



11.03.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 16.94g, T: 18.28g, W o.: 63.49g)**

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

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, 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: 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: 705kcal, B o.: 34.11g, T: 20.18g, W o.: 101.11g)**

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 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:

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: 460kcal, B o.: 26.67g, T: 20.46g, W o.: 42g)**

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: 457kcal, B o.: 26.46g, T: 20.43g, W o.: 41.07g)

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 i 2/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2013 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8440 kJ
<b>Woda:</b>	1269.35 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	231.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	92.96 g	<b>Cholesterol:</b>	410.5 mg
<b>Glukoza:</b>	5.74 g	<b>Fruktoza:</b>	11.64 g
<b>Sacharoza:</b>	12.74 g	<b>Laktoza:</b>	0.76 g
<b>Skrobia:</b>	153.55 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.58 g
<b>Sód:</b>	3005.4 mg	<b>Sól:</b>	4.51 g
<b>Potas:</b>	4021.9 mg	<b>Wapń:</b>	614.19 mg
<b>Fosfor:</b>	1492.98 mg	<b>Magnez:</b>	358.95 mg
<b>Żelazo:</b>	13.85 mg	<b>Cynk:</b>	14.03 mg
<b>Miedź:</b>	1.53 mg	<b>Mangan:</b>	4.86 mg
<b>Jod:</b>	54.06 µg	<b>Witamina A:</b>	1336.6 µg
<b>Retinol:</b>	658.35 µg	<b>β-karoten:</b>	4064.35 µg
<b>Witamina D:</b>	4 µg	<b>Witamina E:</b>	13.35 mg
<b>Tiamina:</b>	1.66 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.28 mg
<b>Niacyna:</b>	28.08 mg	<b>Witamina B6:</b>	2.63 mg
<b>Foliany:</b>	260.16 µg	<b>Witamina B12:</b>	2.79 µg
<b>Witamina C:</b>	115.21 mg		



12.03.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 18.17g, T: 31.53g, W o.: 59.01g)**

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, parówki, masło, warzywa (E: 470kcal, B o.: 17.15g, T: 30.68g, W o.: 33.31g)

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 - 2 kromki (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: 711kcal, B o.: 34.66g, T: 16.45g, W o.: 113.77g)**

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

1 porcja

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



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:

Pulpety z sosem pomidorowym i ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 28.08g, T: 7.89g, W o.: 71.35g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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:

**► 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>	2202 kcal
<b>Woda:</b>	1485.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	102.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	181.44 g
<b>Glukoza:</b>	9.35 g
<b>Sacharoza:</b>	9.84 g
<b>Skrobia:</b>	163.23 g
<b>Sód:</b>	4151.39 mg
<b>Potas:</b>	4101.34 mg
<b>Fosfor:</b>	1406.15 mg
<b>Żelazo:</b>	13.96 mg
<b>Miedź:</b>	1.59 mg
<b>Jod:</b>	109.53 µg
<b>Retinol:</b>	730.3 µg
<b>Witamina D:</b>	3.05 µg
<b>Tiamina:</b>	1.11 mg
<b>Niacyna:</b>	22.47 mg
<b>Foliany:</b>	368.99 µg
<b>Witamina C:</b>	160.88 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9224.85 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	88.93 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	245.13 g
<b>Cholesterol:</b>	684.6 mg
<b>Fruktoza:</b>	15.01 g
<b>Laktoza:</b>	1.17 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.07 g
<b>Sól:</b>	5.98 g
<b>Wapń:</b>	739.98 mg
<b>Magnez:</b>	352.62 mg
<b>Cynk:</b>	10.74 mg
<b>Mangan:</b>	4.89 mg
<b>Witamina A:</b>	2014.65 µg
<b>β-karoten:</b>	7671.35 µg
<b>Witamina E:</b>	13.18 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.19 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.76 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.19 µg

 13.03.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 29.18g, T: 26.41g, W o.: 95.8g)**

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: 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: 955kcal, B o.: 40.26g, T: 38.33g, W o.: 114.87g)**

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:

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (E: 184kcal, B o.: 4.88g, T: 3.01g, W o.: 37.01g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)



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 kuskus (E: 582kcal, B o.: 33.81g, T: 19.91g, W o.: 65.39g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Kasza kuskus - 1/2 szklanki (80g)



