



01.04.2024 (poniedziałek)

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

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

- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Kawa zbożowa (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczywo ciemne, jajecznica, masło, warzywa (E: 443kcal, B o.: 21.1g, T: 19.02g, W o.: 45.82g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 369kcal, B o.: 14.93g, T: 22.82g, W o.: 24.75g)**

Chleb ciemny, ser żółty, masło (E: 369kcal, B o.: 14.93g, T: 22.82g, W o.: 24.75g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ser edamski, tłusty - 2 plastry (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 838kcal, B o.: 42.69g, T: 25.94g, W o.: 113.1g)**

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:

Schab gotowany w sosie pieczarkowym z ziemniakami (E: 593kcal, B o.: 33.32g, T: 24.52g, W o.: 63.42g) 1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/4 sztuki (290g)
- Wieprzowina, schab gotowany - 1/2 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Bukiet warzyw (E: 98kcal, B o.: 4.29g, T: 0.23g, W o.: 19.64g) 1 porcja

- Mieszanka warzyw gotowanych - 3/4 porcji (150g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 540kcal, B o.: 30.02g, T: 25.65g, W o.: 47.22g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa (E: 537kcal, B o.: 29.81g, T: 25.62g, W o.: 46.29g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Polędwica sopocka - 6 i 2/3 plastra (80g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Ser topiony, edamski - 2 łyżeczki (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal
Woda:	1545.88 g
Tłuszcz:	93.76 g
Węglowodany przyswajalne:	86.05 g
Glukoza:	9.31 g
Sacharoza:	7.91 g
Skrobia:	147.92 g
Sód:	2796.25 mg
Potas:	5014.05 mg
Fosfor:	2016.63 mg
Żelazo:	16.39 mg
Miedź:	2.01 mg
Jod:	55.46 µg
Retinol:	656.25 µg
Witamina D:	6.24 µg
Tiamina:	1.87 mg
Niacyna:	37.96 mg
Foliany:	376.78 µg
Witamina C:	199.5 mg

Wartość energetyczna:	9442.7 kJ
Białko ogółem:	109.94 g
Węglowodany ogółem:	246.11 g
Cholesterol:	616.7 mg
Fruktoza:	12.15 g
Laktoza:	1.06 g
Błonnik pokarmowy:	41.93 g
Sól:	3.69 g
Wapń:	766.74 mg
Magnez:	400.8 mg
Cynk:	14.47 mg
Mangan:	5.22 mg
Witamina A:	1732 µg
β-karoten:	7636.85 µg
Witamina E:	17.74 mg
Ryboflawina:	2.22 mg
Witamina B6:	3.35 mg
Witamina B12:	3.08 µg



02.04.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 40.11g, T: 25.05g, W o.: 70.39g)**

Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g) 3 sztuki (30g)

Kawa zbożowa (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczywo ciemne, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło (E: 531kcal, B o.: 36.81g, T: 23.42g, W o.: 41.68g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Polędwica sopocka - 6 i 2/3 plastra (80g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 12.65g, T: 15.26g, W o.: 25.07g)**

Chleb ciemny, wędlina, masło (E: 293kcal, B o.: 12.65g, T: 15.26g, W o.: 25.07g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 930kcal, B o.: 45.01g, T: 31.19g, W o.: 121.21g)**

Kisiel owocowy do picia (E: 37kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 9.27g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Bukiet warzyw (E: 98kcal, B o.: 4.29g, T: 0.23g, W o.: 19.64g) 1 porcja

- Mieszanka warzyw gotowanych - 3/4 porcji (150g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 546kcal, B o.: 26.91g, T: 28.73g, W o.: 43.71g)

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: 543kcal, B o.: 26.7g, T: 28.7g, W o.: 42.78g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Szynka wiejska - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)




Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2443 kcal
Woda:	1051.44 g
Tłuszcz:	100.23 g
Węglowodany przyswajalne:	39.3 g
Glukoza:	2.96 g
Sacharoza:	11.32 g
Skrobia:	132.45 g
Sód:	4454.78 mg
Potas:	3032.8 mg
Fosfor:	1435.21 mg
Żelazo:	12.91 mg
Miedź:	1.43 mg
Jod:	40.72 µg
Retinol:	558.9 µg
Witamina D:	3.36 µg
Tiamina:	2.1 mg
Niacyna:	32 mg
Foliany:	146.22 µg
Witamina C:	38.95 mg

