



25.03.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 19.22g, T: 19.54g, W o.: 71g)**

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:

Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)

3 sztuki (30g)

► **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: 918kcal, B o.: 39.28g, T: 41.08g, W o.: 104g)**

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:

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:

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: 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:	2199 kcal
Woda:	1061.55 g
Tłuszcz:	95.89 g
Węglowodany przyswajalne:	97.99 g
Glukoza:	4.02 g
Sacharoza:	10.77 g
Skrobia:	172.75 g
Sód:	3678.24 mg
Potas:	3021.64 mg
Fosfor:	1629.5 mg
Żelazo:	12.51 mg
Miedź:	1.47 mg
Jod:	95 µg
Retinol:	568.45 µg
Witamina D:	3.11 µg
Tiamina:	1.36 mg
Niacyna:	24.09 mg
Foliany:	294.08 µg
Witamina C:	143.46 mg

Wartość energetyczna:	9208.05 kJ
Białko ogółem:	95.78 g
Węglowodany ogółem:	241.98 g
Cholesterol:	287.2 mg
Fruktoza:	4.05 g
Laktoza:	1.84 g
Błonnik pokarmowy:	31.09 g
Sól:	5.96 g
Wapń:	604.43 mg
Magnez:	510.62 mg
Cynk:	12.88 mg
Mangan:	7.84 mg
Witamina A:	1143.45 µg
β-karoten:	3448.05 µg
Witamina E:	19.73 mg
Ryboflawina:	0.88 mg
Witamina B6:	2.61 mg
Witamina B12:	2.13 µg

 26.03.2024 (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: 747kcal, B o.: 32.65g, T: 27.35g, W o.: 99.22g)**

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:

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:

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:

Zupa buraczkowa 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:

► **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:	2107 kcal
Woda:	1369.89 g
Tłuszcz:	92.38 g
Węglowodany przyswajalne:	133.62 g
Glukoza:	5.71 g
Sacharoza:	8.24 g
Skrobia:	170.89 g
Sód:	3948.75 mg
Potas:	4836 mg
Fosfor:	1446.63 mg
Żelazo:	16.47 mg
Miedź:	1.85 mg
Jod:	43.54 µg
Retinol:	1242.2 µg
Witamina D:	2.37 µg
Tiamina:	1.72 mg
Niacyna:	28.61 mg
Foliany:	264.13 µg
Witamina C:	123.91 mg

Wartość energetyczna:	8803.35 kJ
Białko ogółem:	84.87 g
Węglowodany ogółem:	241.3 g
Cholesterol:	487.8 mg
Fruktoza:	12.35 g
Laktoza:	0.81 g
Błonnik pokarmowy:	35.56 g
Sól:	3.93 g
Wapń:	550.24 mg
Magnez:	408.95 mg
Cynk:	14.21 mg
Mangan:	5.36 mg
Witamina A:	3150.5 µg
β-karoten:	13083.75 µg
Witamina E:	12.13 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina B6:	2.82 mg
Witamina B12:	4.68 µg


27.03.2024 (środa)
► Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 20.54g, T: 31.5g, W o.: 65.94g)

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 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:

Banan (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.18g, W o.: 14.1g)

1/2 sztuki (60g)

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

Wafle ryżowe z serem 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: 730kcal, B o.: 35.6g, T: 28.03g, W o.: 86.88g)

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:

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)
- Szyńka wieprzowa - 2 i 1/2 plastra (50g)



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: 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)
- Szynka wiejska - 2 plastry (30g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)


Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2014 kcal
Woda:	985.37 g
Tłuszcz:	89.84 g
Węglowodany przyswajalne:	80.54 g
Glukoza:	5.62 g
Sacharoza:	9.93 g
Skrobia:	95 g
Sód:	3596.7 mg
Potas:	2590.2 mg
Fosfor:	1266.58 mg
Żelazo:	10.87 mg
Miedź:	1.22 mg
Jod:	50.14 µg
Retinol:	471.55 µg
Witamina D:	2.1 µg
Tiamina:	1.37 mg
Niacyna:	22.16 mg
Foliany:	198.81 µg
Witamina C:	76.99 mg

Wartość energetyczna:	8435.1 kJ
Białko ogółem:	86.17 g
Węglowodany ogółem:	221.24 g
Cholesterol:	266.4 mg
Fruktoza:	6.74 g
Laktoza:	1.69 g
Błonnik pokarmowy:	30.07 g
Sól:	3.43 g
Wapń:	602.29 mg
Magnez:	313.2 mg
Cynk:	10.74 mg
Mangan:	5.17 mg
Witamina A:	853.1 µg
β-karoten:	2128.15 µg
Witamina E:	9.42 mg
Ryboflawina:	0.83 mg
Witamina B6:	1.96 mg
Witamina B12:	2.17 µg



28.03.2024 (czwartek)

