



04.03.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 649kcal, B o.: 21.98g, T: 32.2g, W o.: 72.37g)**

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:

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

1 sztuka (180g)

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:

► **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: 738kcal, B o.: 35.79g, T: 26.93g, W o.: 90.92g)**

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 kalafiorowa z ziemniakami (E: 130kcal, B o.: 3.83g, T: 3g, W o.: 24.06g)

1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/7 opakowania (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:

Łazanki pełnoziarniste z mięsem i kapustą (E: 571kcal, B o.: 31.94g, T: 23.93g, W o.: 57.59g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 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: 448kcal, B o.: 24.63g, T: 20.01g, W o.: 41.91g)**

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, 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)
- Szyńka wiejska - 2 plastry (30g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)


Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal
Woda:	1151.32 g
Tłuszcz:	89.44 g
Węglowodany przyswajalne:	91.45 g
Glukoza:	5.81 g
Sacharoza:	12.73 g
Skrobia:	92.97 g
Sód:	3269.8 mg
Potas:	2538.7 mg
Fosfor:	1370.33 mg
Żelazo:	11.97 mg
Miedź:	1.2 mg
Jod:	50.47 µg
Retinol:	737.9 µg
Witamina D:	3.38 µg
Tiamina:	1.44 mg
Niacyna:	19.37 mg
Foliany:	251.81 µg
Witamina C:	91.7 mg

Wartość energetyczna:	8594.8 kJ
Białko ogółem:	87.8 g
Węglowodany ogółem:	231.71 g
Cholesterol:	563.6 mg
Fruktoza:	11.75 g
Laktoza:	1.83 g
Błonnik pokarmowy:	32.06 g
Sól:	3.82 g
Wapń:	611.54 mg
Magnez:	294.05 mg
Cynk:	11.96 mg
Mangan:	5.01 mg
Witamina A:	1091.7 µg
β-karoten:	2125.55 µg
Witamina E:	10.76 mg
Ryboflawina:	1.28 mg
Witamina B6:	1.73 mg
Witamina B12:	3.17 µg

 **05.03.2024** (wtorek)

► **Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 24.87g, T: 24.8g, W o.: 60.82g)**

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:

Gruszka (E: 70kcal, B o.: 0.72g, T: 0.24g, W o.: 17.28g)

1 sztuka (120g)

Chleb ciemny, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło (E: 463kcal, B o.: 23.85g, T: 24.43g, W o.: 39.62g)

1 porcja

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 plastry (40g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- 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: 695kcal, B o.: 34.09g, T: 22.29g, W o.: 95.95g)**

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 botwinkowa z koperkiem i ziemniakami (E: 144kcal, B o.: 4.73g, T: 3.1g, W o.: 27.07g)

1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/5 pęczka (70g)



Sposób przygotowania:

Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami (E: 513kcal, B o.: 27.01g, T: 18.99g, W o.: 61.05g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/8 opakowania (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)



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:

► **Kolacja (E: 496kcal, B o.: 16.61g, T: 21.92g, W o.: 56.25g)**

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, pasztet, ogórek kiszony, masło (E: 493kcal, B o.: 16.4g, T: 21.89g, W o.: 55.32g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 4 kromki (120g)
- 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:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal
Woda:	1371.54 g
Tłuszcz:	87.32 g
Węglowodany przyswajalne:	131.01 g
Glukoza:	4.55 g
Sacharoza:	6.62 g
Skrobia:	173.09 g
Sód:	3903.7 mg
Potas:	4827.2 mg
Fosfor:	1459.78 mg
Żelazo:	16.93 mg
Miedź:	1.85 mg
Jod:	40.85 µg
Retinol:	1242.2 µg
Witamina D:	2.37 µg
Tiamina:	1.75 mg
Niacyna:	28.68 mg
Foliany:	302.73 µg
Witamina C:	133.19 mg