Wartość energetyczna:	10214.92 kJ
Białko ogółem:	124.68 g
Węglowodany ogółem:	260.38 g
Cholesterol:	373.55 mg
Fruktoza:	2.71 g
Laktoza:	1.86 g
Błonnik pokarmowy:	39.95 g
Sól:	6.36 g
Wapń:	508.67 mg
Magnez:	378.73 mg
Cynk:	14.2 mg
Mangan:	6.27 mg
Witamina A:	2895.39 µg
β-karoten:	14950.53 µg
Witamina E:	10.25 mg
Ryboflawina:	1.12 mg
Witamina B6:	2.24 mg
Witamina B12:	2.33 µg

 **03.04.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 32.5g, T: 27g, W o.: 73.12g)**

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

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ciemne pieczywo, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 529kcal, B o.: 31g, T: 26.51g, W o.: 41g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 16 plastrów (80g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 369kcal, B o.: 14.93g, T: 22.82g, W o.: 24.75g)**

Chleb ciemny, ser żółty, masło (E: 369kcal, B o.: 14.93g, T: 22.82g, W o.: 24.75g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ser edamski, tłusty - 2 plastry (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 747kcal, B o.: 47.57g, T: 25.88g, W o.: 88.18g)**

Herbata (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (E: 144kcal, B o.: 3.58g, T: 3.2g, W o.: 27.68g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Schab pieczony - 6 i 2/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (E: 89kcal, B o.: 2.3g, T: 5.28g, W o.: 10.18g)

1 porcja

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 543kcal, B o.: 28.25g, T: 29.26g, W o.: 40.32g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, wędlina drobiowa, ser żółty, masło, warzywa (E: 540kcal, B o.: 28.04g, T: 29.23g, W o.: 39.39g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło ośleka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Ser gouda - 2 plastry (50g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2322 kcal
Woda:	964.05 g
Tłuszcz:	104.96 g
Węglowodany przyswajalne:	102.42 g
Glukoza:	10.27 g
Sacharoza:	18.31 g
Skrobia:	159.64 g
Sód:	4618.96 mg
Potas:	3723.5 mg
Fosfor:	1973.83 mg
Żelazo:	15.92 mg
Miedź:	1.62 mg
Jod:	73.29 µg
Retinol:	526.75 µg
Witamina D:	2.95 µg
Tiamina:	2.12 mg
Niacyna:	34.25 mg
Foliany:	250.45 µg
Witamina C:	117.37 mg

Wartość energetyczna:	9734.1 kJ
Białko ogółem:	123.25 g
Węglowodany ogółem:	226.37 g
Cholesterol:	313.6 mg
Fruktoza:	8.75 g
Laktoza:	0.76 g
Błonnik pokarmowy:	34.94 g
Sól:	5.76 g
Wapń:	1003.1 mg
Magnez:	524.01 mg
Cynk:	16.62 mg
Mangan:	7.01 mg
Witamina A:	1975.78 µg
β-karoten:	8703.5 µg
Witamina E:	16.67 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina B6:	3.23 mg
Witamina B12:	3.31 µg



04.04.2024 (czwartek)

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

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

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ciemne pieczywo, pasta jajeczna, masło extra, warzywa (E: 529kcal, B o.: 20.06g, T: 31.44g, W o.: 39.74g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 12.49g, T: 14.71g, W o.: 26.46g)**

Chleb ciemny, twaróg, masło (E: 293kcal, B o.: 12.49g, T: 14.71g, W o.: 26.46g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 692kcal, B o.: 33.67g, T: 20.46g, W o.: 99.89g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zupa koperkowa z ryżem (E: 159kcal, B o.: 4.54g, T: 3.24g, W o.: 29.84g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowany brokuł (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 0.4g, W o.: 4.7g)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 641kcal, B o.: 25.31g, T: 39.8g, W o.: 43.7g)**