► **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: 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: 782kcal, B o.: 30.81g, T: 27.39g, W o.: 111.01g)**

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:

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:

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:

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:

► **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:	2263 kcal
Woda:	1427.18 g
Tłuszcz:	111.82 g
Węglowodany przyswajalne:	157.96 g
Glukoza:	8.62 g
Sacharoza:	18.2 g
Skrobia:	154.12 g
Sód:	3889.95 mg
Potas:	4388.17 mg
Fosfor:	1667.53 mg
Żelazo:	13.51 mg
Miedź:	1.63 mg
Jod:	116.14 µg
Retinol:	916.35 µg
Witamina D:	2.27 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	29.21 mg
Foliany:	345.61 µg
Witamina C:	115.98 mg

Wartość energetyczna:	9462.85 kJ
Białko ogółem:	84.44 g
Węglowodany ogółem:	241.07 g
Cholesterol:	624.5 mg
Fruktoza:	16.14 g
Laktoza:	1.5 g
Błonnik pokarmowy:	35.25 g
Sól:	7.82 g
Wapń:	885.76 mg
Magnez:	376.48 mg
Cynk:	11.81 mg
Mangan:	4.99 mg
Witamina A:	3144.81 µg
β-karoten:	13373.95 µg
Witamina E:	15.22 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina B6:	2.89 mg
Witamina B12:	3.14 µg



29.03.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 481kcal, B o.: 22.23g, T: 23.08g, W o.: 46.45g)**

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: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.18g, W o.: 14.1g)

1/2 sztuki (60g)

Chleb ciemny, ser żółty, masło, warzywa (E: 405kcal, B o.: 21.33g, T: 22.77g, W o.: 28.43g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser edamski, tłusty - 3 plastry (60g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



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: 839kcal, B o.: 44.28g, T: 10.29g, W o.: 144.55g)**

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:

Makaron pełnoziarnisty z białym serem (E: 660kcal, B o.: 40.3g, T: 7g, W o.: 109.29g)

1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 2/3 szklanki (150g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 4 i 1/3 plastra (130g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 658kcal, B o.: 16.87g, T: 40.76g, W o.: 57.28g)**

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, serek kanapkowy, warzywa, masło (E: 655kcal, B o.: 16.66g, T: 40.73g, W o.: 56.35g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 3 i 1/4 łyżki (80g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2291 kcal
Woda:	988.87 g
Tłuszcz:	92.44 g
Węglowodany przyswajalne:	46.42 g
Glukoza:	6.28 g
Sacharoza:	9.44 g
Skrobia:	83.12 g
Sód:	1820 mg
Potas:	2168.75 mg
Fosfor:	1249.93 mg
Żelazo:	7.37 mg
Miedź:	0.88 mg
Jod:	62.36 µg
Retinol:	936.55 µg
Witamina D:	2.45 µg
Tiamina:	0.34 mg
Niacyna:	9.72 mg
Foliany:	179.6 µg
Witamina C:	68.29 mg

Wartość energetyczna:	9585.6 kJ
Białko ogółem:	94.12 g
Węglowodany ogółem:	273.29 g
Cholesterol:	417.9 mg
Fruktoza:	7.86 g
Laktoza:	6.62 g
Błonnik pokarmowy:	30.98 g
Sól:	2.24 g
Wapń:	834.49 mg
Magnez:	213 mg
Cynk:	7.82 mg
Mangan:	2.89 mg
Witamina A:	1427.9 µg
β-karoten:	2946.35 µg
Witamina E:	7.63 mg
Ryboflawina:	0.74 mg
Witamina B6:	1.34 mg
Witamina B12:	3.3 µg



30.03.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 784kcal, B o.: 36g, T: 30.95g, W o.: 88.89g)**

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, 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: 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: 602kcal, B o.: 32.02g, T: 5.18g, W o.: 113.25g)**

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:

Pulpety rybne w sosie warzywnym z ziemniakami (E: 426kcal, B o.: 26.3g, T: 1.95g, W o.: 79.06g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (4g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Mąka ziemniaczana - 1/6 łyżki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mieszanka warzyw - 1/8 porcji (11g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 384kcal, B o.: 15.09g, T: 17.88g, W o.: 39.42g)

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, serek topiony, świeże warzywa, (E: 381kcal, B o.: 14.88g, T: 17.85g, W o.: 38.49g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser topiony, edamski - 4 łyżeczki (60g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2053 kcal
Woda:	1371.04 g
Tłuszcz:	69.72 g
Węglowodany przyswajalne:	112.96 g
Glukoza:	3.52 g
Sacharoza:	10.06 g
Skrobia:	174.45 g
Sód:	2674.31 mg
Potas:	4322.43 mg
Fosfor:	1736.05 mg
Żelazo:	13.61 mg
Miedź:	1.51 mg
Jod:	153.55 µg
Retinol:	554.19 µg
Witamina D:	4.33 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	21.08 mg
Foliany:	327.15 µg
Witamina C:	133.25 mg