Wartość energetyczna:	8591.3 kJ
Białko ogółem:	86.31 g
Węglowodany ogółem:	238.03 g
Cholesterol:	487.8 mg
Fruktoza:	10.25 g
Laktoza:	0.81 g
Błonnik pokarmowy:	34.9 g
Sól:	3.82 g
Wapń:	580.04 mg
Magnez:	416.15 mg
Cynk:	14.44 mg
Mangan:	5.4 mg
Witamina A:	2212.3 µg
β-karoten:	7451.35 µg
Witamina E:	11.27 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	2.85 mg
Witamina B12:	4.68 µg


06.03.2024 (środa)
► Śniadanie (E: 718kcal, B o.: 28.28g, T: 26.21g, W o.: 91.7g)

Mandarynki (E: 59kcal, B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 14.56g)

1 porcja

- Mandarynki - 2 sztuki (130g)



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: 641kcal, B o.: 27.2g, T: 25.82g, W o.: 73.22g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Jaja surowe - 2 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)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► Obiad (E: 880kcal, B o.: 32.34g, T: 41.1g, W o.: 103.06g)

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:

Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami (E: 557kcal, B o.: 27.31g, T: 21.79g, W o.: 67.35g)

1 porcja

- Połędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)



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:

Zupa koperkowa z ziemniakami (E: 134kcal, B o.: 3.46g, T: 3.9g, W o.: 23.24g)

1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 463kcal, B o.: 16.72g, T: 29.41g, W o.: 32.94g)

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: 460kcal, B o.: 16.51g, T: 29.38g, W o.: 32.01g)

1 porcja

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

Wartość energetyczna:	2354 kcal
Woda:	1522.54 g
Tłuszcz:	111.98 g
Węglowodany przyswajalne:	103.7 g
Glukoza:	8.01 g
Sacharoza:	14.51 g
Skrobia:	150.61 g
Sód:	4073.45 mg
Potas:	4788.75 mg
Fosfor:	1531.28 mg
Żelazo:	15.32 mg
Miedź:	1.7 mg
Jod:	54.44 µg
Retinol:	728 µg
Witamina D:	3.55 µg
Tiamina:	1.19 mg
Niacyna:	31.88 mg
Foliany:	371.38 µg
Witamina C:	194.48 mg

Wartość energetyczna:	9852.4 kJ
Białko ogółem:	89.99 g
Węglowodany ogółem:	252.77 g
Cholesterol:	598.3 mg
Fruktoza:	9.24 g
Laktoza:	1.77 g
Błonnik pokarmowy:	36.76 g
Sól:	4.6 g
Wapń:	598.29 mg
Magnez:	393.65 mg
Cynk:	11.21 mg
Mangan:	4.72 mg
Witamina A:	1932.9 µg
β-karoten:	7110.75 µg
Witamina E:	20.33 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina B6:	3.37 mg
Witamina B12:	2.1 µg



07.03.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 20.66g, T: 32.04g, W o.: 73.62g)**

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

1 sztuka (180g)

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

1 porcja

- Masło oselka 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:

► **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: 891kcal, B o.: 38.17g, T: 38.42g, W o.: 104.26g)**

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:

Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą gryczaną (E: 722kcal, B o.: 32.73g, T: 37.68g, W o.: 65.97g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Kasza gryczana - 3/4 woreczka (80g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- 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:

Zupa ziemniaczana (E: 103kcal, B o.: 2.72g, T: 0.34g, W o.: 24.32g)

1 porcja

- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



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: 475kcal, B o.: 18.68g, T: 30.87g, W o.: 32.99g)

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: 472kcal, B o.: 18.47g, T: 30.84g, W o.: 32.06g)

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 - 2 kromki (60g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2382 kcal
Woda:	1095.87 g
Tłuszcz:	124.15 g
Węglowodany przyswajalne:	176.17 g
Glukoza:	5.96 g
Sacharoza:	14.66 g
Skrobia:	164.74 g
Sód:	4001.79 mg
Potas:	2754.91 mg
Fosfor:	1567.55 mg
Żelazo:	14.23 mg
Miedź:	1.41 mg
Jod:	141.08 µg
Retinol:	730.3 µg
Witamina D:	3.05 µg
Tiamina:	1.15 mg
Niacyna:	19.01 mg
Foliany:	331.05 µg
Witamina C:	109.98 mg

