



26.02.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 22.3g, T: 19.35g, W o.: 61.04g)**

owoc (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1 porcja

- 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:

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: 823kcal, B o.: 33.91g, T: 38g, W o.: 92.3g)**

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: 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)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Bitki wieprzowe z ziemniakami (E: 499kcal, B o.: 28.03g, T: 19.47g, W o.: 55.35g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 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: 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:	2159 kcal
Woda:	1541.6 g
Tłuszcz:	101.56 g
Węglowodany przyswajalne:	98.43 g
Glukoza:	9.55 g
Sacharoza:	8.18 g
Skrobia:	159.37 g
Sód:	3408.25 mg
Potas:	5075.15 mg
Fosfor:	1693.63 mg
Żelazo:	16.88 mg
Miedź:	1.7 mg
Jod:	66.35 µg
Retinol:	636.15 µg
Witamina D:	4.01 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	31.89 mg
Foliany:	436.84 µg
Witamina C:	265.44 mg

Wartość energetyczna:	9035.6 kJ
Białko ogółem:	91.17 g
Węglowodany ogółem:	224.83 g
Cholesterol:	557.8 mg
Fruktoza:	12.04 g
Laktoza:	0.96 g
Błonnik pokarmowy:	37.17 g
Sól:	3.02 g
Wapń:	754.44 mg
Magnez:	391.7 mg
Cynk:	12.34 mg
Mangan:	5.16 mg
Witamina A:	1424.1 µg
β-karoten:	4719.05 µg
Witamina E:	21.11 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	3.53 mg
Witamina B12:	2.84 µg



27.02.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 29.37g, T: 22.19g, W o.: 56.54g)**

owoc (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1 porcja

- 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:

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: 930kcal, B o.: 45.01g, T: 31.19g, W o.: 121.21g)**

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:

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:

Zupa zacierkowa (E: 145kcal, B o.: 3.59g, T: 3.08g, W o.: 27.16g) 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem pełnoziarnistym (E: 650kcal, B o.: 37.11g, T: 27.88g, W o.: 65.14g) 1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 łyżka (20g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 468kcal, B o.: 17.94g, T: 24.7g, W o.: 41.99g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2240 kcal
Woda:	1075.28 g
Tłuszcz:	93.37 g
Węglowodany przyswajalne:	47.98 g
Glukoza:	5.26 g
Sacharoza:	14.86 g
Skrobia:	132.45 g
Sód:	3777.48 mg
Potas:	2924.3 mg
Fosfor:	1213.31 mg
Żelazo:	12.57 mg
Miedź:	1.37 mg
Jod:	41.14 µg
Retinol:	525.6 µg
Witamina D:	2.94 µg
Tiamina:	1.66 mg
Niacyna:	26.45 mg
Foliany:	168.3 µg
Witamina C:	87.95 mg

Wartość energetyczna:	9368.72 kJ
Białko ogółem:	105.18 g
Węglowodany ogółem:	245.74 g
Cholesterol:	325.85 mg
Fruktoza:	5.21 g
Laktoza:	1.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.85 g
Sól:	4.95 g
Wapń:	529.37 mg
Magnez:	330.33 mg
Cynk:	12.43 mg
Mangan:	5.06 mg
Witamina A:	2878.19 µg
β-karoten:	15047.13 µg
Witamina E:	9.79 mg
Ryboflawina:	0.99 mg
Witamina B6:	1.92 mg
Witamina B12:	1.93 µg

 **28.02.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 20.82g, T: 18.4g, W o.: 73.12g)**

Owoc (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



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: 405kcal, B o.: 19.32g, T: 17.91g, W o.: 41g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 8 plasterów (40g)
- 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: 747kcal, B o.: 47.57g, T: 25.88g, W o.: 88.18g)**

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: 144kcal, B o.: 3.58g, T: 3.2g, W o.: 27.68g)

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 (90g)
- Ogórki kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną (E: 514kcal, B o.: 41.59g, T: 17.4g, W o.: 50.32g)

1 porcja

- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- 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:

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:

► 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

Wartość energetyczna:	2030 kcal
Woda:	991.22 g
Tłuszcz:	82.71 g
Węglowodany przyswajalne:	104.1 g
Glukoza:	10.76 g
Sacharoza:	18.38 g
Skrobia:	159.71 g
Sód:	3810.76 mg
Potas:	3628.9 mg
Fosfor:	1641.33 mg
Żelazo:	15.34 mg
Miedź:	1.65 mg
Jod:	75.32 µg
Retinol:	444.35 µg
Witamina D:	2.39 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	31.62 mg
Foliany:	249.29 µg
Witamina C:	122.97 mg