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 podlaski, ser żółty, warzywa, masło (E: 638kcal, B o.: 25.1g, T: 39.77g, W o.: 42.77g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Paszтет podlaski z kurczaka - 4 łyżki (80g)
- Ser gouda - 2 plastry (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Wartość energetyczna:	9586.6 kJ
Woda:	1208.44 g	Białko ogółem:	93.03 g
Tłuszcz:	106.9 g	Węglowodany ogółem:	241.91 g
Węglowodany przyswajalne:	117.1 g	Cholesterol:	603.5 mg
Glukoza:	9.2 g	Fruktoza:	9.83 g
Sacharoza:	18.73 g	Laktoza:	2.73 g
Skrobia:	169.48 g	Błonnik pokarmowy:	32.01 g
Sód:	2908.1 mg	Sól:	3.37 g
Potas:	4084.7 mg	Wapń:	691.14 mg
Fosfor:	1691.83 mg	Magnez:	396.7 mg
Żelazo:	13.32 mg	Cynk:	12.35 mg
Miedź:	1.45 mg	Mangan:	5.97 mg
Jod:	48.2 µg	Witamina A:	1562.2 µg
Retinol:	735.5 µg	β-karoten:	4847.35 µg
Witamina D:	2.29 µg	Witamina E:	12.05 mg
Tiamina:	0.7 mg	Ryboflawina:	1.33 mg
Niacyna:	28.51 mg	Witamina B6:	2.91 mg
Foliany:	370.65 µg	Witamina B12:	2.85 µg
Witamina C:	161.24 mg		


05.04.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 43.98g, T: 27.7g, W o.: 54.66g)

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

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczywo ciemne, ser żółty, wędlina masło, warzywa (E: 540kcal, B o.: 37.23g, T: 24.57g, W o.: 41.44g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser edamski, tłusty - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Szynka wiejska - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

► Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 12.65g, T: 15.26g, W o.: 25.07g)

Chleb ciemny, wędlina, masło (E: 293kcal, B o.: 12.65g, T: 15.26g, W o.: 25.07g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

► Obiad (E: 845kcal, B o.: 34.24g, T: 27.51g, W o.: 123.12g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Krupnik z ziemniakami (E: 184kcal, B o.: 4.23g, T: 0.81g, W o.: 42.58g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)



Sposób przygotowania:

Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (E: 89kcal, B o.: 2.3g, T: 5.28g, W o.: 10.18g)

1 porcja

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 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 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:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal
Woda:	1395.33 g
Tłuszcz:	101.69 g
Węglowodany przyswajalne:	160.36 g
Glukoza:	5.81 g
Sacharoza:	15.11 g
Skrobia:	183.24 g
Sód:	4069.04 mg
Potas:	4805.12 mg
Fosfor:	1796.98 mg
Żelazo:	13.65 mg
Miedź:	1.78 mg
Jod:	175.32 µg
Retinol:	476 µg
Witamina D:	3.42 µg
Tiamina:	1.74 mg
Niacyna:	30.24 mg
Foliany:	295.66 µg
Witamina C:	133.92 mg

Wartość energetyczna:	9765.12 kJ
Białko ogółem:	110.72 g
Węglowodany ogółem:	251.7 g
Cholesterol:	310.5 mg
Fruktoza:	4.94 g
Laktoza:	5.03 g
Błonnik pokarmowy:	33.8 g
Sól:	7.12 g
Wapń:	978.56 mg
Magnez:	429.73 mg
Cynk:	13.13 mg
Mangan:	5.24 mg
Witamina A:	2433.7 µg
β-karoten:	11697.7 µg
Witamina E:	16.23 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina B6:	3.1 mg
Witamina B12:	3.9 µg

 **06.04.2024** (sobota)

► **Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 33.74g, T: 14.69g, W o.: 76.17g)**

Owoc (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Kawa zbożowa (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczywo ciemne, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 435kcal, B o.: 32.24g, T: 14.2g, W o.: 44.05g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Szynka wiejska - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 363kcal, B o.: 18.9g, T: 20.11g, W o.: 25.37g)**

Chleb ciemny, jajko, masło (E: 363kcal, B o.: 18.9g, T: 20.11g, W o.: 25.37g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 827kcal, B o.: 34.46g, T: 30.22g, W o.: 110.87g)**

Kisiel owocowy do picia (E: 37kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 9.27g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 132kcal, B o.: 4.07g, T: 3.06g, W o.: 24.27g) 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Fasolka szparagowa (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g) 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną (E: 625kcal, B o.: 28.17g, T: 26.96g, W o.: 70.53g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 543kcal, B o.: 28.25g, T: 29.26g, W o.: 40.32g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb ciemny, wędlina drobiowa, ser żółty, masło, warzywa (E: 540kcal, B o.: 28.04g, T: 29.23g, W o.: 39.39g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło osetka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Ser gouda - 2 plastry (50g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2302 kcal
Woda:	1166.04 g
Tłuszcz:	94.28 g
Węglowodany przyswajalne:	129.93 g
Glukoza:	8.47 g
Sacharoza:	24.46 g
Skrobia:	183.38 g
Sód:	4083.44 mg
Potas:	3398.29 mg
Fosfor:	1626.6 mg
Żelazo:	13.66 mg
Miedź:	1.33 mg
Jod:	90.91 µg
Retinol:	609.4 µg
Witamina D:	3.68 µg
Tiamina:	1.46 mg
Niacyna:	27.26 mg
Foliany:	300.97 µg
Witamina C:	121.91 mg