Wartość energetyczna:	9962.45 kJ
Białko ogółem:	92.44 g
Węglowodany ogółem:	235.62 g
Cholesterol:	684.6 mg
Fruktoza:	11.83 g
Laktoza:	1.17 g
Błonnik pokarmowy:	31.44 g
Sól:	7.72 g
Wapń:	680.45 mg
Magnez:	453.95 mg
Cynk:	12.14 mg
Mangan:	6.56 mg
Witamina A:	1303.96 µg
β-karoten:	3402.35 µg
Witamina E:	16.57 mg
Ryboflawina:	1.13 mg
Witamina B6:	2.17 mg
Witamina B12:	3.19 µg


08.03.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 25.92g, T: 20.47g, W o.: 73.1g)

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

1 sztuka (120g)

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:

► 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: 720kcal, B o.: 31.75g, T: 23.28g, W o.: 101.71g)

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: 154kcal, B o.: 3.78g, T: 3.09g, W o.: 29.21g)

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 (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki (E: 85kcal, B o.: 0.76g, T: 5.26g, W o.: 10.07g)

1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami (E: 456kcal, B o.: 27.01g, T: 14.73g, W o.: 56.38g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 658kcal, B o.: 22.84g, T: 38.83g, W o.: 55.59g)

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, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 655kcal, B o.: 22.63g, T: 38.8g, W o.: 54.66g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- 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

Wartość energetyczna:	2178 kcal	Wartość energetyczna:	9130.35 kJ
Woda:	1338.19 g	Białko ogółem:	85.91 g
Tłuszcz:	92.88 g	Węglowodany ogółem:	256.91 g
Węglowodany przyswajalne:	118.37 g	Cholesterol:	272.8 mg
Glukoza:	10.7 g	Fruktoza:	13.09 g
Sacharoza:	19.22 g	Laktoza:	3.1 g
Skrobia:	117.27 g	Błonnik pokarmowy:	23.28 g
Sód:	2205.6 mg	Sól:	3.49 g
Potas:	4317.3 mg	Wapń:	818.64 mg
Fosfor:	1389.33 mg	Magnez:	361.95 mg
Żelazo:	8.84 mg	Cynk:	9.23 mg
Miedź:	1.47 mg	Mangan:	4.34 mg
Jod:	159.24 µg	Witamina A:	2205.5 µg
Retinol:	703.4 µg	β-karoten:	9009.15 µg
Witamina D:	2.84 µg	Witamina E:	11.68 mg
Tiamina:	1.04 mg	Ryboflawina:	0.96 mg
Niacyna:	18.6 mg	Witamina B6:	2.83 mg
Foliany:	254.56 µg	Witamina B12:	3.12 µg
Witamina C:	111.86 mg		



09.03.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 24.72g, T: 23.04g, W o.: 57.96g)**

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:

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

1 szklanka (250ml)

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:

► **Śniadanie (E: 283kcal, B o.: 8.12g, T: 15.71g, W o.: 26.03g)**

Chleb ciemny, szprotki w sosie pomidorowym, masło (E: 283kcal, B o.: 8.12g, T: 15.71g, W o.: 26.03g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 690kcal, B o.: 33.03g, T: 21.04g, W o.: 95.57g)**

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: 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:

Jednogarnkowe gołąbki z ryżem (E: 547kcal, B o.: 29.51g, T: 18.01g, W o.: 68.18g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Przecier pomidorowy - 5 i 1/3 łyżki (80g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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

Wartość energetyczna:	2038 kcal
Woda:	1242.36 g
Tłuszcz:	86.83 g
Węglowodany przyswajalne:	98.99 g
Glukoza:	7.51 g
Sacharoza:	11.06 g
Skrobia:	156.92 g
Sód:	2811.05 mg
Potas:	3366.75 mg
Fosfor:	1484.33 mg
Żelazo:	11.37 mg
Miedź:	1.18 mg
Jod:	61.57 µg
Retinol:	632.35 µg
Witamina D:	2.52 µg
Tiamina:	1.38 mg
Niacyna:	24.6 mg
Foliany:	292.93 µg
Witamina C:	155.72 mg


