103.02 mg


<b>Wartość energetyczna:</b>	9253.1 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	98.85 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	207.6 g
<b>Cholesterol:</b>	458 mg
<b>Fruktoza:</b>	2.38 g
<b>Laktoza:</b>	6.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.36 g
<b>Sól:</b>	3.55 g
<b>Wapń:</b>	890.94 mg
<b>Magnez:</b>	470.55 mg
<b>Cynk:</b>	13.23 mg
<b>Mangan:</b>	5.98 mg
<b>Witamina A:</b>	1091.5 µg
<b>β-karoten:</b>	2110.55 µg
<b>Witamina E:</b>	14.18 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.32 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.46 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.5 µg

 **18.02.2024** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 33.34g, T: 33.49g, W o.: 58.97g)**


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, 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: 221kcal, B o.: 5.4g, T: 10.3g, W o.: 26.51g)**

Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym (E: 221kcal, B o.: 5.4g, T: 10.3g, W o.: 26.51g) 1 porcja


- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Wafle ryżowe - 3 sztuki (30g)

 Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 911kcal, B o.: 42.28g, T: 35.24g, W o.: 114.31g)**


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 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: 528kcal, B o.: 18.91g, T: 29.95g, W o.: 45.24g)**

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, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 525kcal, B o.: 18.7g, T: 29.92g, W o.: 44.31g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 1/4 plastra (30g)
- 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>	2334 kcal
<b>Woda:</b>	1438.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	108.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	108.25 g
<b>Glukoza:</b>	8.22 g
<b>Sacharoza:</b>	13.03 g
<b>Skrobia:</b>	142.35 g
<b>Sód:</b>	3237.22 mg
<b>Potas:</b>	4260.65 mg
<b>Fosfor:</b>	1949.08 mg
<b>Żelazo:</b>	11.51 mg
<b>Miedź:</b>	1.62 mg
<b>Jod:</b>	80.11 µg
<b>Retinol:</b>	715.45 µg
<b>Witamina D:</b>	2.72 µg
<b>Tiamina:</b>	0.95 mg
<b>Niacyna:</b>	23.16 mg
<b>Foliany:</b>	274.75 µg
<b>Witamina C:</b>	114.55 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9772.01 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	99.93 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	245.03 g
<b>Cholesterol:</b>	427.8 mg
<b>Fruktoza:</b>	12.41 g
<b>Laktoza:</b>	6.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.72 g
<b>Sól:</b>	4.88 g
<b>Wapń:</b>	813.47 mg
<b>Magnez:</b>	404.92 mg
<b>Cynk:</b>	12.91 mg
<b>Mangan:</b>	5.39 mg
<b>Witamina A:</b>	3613.76 µg
<b>β-karoten:</b>	17389.15 µg
<b>Witamina E:</b>	15.36 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.1 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.81 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.33 µg

<b>poniedziałek (2024-02-12)</b>	<b>wtorek (2024-02-13)</b>	<b>środa (2024-02-14)</b>	<b>czwartek (2024-02-15)</b>	<b>piątek (2024-02-16)</b>	<b>sobota (2024-02-17)</b>	<b>niedziela (2024-02-18)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Sok pomidorowy, owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, twarożek, masło, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, ser żółty, wędlina masło, warzywa Jabłko	Sok pomidorowy, owoc Pasta z czerwonej fasoli Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, masło, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa Jogurt naturalny+ owoc	Sok pomidorowy, gorzka czekolada Kawa zbożowa Chleb ciemny, bułka, kielbaska, ser żółty, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, jajko na twardo, warzywa, masło Jogurt naturalny+ owoc	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, 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	Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, jajko, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym
<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 Grochowa Fasolka szparagowa Schab gotowany z warzywami i kaszą gryczaną	Galaretką owocową do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami Bukiet warzyw	Fasolka szparagowa Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty Kompot jabłkowy Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza gryczana	Kisiel owocowy do picia Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami i makaronem Pełnoziarnistym Zupa brokułowa	Kompot jabłkowy Zupa zaciekowa Surówka z białej kapusty i marchewki Klopsiki w sosie słodko - kwaśnym z warzywami i brązowym ryżem	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Surówka z kiszzonej kapusty Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą gryczaną	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki i 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 Chleb ciemny, parówki, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta z makreli, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło