

 **18.03.2024** (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 643kcal, B o.: 30.41g, T: 29.96g, W o.: 63.42g)**

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 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, wędlina, ser żółty, masło roślinne, warzywa (E: 555kcal, B o.: 29.39g, T: 29.59g, W o.: 42.22g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 8 plastrów (40g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser żółty z kminkiem - 2 plastry (40g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 7.99g, T: 20.96g, W o.: 26.71g)**

Chleb ciemny, pasztet podlaski, masło (E: 334kcal, B o.: 7.99g, T: 20.96g, W o.: 26.71g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Paszтет podlaski z kurczaka - 2 i 1/2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 887kcal, B o.: 34.41g, T: 31.26g, W o.: 123.75g)**

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 koperkowa z ryżem (E: 161kcal, B o.: 4.72g, T: 3.29g, W o.: 30.19g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń rzymska z ziemniakami i sosem chrzanowym (E: 525kcal, B o.: 28.3g, T: 12.76g, W o.: 77.87g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 4 sztuki (360g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)



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:

► **Kolacja (E: 391kcal, B o.: 18.41g, T: 17.56g, W o.: 38.53g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, szynka drobiowa, dodatki (E: 388kcal, B o.: 18.2g, T: 17.53g, W o.: 37.6g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 4 i 2/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal
Woda:	1169.42 g
Tłuszcz:	99.74 g
Węglowodany przyswajalne:	124.04 g
Glukoza:	4.97 g
Sacharoza:	12.13 g
Skrobia:	185.5 g
Sód:	4546.43 mg
Potas:	4018.49 mg
Fosfor:	1314.49 mg
Żelazo:	14.6 mg
Miedź:	1.56 mg
Jod:	91.76 µg
Retinol:	472.85 µg
Witamina D:	2.11 µg
Tiamina:	0.92 mg
Niacyna:	24.91 mg
Foliany:	266.48 µg
Witamina C:	158.28 mg

Wartość energetyczna:	9444.31 kJ
Białko ogółem:	91.22 g
Węglowodany ogółem:	252.41 g
Cholesterol:	308.1 mg
Fruktoza:	10.1 g
Laktoza:	0.72 g
Błonnik pokarmowy:	35.42 g
Sól:	5.45 g
Wapń:	526.34 mg
Magnez:	366.07 mg
Cynk:	11.03 mg
Mangan:	5.53 mg
Witamina A:	907.65 µg
β-karoten:	2383.55 µg
Witamina E:	15.8 mg
Ryboflawina:	0.88 mg
Witamina B6:	2.98 mg
Witamina B12:	1.3 µg

 19.03.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 544kcal, B o.: 29.66g, T: 13.79g, W o.: 75.99g)**

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:

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

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo ciemne, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 410kcal, B o.: 28.16g, T: 13.3g, W o.: 43.87g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Szynka wiejska - 4 plastry (60g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



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: 993kcal, B o.: 45.93g, T: 32.54g, W o.: 132.85g)**

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 grysikowa (E: 247kcal, B o.: 6.45g, T: 0.88g, W o.: 56.24g)

1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (90g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza kuskus (E: 746kcal, B o.: 39.38g, T: 31.66g, W o.: 76.61g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Bulion warzywny - 1/5 szklanki (50ml)
- Groszek zielony - 1/5 szklanki (30g)
- 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)
- Kasza kuskus - 1/2 szklanki (80g)



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

Wartość energetyczna:	2260 kcal
Woda:	1043.93 g
Tłuszcz:	85.6 g
Węglowodany przyswajalne:	120.76 g
Glukoza:	9.03 g
Sacharoza:	19.66 g
Skrobia:	140.79 g
Sód:	3691 mg
Potas:	3654.33 mg
Fosfor:	1522 mg
Żelazo:	12.51 mg
Miedź:	1.59 mg
Jod:	90.51 µg
Retinol:	549.8 µg
Witamina D:	2.79 µg
Tiamina:	1.66 mg
Niacyna:	28.97 mg
Foliany:	283.18 µg
Witamina C:	77.85 mg

Wartość energetyczna:	9469.9 kJ
Białko ogółem:	105.76 g
Węglowodany ogółem:	272.57 g
Cholesterol:	339.1 mg
Fruktoza:	8.26 g
Laktoza:	3.7 g
Błonnik pokarmowy:	34.08 g
Sól:	7.08 g
Wapń:	322.13 mg
Magnez:	385.22 mg
Cynk:	12.44 mg
Mangan:	6.22 mg
Witamina A:	2716.24 µg
β-karoten:	13001.85 µg
Witamina E:	11.72 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina B6:	2.71 mg
Witamina B12:	1.9 µg



20.03.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 23.84g, T: 27.34g, W o.: 57.74g)**

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 (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:

Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło (E: 470kcal, B o.: 17.09g, T: 24.21g, W o.: 44.52g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 2 plastry (70g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



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 puszk (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 695kcal, B o.: 36g, T: 18.41g, W o.: 102.46g)**

Kompot jabłkowy (E: 25kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 6.05g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa pomidorowa z makaronem 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:

Eskalopki w sosie pieczarkowym z ziemniakami z koperkiem i fasolką szparagową (E: 548kcal, B o.: 30.92g, T: 17.22g, W o.: 72.42g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)
- Papryka słodka, mielona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



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

Wartość energetyczna:	2098 kcal
Woda:	1170.7 g
Tłuszcz:	92.68 g
Węglowodany przyswajalne:	120.47 g
Glukoza:	2.74 g
Sacharoza:	5.69 g
Skrobia:	158.24 g
Sód:	5257.5 mg
Potas:	3899.2 mg
Fosfor:	1510.09 mg
Żelazo:	16.18 mg
Miedź:	1.68 mg
Jod:	88.25 µg
Retinol:	1316.95 µg
Witamina D:	1.9 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	35.43 mg
Foliany:	238.46 µg
Witamina C:	75.52 mg

Wartość energetyczna:	8787 kJ
Białko ogółem:	87.81 g
Węglowodany ogółem:	235.08 g
Cholesterol:	345.2 mg
Fruktoza:	4.79 g
Laktoza:	5.07 g
Błonnik pokarmowy:	33.1 g
Sól:	7.08 g
Wapń:	624.97 mg
Magnez:	396.4 mg
Cynk:	9.97 mg
Mangan:	4.82 mg
Witamina A:	1712.25 µg
β-karoten:	2256.45 µg
Witamina E:	9.31 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	2.65 mg
Witamina B12:	4.44 µg



21.03.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 30.76g, T: 20.95g, W o.: 67.38g)**

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 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, jajecznica, wędlina, masło, warzywa (E: 493kcal, B o.: 29.74g, T: 20.58g, W o.: 46.18g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Polędwica sopočka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- 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: 701kcal, B o.: 38.02g, T: 20.42g, W o.: 97.44g)**

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 buraczkowa (E: 150kcal, B o.: 3.95g, T: 2.96g, W o.: 28.96g)

1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- 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:

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:

Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami i kaszą gryczaną (E: 409kcal, B o.: 31.2g, T: 12.1g, W o.: 45.5g)

1 porcja

- Żołądek kurczaka - 6 sztuk (120g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



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

Wartość energetyczna:	2081 kcal
Woda:	1386.24 g
Tłuszcz:	88.2 g
Węglowodany przyswajalne:	133.96 g
Glukoza:	9.31 g
Sacharoza:	18.02 g
Skrobia:	147.05 g
Sód:	2677.45 mg
Potas:	3768.55 mg
Fosfor:	1722.23 mg
Żelazo:	19 mg
Miedź:	1.62 mg
Jod:	53.46 µg
Retinol:	815.15 µg
Witamina D:	3.94 µg
Tiamina:	1.45 mg
Niacyna:	26.33 mg
Foliany:	468.93 µg
Witamina C:	188.92 mg

Wartość energetyczna:	8719.2 kJ
Białko ogółem:	101.23 g
Węglowodany ogółem:	228.23 g
Cholesterol:	714.8 mg
Fruktoza:	14.16 g
Laktoza:	1.6 g
Błonnik pokarmowy:	33.33 g
Sól:	4.2 g
Wapń:	776.24 mg
Magnez:	450.4 mg
Cynk:	16.14 mg
Mangan:	6.29 mg
Witamina A:	2067.4 µg
β-karoten:	7507.35 µg
Witamina E:	15.81 mg
Ryboflawina:	1.31 mg
Witamina B6:	2.44 mg
Witamina B12:	3.02 µg



22.03.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 756kcal, B o.: 44.9g, T: 39.17g, W o.: 55.44g)**

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 (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:

Chleb ciemny, wędlina, ser żółty, masło roślinne, warzywa (E: 648kcal, B o.: 38.15g, T: 36.04g, W o.: 42.22g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 14 plastrów (70g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Ser żółty z kminkiem - 2 plastry (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: 612kcal, B o.: 26.95g, T: 19.27g, W o.: 87.16g)**

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: 67kcal, B o.: 1.88g, T: 2.99g, W o.: 8.71g)

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)



Sposób przygotowania:

Dorsz z ziemniakami (E: 499kcal, B o.: 23.97g, T: 16.03g, W o.: 67.65g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraczków (E: 21kcal, B o.: 0.9g, T: 0.05g, W o.: 4.75g)

1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 416kcal, B o.: 25.85g, T: 10.12g, W o.: 61.08g)

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, polędwica sopocka, twaróg, masło roślinne, papryka (E: 413kcal, B o.: 25.64g, T: 10.09g, W o.: 60.15g)

1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy, wytrawny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (105g)
- Polędwica sopocka - 3 plastry (35g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2097 kcal
Woda:	1297.28 g
Tłuszcz:	86.87 g
Węglowodany przyswajalne:	133.49 g
Glukoza:	4.78 g
Sacharoza:	9.74 g
Skrobia:	167.99 g
Sód:	3157.45 mg
Potas:	4491.45 mg
Fosfor:	1800.88 mg
Żelazo:	14.17 mg
Miedź:	1.52 mg
Jod:	116.82 µg
Retinol:	595.2 µg
Witamina D:	4.18 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	25.46 mg
Foliany:	318.54 µg
Witamina C:	231.09 mg

Wartość energetyczna:	8795.4 kJ
Białko ogółem:	108.44 g
Węglowodany ogółem:	228.69 g
Cholesterol:	408.1 mg
Fruktoza:	7.06 g
Laktoza:	9.05 g
Błonnik pokarmowy:	31.34 g
Sól:	5.43 g
Wapń:	834.54 mg
Magnez:	390.65 mg
Cynk:	13.9 mg
Mangan:	6.03 mg
Witamina A:	1489.9 µg
β-karoten:	5339.8 µg
Witamina E:	15.95 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina B6:	3.11 mg
Witamina B12:	3.82 µg

 **23.03.2024 (sobota)**

► **Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 20.84g, T: 31.52g, W o.: 63.14g)**

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:

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

1 porcja

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

- Masło ośleka 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: 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: 653kcal, B o.: 36.73g, T: 18.92g, W o.: 87.35g)**

Kisiel owocowy do picia (E: 37kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 9.27g)

1 porcja

- Kisiel w proszku - 1/3 opakowania (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (E: 118kcal, B o.: 3.01g, T: 3.17g, W o.: 21.53g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (90g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Ogórki kiszane - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Gulasz wieprzowy z warzywami i makaronem pełnoziarnistym (E: 465kcal, B o.: 31.5g, T: 15.55g, W o.: 49.75g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



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: 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

Wartość energetyczna:	2094 kcal
Woda:	1157.55 g
Tłuszcz:	96.53 g
Węglowodany przyswajalne:	119.22 g
Glukoza:	4.48 g
Sacharoza:	14.9 g
Skrobia:	120.29 g
Sód:	3253.95 mg
Potas:	2722.8 mg
Fosfor:	1299.43 mg
Żelazo:	13.8 mg
Miedź:	1.29 mg
Jod:	35.07 µg
Retinol:	647.5 µg
Witamina D:	3.09 µg
Tiamina:	1.38 mg
Niacyna:	22.48 mg
Foliany:	302.35 µg
Witamina C:	124.42 mg

Wartość energetyczna:	8764.4 kJ
Białko ogółem:	91.23 g
Węglowodany ogółem:	224.55 g
Cholesterol:	619.5 mg
Fruktoza:	4.9 g
Laktoza:	2.73 g
Błonnik pokarmowy:	33.27 g
Sól:	3.7 g
Wapń:	421.54 mg
Magnez:	307.05 mg
Cynk:	12.37 mg
Mangan:	4.73 mg
Witamina A:	1676 µg
β-karoten:	6141.35 µg
Witamina E:	8.15 mg
Ryboflawina:	1.14 mg
Witamina B6:	1.78 mg
Witamina B12:	2.82 µg