Wartość energetyczna:	8513.8 kJ
Białko ogółem:	99.59 g
Węglowodany ogółem:	227.29 g
Cholesterol:	223 mg
Fruktoza:	9.24 g
Laktoza:	0.76 g
Błonnik pokarmowy:	35.29 g
Sól:	4.77 g
Wapń:	658.4 mg
Magnez:	506.31 mg
Cynk:	13.79 mg
Mangan:	7.05 mg
Witamina A:	1912.48 µg
β-karoten:	8817.5 µg
Witamina E:	16.43 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina B6:	3.05 mg
Witamina B12:	2.22 µg


29.02.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 21.56g, T: 31.93g, W o.: 71.86g)

Owoc (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



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: 692kcal, B o.: 33.67g, T: 20.46g, W o.: 99.89g)

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:

Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami (E: 479kcal, B o.: 26.23g, T: 16.62g, W o.: 59.3g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)



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: 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

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Wartość energetyczna:	8723.3 kJ
Woda:	1302.49 g	Białko ogółem:	82.7 g
Tłuszcz:	88.56 g	Węglowodany ogółem:	243.32 g
Węglowodany przyswajalne:	120.05 g	Cholesterol:	620.5 mg
Glukoza:	9.01 g	Fruktoza:	9.68 g
Sacharoza:	18.77 g	Laktoza:	2.73 g
Skrobia:	172.83 g	Błonnik pokarmowy:	33.72 g
Sód:	3989.7 mg	Sól:	4.08 g
Potas:	4150.8 mg	Wapń:	390.24 mg
Fosfor:	1532.73 mg	Magnez:	397.3 mg
Żelazo:	15.43 mg	Cynk:	11.29 mg
Miedź:	1.56 mg	Mangan:	6.12 mg
Jod:	47.99 µg	Witamina A:	2233.5 µg
Retinol:	1333.5 µg	β-karoten:	5306.55 µg
Witamina D:	2.18 µg	Witamina E:	12.22 mg
Tiamina:	0.74 mg	Ryboflawina:	1.46 mg
Niacyna:	30.43 mg	Witamina B6:	2.99 mg
Foliany:	408.15 µg	Witamina B12:	4.27 µg
Witamina C:	165.24 mg		


01.03.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 31.17g, T: 23.11g, W o.: 54.2g)

Jogurt naturalny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

1 porcja

- 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, 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: 845kcal, B o.: 34.24g, T: 27.51g, W o.: 123.12g)

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: 184kcal, B o.: 4.23g, T: 0.81g, W o.: 42.58g)

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 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem (E: 535kcal, B o.: 27.69g, T: 21.42g, W o.: 61.09g)

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 sztuki (270g)



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:

► 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

Wartość energetyczna:	2225 kcal
Woda:	1408.72 g
Tłuszcz:	93.26 g
Węglowodany przyswajalne:	123.31 g
Glukoza:	6.09 g
Sacharoza:	14.96 g
Skrobia:	179.28 g
Sód:	3830.94 mg
Potas:	4719.72 mg
Fosfor:	1883.28 mg
Żelazo:	12.84 mg
Miedź:	1.79 mg
Jod:	190.86 µg
Retinol:	573 µg
Witamina D:	3.12 µg
Tiamina:	1.5 mg
Niacyna:	27.07 mg
Foliany:	274.84 µg
Witamina C:	137.12 mg

Wartość energetyczna:	9320.32 kJ
Białko ogółem:	107.76 g
Węglowodany ogółem:	243.64 g
Cholesterol:	268.6 mg
Fruktoza:	5.22 g
Laktoza:	5.07 g
Błonnik pokarmowy:	33.9 g
Sól:	6.92 g
Wapń:	1255.96 mg
Magnez:	428.23 mg
Cynk:	14.23 mg
Mangan:	5.26 mg
Witamina A:	2548 µg
β-karoten:	11849.1 µg
Witamina E:	16.22 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina B6:	2.95 mg
Witamina B12:	4.16 µg



02.03.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 25.58g, T: 12.89g, W o.: 75.81g)**

Owoc (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Kawa zbożowa (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo ciemne, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 384kcal, B o.: 24.08g, T: 12.4g, W o.: 43.69g)

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 2/3 plastra (50g)
- Salata - 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: 827kcal, B o.: 34.46g, T: 30.22g, W o.: 110.87g)**