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 kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2415 kcal
<b>Woda:</b>	1384.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	100.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	61.15 g
<b>Glukoza:</b>	7.51 g
<b>Sacharoza:</b>	18.55 g
<b>Skrobia:</b>	122.82 g
<b>Sód:</b>	4290.15 mg
<b>Potas:</b>	3756.35 mg
<b>Fosfor:</b>	1466.13 mg
<b>Żelazo:</b>	18.09 mg
<b>Miedź:</b>	1.7 mg
<b>Jod:</b>	39.72 µg
<b>Retinol:</b>	1206.95 µg
<b>Witamina D:</b>	3.9 µg
<b>Tiamina:</b>	1.55 mg
<b>Niacyna:</b>	29.28 mg
<b>Foliany:</b>	375.7 µg
<b>Witamina C:</b>	150.08 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	10085.7 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	96.35 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	281.08 g
<b>Cholesterol:</b>	579.3 mg
<b>Fruktoza:</b>	8.77 g
<b>Laktoza:</b>	2.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.45 g
<b>Sól:</b>	2.12 g
<b>Wapń:</b>	445.34 mg
<b>Magnez:</b>	372.2 mg
<b>Cynk:</b>	11.57 mg
<b>Mangan:</b>	5.72 mg
<b>Witamina A:</b>	1688.8 µg
<b>β-karoten:</b>	2912.25 µg
<b>Witamina E:</b>	17.85 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.33 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.54 mg
<b>Witamina B12:</b>	4.23 µg



14.03.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 37.02g, T: 26.78g, W o.: 53g)**

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:

Serek homogenizowany naturalny (E: 228kcal, B o.: 15.2g, T: 14g, W o.: 10.2g)

1 porcja

- Serek homogenizowany, naturalny - 13 i 1/3 łyżeczki (200g)



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: 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: 743kcal, B o.: 36.27g, T: 27.05g, W o.: 91.34g)**

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 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)
- 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: 466kcal, B o.: 24.06g, T: 24.46g, W o.: 40.55g)**

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, 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:**

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2108 kcal
<b>Woda:</b>	1073.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	93.55 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	63.5 g
<b>Glukoza:</b>	2.32 g
<b>Sacharoza:</b>	9.07 g
<b>Skrobia:</b>	108.74 g
<b>Sód:</b>	3814.55 mg
<b>Potas:</b>	2908.45 mg
<b>Fosfor:</b>	1534.53 mg
<b>Żelazo:</b>	11.61 mg
<b>Miedź:</b>	1.06 mg
<b>Jod:</b>	41.99 µg
<b>Retinol:</b>	510.15 µg
<b>Witamina D:</b>	2.5 µg
<b>Tiamina:</b>	1.49 mg
<b>Niacyna:</b>	23.54 mg
<b>Foliany:</b>	226.71 µg
<b>Witamina C:</b>	108.44 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8811.7 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	110 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	209.96 g
<b>Cholesterol:</b>	335.6 mg
<b>Fruktoza:</b>	2.42 g
<b>Laktoza:</b>	6 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.51 g
<b>Sól:</b>	4.5 g
<b>Wapń:</b>	630.84 mg
<b>Magnez:</b>	293.6 mg
<b>Cynk:</b>	12.82 mg
<b>Mangan:</b>	4.36 mg
<b>Witamina A:</b>	989.1 µg
<b>β-karoten:</b>	2885.15 µg
<b>Witamina E:</b>	10.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	0.89 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.96 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.84 µg





15.03.2024 (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: 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: 737kcal, B o.: 32.13g, T: 23.3g, W o.: 105.81g)**

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: 473kcal, B o.: 27.39g, T: 14.75g, W o.: 60.48g)

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 i 1/4 sztuki (290g)



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>	2127 kcal
<b>Woda:</b>	1336.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	89.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	122.26 g
<b>Glukoza:</b>	10.7 g
<b>Sacharoza:</b>	19.73 g
<b>Skrobia:</b>	182.39 g
<b>Sód:</b>	2631.05 mg
<b>Potas:</b>	4642.45 mg
<b>Fosfor:</b>	1518.53 mg
<b>Żelazo:</b>	12.2 mg
<b>Miedź:</b>	1.72 mg
<b>Jod:</b>	159.08 µg
<b>Retinol:</b>	682.85 µg
<b>Witamina D:</b>	2.8 µg
<b>Tiamina:</b>	0.93 mg
<b>Niacyna:</b>	23.16 mg
<b>Foliany:</b>	251.41 µg
<b>Witamina C:</b>	114.06 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8917.35 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	85.08 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.18 g
<b>Cholesterol:</b>	264.8 mg
<b>Fruktoza:</b>	13.09 g
<b>Laktoza:</b>	2.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.2 g
<b>Sól:</b>	3.49 g
<b>Wapń:</b>	832.84 mg
<b>Magnez:</b>	409.7 mg
<b>Cynk:</b>	11.3 mg
<b>Mangan:</b>	5.27 mg
<b>Witamina A:</b>	2183 µg
<b>β-karoten:</b>	8997.55 µg
<b>Witamina E:</b>	12.55 mg
<b>Ryboflawina:</b>	0.95 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.95 mg
<b>Witamina B12:</b>	2.96 µg



16.03.2024 (sobota)

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

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, 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: 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: 789kcal, B o.: 27.99g, T: 35.01g, W o.: 93.08g)**

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:

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:

Klopsiki w sosie warzywnym z białym ryżem (E: 613kcal, B o.: 22.27g, T: 31.78g, W o.: 58.89g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (70g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