 **24.03.2024** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 29.99g, T: 24.07g, W o.: 62.65g)**

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:

Chleb ciemny, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 434kcal, B o.: 22.34g, T: 20.74g, 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 - 4 i 2/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 7.99g, T: 20.96g, W o.: 26.71g)**

Chleb ciemny, pasztet podlaski, masło (E: 334kcal, B o.: 7.99g, T: 20.96g, W o.: 26.71g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Paszтет podlaski z kurczaka - 2 i 1/2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 963kcal, B o.: 43.42g, T: 35.3g, W o.: 126.61g)**

Rosół z makaronem (E: 143kcal, B o.: 4.83g, T: 0.79g, W o.: 31.42g)

1 porcja

- Kurczak, tuszka - (0g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)



Sposób przygotowania:

Kompot jabłkowy (E: 25kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 6.05g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka z ziemniakami (E: 625kcal, B o.: 36.87g, T: 23.75g, W o.: 69.02g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- 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: 391kcal, B o.: 18.41g, T: 17.56g, W o.: 38.53g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, szynka drobiowa, dodatki (E: 388kcal, B o.: 18.2g, T: 17.53g, W o.: 37.6g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 4 i 2/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2277 kcal
Woda:	1406.97 g
Tłuszcz:	97.89 g
Węglowodany przyswajalne:	128.69 g
Glukoza:	8.13 g
Sacharoza:	14.99 g
Skrobia:	176.88 g
Sód:	3563.47 mg
Potas:	4658.7 mg
Fosfor:	1812.58 mg
Żelazo:	13.09 mg
Miedź:	1.74 mg
Jod:	73.02 µg
Retinol:	459.4 µg
Witamina D:	2.22 µg
Tiamina:	0.97 mg
Niacyna:	26.14 mg
Foliany:	270.3 µg
Witamina C:	126.73 mg

Wartość energetyczna:	9534.31 kJ
Białko ogółem:	99.81 g
Węglowodany ogółem:	254.5 g
Cholesterol:	360.3 mg
Fruktoza:	12.42 g
Laktoza:	5.28 g
Błonnik pokarmowy:	36.07 g
Sól:	6.25 g
Wapń:	616.47 mg
Magnez:	420.27 mg
Cynk:	12.71 mg
Mangan:	5.03 mg
Witamina A:	3220.46 µg
β-karoten:	16597.95 µg
Witamina E:	13.63 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina B6:	3.09 mg
Witamina B12:	2.12 µg

poniedziałek (2024-03-18)	wtorek (2024-03-19)	środa (2024-03-20)	czwartek (2024-03-21)	piątek (2024-03-22)	sobota (2024-03-23)	niedziela (2024-03-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa Gruszka Chleb ciemny, wędlina, ser żółty, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Banan Pieczywo ciemne, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Jogurt naturalny Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło	Kawa zbożowa Gruszka Chleb ciemny, jajecznica, wędlina, masło, warzywa	Kawa zbożowa Jogurt naturalny Chleb ciemny, wędlina, ser żółty, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Pmarańcza Chleb ciemny, parówki, masło, warzywa	Kawa zbożowa Jogurt naturalny + owoc Chleb ciemny, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb ciemny, pasztet podlaski, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, szprotki w sosie pomidorowym, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, jajko, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, pasztet podlaski, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa koperkowa z ryżem Pieczeń rzymska z ziemniakami i sosem chrzanowym Surówka z kiszonej kapusty	Herbata Zupa grysikowa Potrawka z udek w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, kasza kuskus	Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty Eskalopki w sosie pieczarkowym z ziemniakami z koperkiem i fasolką szparagową	Kisiel owocowy do picia Zupa buraczkowa Surówka z białej kapusty i marchewki Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami i kaszą gryczaną	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Dorsz z ziemniakami Surówka z buraczków	Kisiel owocowy do picia Zupa ogórkowa z ziemniakami Gulasz wieprzowy z warzywami i makaronem pełnoziarnistym Fasolka szparagowa	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, szynka drobiowa, dodatki	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, parówki, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, polędwica sopocka, twarózek, masło roślinne, papryka	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka drobiowa, dodatki