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: 132kcal, B o.: 4.07g, T: 3.06g, W o.: 24.27g)

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 sztuka (90g)



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:

Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną (E: 625kcal, B o.: 28.17g, T: 26.96g, 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)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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 osetka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2083 kcal
Woda:	1183.09 g
Tłuszcz:	78.83 g
Węglowodany przyswajalne:	131.25 g
Glukoza:	8.96 g
Sacharoza:	24.17 g
Skrobia:	183.45 g
Sód:	3354.84 mg
Potas:	3314.09 mg
Fosfor:	1311.3 mg
Żelazo:	13.36 mg
Miedź:	1.37 mg
Jod:	92.46 µg
Retinol:	527.4 µg
Witamina D:	3.22 µg
Tiamina:	1.24 mg
Niacyna:	25.53 mg
Foliiany:	300.29 µg
Witamina C:	127.51 mg

Wartość energetyczna:	8751.95 kJ
Białko ogółem:	95.21 g
Węglowodany ogółem:	253.29 g
Cholesterol:	443.5 mg
Fruktoza:	8.54 g
Laktoza:	2.86 g
Błonnik pokarmowy:	33.32 g
Sól:	5.6 g
Wapń:	341.53 mg
Magnez:	361.87 mg
Cynk:	11.06 mg
Mangan:	5.94 mg
Witamina A:	1047.75 µg
β-karoten:	3121.05 µg
Witamina E:	14.83 mg
Ryboflawina:	1 mg
Witamina B6:	2.64 mg
Witamina B12:	2.33 µg

 **03.03.2024** (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: 911kcal, B o.: 42.28g, T: 35.24g, W o.: 114.31g)**

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: 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: 579kcal, B o.: 24.86g, T: 34.42g, W o.: 41.29g)

Herbata z cytryną (E: 3kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.93g)

1 porcja

- Cytryna, bez skórki - 1 plaster (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, pasta z makreli, warzywa, masło (E: 576kcal, B o.: 24.65g, T: 34.39g, W o.: 40.36g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2349 kcal
Woda:	1484.82 g
Tłuszcz:	107.01 g
Węglowodany przyswajalne:	121.72 g
Glukoza:	9.04 g
Sacharoza:	15.17 g
Skrobia:	167.04 g
Sód:	4266.57 mg
Potas:	4580.9 mg
Fosfor:	1939.66 mg
Żelazo:	13.34 mg
Miedź:	1.81 mg
Jod:	131.3 µg
Retinol:	506.9 µg
Witamina D:	8.93 µg
Tiamina:	1 mg
Niacyna:	29.87 mg
Foliany:	289 µg
Witamina C:	136.87 mg

Wartość energetyczna:	9828.21 kJ
Białko ogółem:	105.25 g
Węglowodany ogółem:	246.74 g
Cholesterol:	361.6 mg
Fruktoza:	13.47 g
Laktoza:	7.52 g
Błonnik pokarmowy:	35.82 g
Sól:	7.8 g
Wapń:	701.56 mg
Magnez:	421.57 mg
Cynk:	12.45 mg
Mangan:	5.03 mg
Witamina A:	3338.46 µg
β-karoten:	16991.85 µg
Witamina E:	15.2 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	3.18 mg
Witamina B12:	10.12 µg

poniedziałek (2024-02-26)	wtorek (2024-02-27)	środa (2024-02-28)	czwartek (2024-02-29)	piątek (2024-03-01)	sobota (2024-03-02)	niedziela (2024-03-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
owoc Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, jajecznica, masło, warzywa	owoc Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, wędlna, serek wiejski, warzywa, masło	Owoc Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, wędlna, masło roślinne, warzywa	Owoc Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Jogurt naturalny Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, ser żółty, wędlna masło, warzywa	Owoc Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, wędlna, twaróg, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Jogurt naturalny + owoc Pieczywo ciemne, serek topiony, wędlna, świeże warzywa, masło
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, wędlna, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, wędlna, masło	Chleb ciemny, jajko, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy Zupa brokułowa z ziemniakami Bitki wieprzowe z ziemniakami Surówka z kiszzonej kapusty	Kisiel owocowy do picia Bukiet warzyw Zupa zacierkowa Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem pełnoziarnistym	Herbata Zupa ogórkowa z ziemniakami Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną Surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Kompot jabłkowy Zupa koperkowa z ryżem Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Gotowany brokuł	Kisiel owocowy do picia Krupnik z ziemniakami Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem Surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną	Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek topiony, wędlna, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta z makreli, warzywa, masło