Wartość energetyczna:	8626.62 kJ
Białko ogółem:	91.23 g
Węglowodany ogółem:	267.59 g
Cholesterol:	565.51 mg
Fruktoza:	3.63 g
Laktoza:	11.48 g
Błonnik pokarmowy:	30.36 g
Sól:	3.65 g
Wapń:	755.3 mg
Magnez:	388.03 mg
Cynk:	11.2 mg
Mangan:	4.98 mg
Witamina A:	1073.44 µg
β-karoten:	3358.23 µg
Witamina E:	8.75 mg
Ryboflawina:	1.44 mg
Witamina B6:	2.7 mg
Witamina B12:	3.84 µg



31.03.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 828kcal, B o.: 46.64g, T: 35.93g, W o.: 74.24g)**

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:

żurek z jajkiem (E: 195kcal, B o.: 8.97g, T: 5.19g, W o.: 24.62g)

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)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (50ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 405kcal, B o.: 22.47g, T: 16.74g, W o.: 39.42g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło oselka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 5 i 3/4 plastra (70g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 179kcal, B o.: 4.4g, T: 9.8g, W o.: 18.25g)**

Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym (E: 179kcal, B o.: 4.4g, T: 9.8g, W o.: 18.25g)

1 porcja

- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Wafle ryżowe - 2 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 843kcal, B o.: 41.9g, T: 29.96g, W o.: 108.36g)**

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:

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:

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: 590kcal, B o.: 36.11g, T: 23.71g, W o.: 60.82g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



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:	2325 kcal
Woda:	1675.15 g
Tłuszcz:	106.56 g
Węglowodany przyswajalne:	143.26 g
Glukoza:	4.82 g
Sacharoza:	8.72 g
Skrobia:	148.05 g
Sód:	3960.72 mg
Potas:	4399.42 mg
Fosfor:	1859.21 mg
Żelazo:	14.27 mg
Miedź:	1.66 mg
Jod:	136.33 µg
Retinol:	870.4 µg
Witamina D:	4.41 µg
Tiamina:	1.36 mg
Niacyna:	24.02 mg
Foliany:	356.38 µg
Witamina C:	88.6 mg

Wartość energetyczna:	9651.46 kJ
Białko ogółem:	111.62 g
Węglowodany ogółem:	233.84 g
Cholesterol:	916.4 mg
Fruktoza:	7.64 g
Laktoza:	5.34 g
Błonnik pokarmowy:	28.02 g
Sól:	7.97 g
Wapń:	523.13 mg
Magnez:	382.7 mg
Cynk:	13.28 mg
Mangan:	4.96 mg
Witamina A:	3043.17 µg
β-karoten:	13043.7 µg
Witamina E:	10.97 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina B6:	3.08 mg
Witamina B12:	4.57 µg

poniedziałek (2024-03-25)	wtorek (2024-03-26)	środa (2024-03-27)	czwartek (2024-03-28)	piątek (2024-03-29)	sobota (2024-03-30)	niedziela (2024-03-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, masło roślinne, warzywa Wafle ryżowe	Kawa zbożowa Gruszka Chleb ciemny, mozzarella, szynka wiejska, warzywa, masło	Kawa zbożowa Chleb ciemny, parówki, masło, warzywa Banan	Kawa zbożowa Jabłko Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Kawa zbożowa Banan Chleb ciemny, ser żółty, masło, warzywa	Kawa zbożowa Kefir, 2% tłuszczu Chleb ciemny, jajecznicza, masło, warzywa	Serek homogenizowany naturalny żurek z jajkiem Chleb ciemny, wędlina drobiowa, masło, warzywa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, jajko, masło	Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, jajko, masło	Chleb ciemny, szprotki w sosie pomidorowym, masło	Wafle ryżowe z serkiem śmietankowym
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kisiel owocowy do picia Zupa kalafiorowa z ziemniakami Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą gryczaną Gotowany brokuł	Galaretkę owocową do picia Gulasz wieprzowy z warzywami i ziemniakami Surówka z marchewki Zupa buraczkowa z koperkiem i ziemniakami	Kompot jabłkowy Łazanki pełnoziarniste z mięsem i kapustą Zupa koperkowa z ziemniakami	Kisiel owocowy do picia Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Zupa ziemniaczana Surówka z marchewki	Kompot jabłkowy Zupa zacierkowa Makaron pełnoziarnisty z białym serem	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Pulpety rybne w sosie warzywnym z ziemniakami	Kompot jabłkowy Surówka z marchewki Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb ciemny, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasztet, ogórek kiszony, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, ser żółty, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek topiony, świeże warzywa,	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta jajeczna, masło extra, warzywa