Wartość energetyczna:	8546.93 kJ
Białko ogółem:	91.98 g
Węglowodany ogółem:	223.44 g
Cholesterol:	316.9 mg
Fruktoza:	7.7 g
Laktoza:	11.66 g
Błonnik pokarmowy:	30.96 g
Sól:	3.25 g
Wapń:	813.54 mg
Magnez:	326 mg
Cynk:	13.85 mg
Mangan:	5.38 mg
Witamina A:	1874.6 µg
β-karoten:	7481.85 µg
Witamina E:	11.65 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina B6:	2.1 mg
Witamina B12:	3.04 µg

 **10.03.2024** (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: 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: 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: 448kcal, B o.: 24.63g, T: 20.01g, W o.: 41.91g)

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, 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)
- Szyńka wiejska - 2 plastry (30g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2346 kcal
Woda:	1454.25 g
Tłuszcz:	107.05 g
Węglowodany przyswajalne:	107.58 g
Glukoza:	7.49 g
Sacharoza:	13.46 g
Skrobia:	167.02 g
Sód:	3414.87 mg
Potas:	4242.05 mg
Fosfor:	2048.28 mg
Żelazo:	13.85 mg
Miedź:	1.68 mg
Jod:	80.85 µg
Retinol:	710.75 µg
Witamina D:	4.27 µg
Tiamina:	0.99 mg
Niacyna:	24.39 mg
Foliany:	287.66 µg
Witamina C:	99.45 mg

Wartość energetyczna:	9820.41 kJ
Białko ogółem:	110.99 g
Węglowodany ogółem:	240.2 g
Cholesterol:	540.4 mg
Fruktoza:	11.41 g
Laktoza:	4.43 g
Błonnik pokarmowy:	35.03 g
Sól:	5.62 g
Wapń:	917.77 mg
Magnez:	399.62 mg
Cynk:	14.05 mg
Mangan:	5.1 mg
Witamina A:	3554.56 µg
β-karoten:	17065.65 µg
Witamina E:	15.84 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina B6:	2.71 mg
Witamina B12:	4.12 µg

poniedziałek (2024-03-04)	wtorek (2024-03-05)	środa (2024-03-06)	czwartek (2024-03-07)	piątek (2024-03-08)	sobota (2024-03-09)	niedziela (2024-03-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa Jabłko Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Kawa zbożowa Gruszka Chleb ciemny, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło	Mandarynki Kawa zbożowa Chleb ciemny, jajecznicza, masło, warzywa	Jabłko Kawa zbożowa Chleb ciemny, parówki, masło, warzywa	Banan Kawa zbożowa Chleb ciemny, ser żółty, wędlna masło, warzywa	Kawa zbożowa Kefir, 2% tłuszczu Chleb ciemny, wędlna, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa	Serek homogenizowany naturalny +owoc Kawa zbożowa Chleb ciemny, serek topiony, wędlna, świeże warzywa, masło
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym	Chleb ciemny, jajko, masło	Chleb ciemny, wędlna, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym	Chleb ciemny, szprotki w sosie pomidorowym, masło	Chleb ciemny, jajko, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa kalafiorowa z ziemniakami Łazanki pełnoziarniste z mięsem i kapustą	Galaretkę owocową do picia Zupa botwinkowa z koperkiem i ziemniakami Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami Surówka z kiszzonej kapusty Zupa koperkowa z ziemniakami	Kompot jabłkowy Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Surówka z kiszzonej kapusty Zupa koperkowa z ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą gryczaną Zupa ziemniaczana Gotowany brokuł	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Surówka z marchewki Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Jednogarnkowe gołąbki z ryżem	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb ciemny, ser żółty, wędlna masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, ser żółty, wędlna masło, warzywa