Wartość energetyczna:	9667.05 kJ
Białko ogółem:	115.35 g
Węglowodany ogółem:	252.73 g
Cholesterol:	521.7 mg
Fruktoza:	8.05 g
Laktoza:	2.86 g
Błonnik pokarmowy:	32.97 g
Sól:	6.39 g
Wapń:	682.63 mg
Magnez:	376.77 mg
Cynk:	13.59 mg
Mangan:	5.89 mg
Witamina A:	1110.65 µg
β-karoten:	3007.05 µg
Witamina E:	14.93 mg
Ryboflawina:	1.22 mg
Witamina B6:	2.76 mg
Witamina B12:	3.29 µg

 **07.04.2024** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 37.45g, T: 32.44g, W o.: 47.08g)**

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 twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 162kcal, B o.: 12.7g, T: 11g, W o.: 3g)

5 łyżek (100g)

Pieczywo ciemne, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 455kcal, B o.: 24.45g, T: 21.31g, W o.: 40.16g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ser topiony, edamski - 2 łyżeczki (30g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 5 i 1/3 plastra (80g)



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: 830kcal, B o.: 43.06g, T: 29.96g, W o.: 104.37g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka z ziemniakami (E: 573kcal, B o.: 35.73g, T: 23.69g, W o.: 56.72g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (E: 89kcal, B o.: 2.3g, T: 5.28g, W o.: 10.18g)

1 porcja

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 579kcal, B o.: 24.86g, T: 34.42g, W o.: 41.29g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal
Woda:	1320.2 g
Tłuszcz:	111.53 g
Węglowodany przyswajalne:	98.06 g
Glukoza:	5.96 g
Sacharoza:	6.83 g
Skrobia:	166.66 g
Sód:	4838.37 mg
Potas:	4271.9 mg
Fosfor:	1948.34 mg
Żelazo:	13.17 mg
Miedź:	1.73 mg
Jod:	146.85 µg
Retinol:	526.7 µg
Witamina D:	9.1 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	30.8 mg
Foliany:	272.4 µg
Witamina C:	130.29 mg

Wartość energetyczna:	9775.51 kJ
Białko ogółem:	117.86 g
Węglowodany ogółem:	219.2 g
Cholesterol:	414.2 mg
Fruktoza:	6.83 g
Laktoza:	4.72 g
Błonnik pokarmowy:	31.94 g
Sól:	9.22 g
Wapń:	529.85 mg
Magnez:	403.97 mg
Cynk:	12.57 mg
Mangan:	5.05 mg
Witamina A:	2016.26 µg
β-karoten:	8933.75 µg
Witamina E:	14.82 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina B6:	3.19 mg
Witamina B12:	10.18 µg

poniedziałek (2024-04-01)	wtorek (2024-04-02)	środa (2024-04-03)	czwartek (2024-04-04)	piątek (2024-04-05)	sobota (2024-04-06)	niedziela (2024-04-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
owoc Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, jajecznicza, masło, warzywa	Wafle ryżowe Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, wędlina, serek wiejski, warzywa, masło	Owoc Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, wędlina, masło roślinne, warzywa	Owoc Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Jogurt naturalny Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, ser żółty, wędlina masło, warzywa	Owoc Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, wędlina, twaróg, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pieczywo ciemne, serek topiony, wędlina, świeże warzywa, masło
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, ser żółty, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło	Chleb ciemny, wędlina, masło	Chleb ciemny, jajko, masło	Chleb ciemny, twaróg, masło
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty Schab gotowany w sosie pieczarkowym z ziemniakami Bukiet warzyw	Kisiel owocowy do picia Bukiet warzyw Zupa zacierkowa Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem pełnoziarnistym	Herbata Zupa ogórkowa z ziemniakami Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną Surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Kompot jabłkowy Zupa koperkowa z ryżem Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Gotowany brokuł	Kisiel owocowy do picia Krupnik z ziemniakami Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem Surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Fasolka szparagowa Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną	Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z czerwonej kapusty z marchewką
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek topiony, wędlina, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, serek kanapkowy, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina drobiowa, ser żółty, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasztet podlaski, ser żółty, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, parówki, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina drobiowa, ser żółty, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta z makreli, warzywa, masło