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>	2332 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9759.1 kJ
<b>Woda:</b>	1165.61 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	117.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	234.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	144.31 g	<b>Cholesterol:</b>	652.2 mg
<b>Glukoza:</b>	6.8 g	<b>Fruktoza:</b>	13.46 g
<b>Sacharoza:</b>	13.59 g	<b>Laktoza:</b>	1.17 g
<b>Skrobia:</b>	167.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.06 g
<b>Sód:</b>	2710.75 mg	<b>Sól:</b>	3.96 g
<b>Potas:</b>	2846.1 mg	<b>Wapń:</b>	927.74 mg
<b>Fosfor:</b>	1644.63 mg	<b>Magnez:</b>	311.75 mg
<b>Żelazo:</b>	13.51 mg	<b>Cynk:</b>	15.14 mg
<b>Miedź:</b>	1.24 mg	<b>Mangan:</b>	5.38 mg
<b>Jod:</b>	51.78 µg	<b>Witamina A:</b>	1572.5 µg
<b>Retinol:</b>	792.1 µg	<b>β-karoten:</b>	5796.65 µg
<b>Witamina D:</b>	2.48 µg	<b>Witamina E:</b>	10.97 mg
<b>Tiamina:</b>	1.66 mg	<b>Ryboflawina:</b>	1.5 mg
<b>Niacyna:</b>	20.92 mg	<b>Witamina B6:</b>	1.91 mg
<b>Foliany:</b>	348.48 µg	<b>Witamina B12:</b>	3.74 µg
<b>Witamina C:</b>	114.81 mg		



17.03.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 32.98g, T: 33.37g, W o.: 52.25g)**

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:

Serek homogenizowany naturalny (E: 228kcal, B o.: 15.2g, T: 14g, W o.: 10.2g)

1 porcja

- Serek homogenizowany, naturalny - 13 i 1/3 łyżeczki (200g)



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: 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: 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: 430kcal, B o.: 17.52g, T: 24.01g, W o.: 38.66g)**

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: 427kcal, B o.: 17.31g, T: 23.98g, W o.: 37.73g)

1 porcja

- 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)
- Chleb graham - 2 i 1/3 kromki (70g)



Sposób przygotowania:


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2281 kcal
<b>Woda:</b>	1347.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	107.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	130.18 g
<b>Glukoza:</b>	6 g
<b>Sacharoza:</b>	9.75 g
<b>Skrobia:</b>	158.73 g
<b>Sód:</b>	3476.67 mg
<b>Potas:</b>	4042.8 mg
<b>Fosfor:</b>	1803.28 mg
<b>Żelazo:</b>	12.16 mg
<b>Miedź:</b>	1.54 mg
<b>Jod:</b>	67.75 µg
<b>Retinol:</b>	622.6 µg
<b>Witamina D:</b>	3 µg
<b>Tiamina:</b>	1.27 mg
<b>Niacyna:</b>	25.98 mg
<b>Foliany:</b>	239.62 µg
<b>Witamina C:</b>	73.07 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9548.11 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	105.43 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	230.29 g
<b>Cholesterol:</b>	434.9 mg
<b>Fruktoza:</b>	10.07 g
<b>Laktoza:</b>	5.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.94 g
<b>Sól:</b>	6.38 g
<b>Wapń:</b>	540.37 mg
<b>Magnez:</b>	365.17 mg
<b>Cynk:</b>	12.47 mg
<b>Mangan:</b>	4.65 mg
<b>Witamina A:</b>	3391.66 µg
<b>β-karoten:</b>	16616.25 µg
<b>Witamina E:</b>	13.97 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.09 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.73 mg
<b>Witamina B12:</b>	3.03 µg

<b>poniedziałek (2024-03-11)</b>	<b>wtorek (2024-03-12)</b>	<b>środa (2024-03-13)</b>	<b>czwartek (2024-03-14)</b>	<b>piątek (2024-03-15)</b>	<b>sobota (2024-03-16)</b>	<b>niedziela (2024-03-17)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Gruszka Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Jabłko Chleb ciemny, parówki, masło, warzywa	Mandarynki Kawa zbożowa Chleb ciemny, jajecznicą, masło, warzywa	Kawa zbożowa Serek homogenizowany naturalny Chleb ciemny, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa	Banan Kawa zbożowa Chleb ciemny, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Jabłko Kawa zbożowa Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Kawa zbożowa Serek homogenizowany naturalny 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	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, szprotki w sosie pomidorowym, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kisiel owocowy do picia Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami Fasolka szparagowa	Galaretkę owocową do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Pulpety z sosem pomidorowym i ziemniakami Surówka z białej kapusty i marchewki	Kompot jabłkowy Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami Surówka z kiszzonej kapusty Bitki wieprzowe w sosie własnym z kaszą kuskus	Kisiel owocowy do picia Zupa brokułowa Łazanki pełnoziarniste z mięsem i kapustą	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Surówka z marchewki Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Klopsiki w sosie warzywnym z białym ryżem	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, ser żółty, wędlina 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, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło