



22.04.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 24.04g, T: 19.81g, W o.: 62.28g)

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:

Sok pomidorowy (E: 59kcal, B o.: 2.64g, T: 0.66g, W o.: 12.54g)

1 porcja

- Sok pomidorowy - 1 i 1/3 szklanki (330ml)



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: 839kcal, B o.: 40.8g, T: 25.4g, W o.: 116.82g)

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 ryżem (E: 123kcal, B o.: 2.99g, T: 0.45g, W o.: 27.71g)

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/6 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: | 2268 kcal |
| Woda: | 1773.87 g |
| Tłuszcz: | 93.68 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 108.51 g |
| Glukoza: | 10.64 g |
| Sacharoza: | 4.4 g |
| Skrobia: | 170.48 g |
| Sód: | 3431.95 mg |
| Potas: | 5722.35 mg |
| Fosfor: | 2096.83 mg |
| Żelazo: | 17.88 mg |
| Miedź: | 2.19 mg |
| Jod: | 54.92 µg |
| Retinol: | 656.25 µg |
| Witamina D: | 6.24 µg |
| Tiamina: | 2 mg |
| Niacyna: | 41.05 mg |
| Foliany: | 434.68 µg |
| Witamina C: | 204.95 mg |

| | |
|------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 9506.3 kJ |
| Białko ogółem: | 109.79 g |
| Węglowodany ogółem: | 251.07 g |
| Cholesterol: | 616.7 mg |
| Fruktoza: | 14.27 g |
| Laktoza: | 1.06 g |
| Błonnik pokarmowy: | 41.53 g |
| Sól: | 5.27 g |
| Wapń: | 763.14 mg |
| Magnez: | 422.4 mg |
| Cynk: | 15.63 mg |
| Mangan: | 5.69 mg |
| Witamina A: | 2039.7 µg |
| β-karoten: | 9473.15 µg |
| Witamina E: | 21.38 mg |
| Ryboflawina: | 2.33 mg |
| Witamina B6: | 3.76 mg |
| Witamina B12: | 3.08 µg |



23.04.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 15.93g, T: 27.68g, W o.: 70.37g)**

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:

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

3 sztuki (30g)

Chleb ciemny, pasztet podlaski, warzywa, masło (E: 460kcal, B o.: 12.63g, T: 26.05g, W o.: 41.66g)

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)



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: 785kcal, B o.: 39.9g, T: 30.69g, W o.: 92.03g)**

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:

Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem pełnoziarnistym (E: 616kcal, B o.: 35.81g, T: 27.63g, W o.: 58.49g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 łyżka (20g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g)
- 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: 426kcal, B o.: 23.91g, T: 17.73g, W o.: 41.56g)**

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, warzywa, masło (E: 423kcal, B o.: 23.7g, T: 17.7g, W o.: 40.63g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

| | |
|----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2177 kcal |
| Woda: | 937 g |
| Tłuszcz: | 96.21 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 40.38 g |
| Glukoza: | 3.56 g |
| Sacharoza: | 11.5 g |
| Skrobia: | 117.39 g |
| Sód: | 3361.23 mg |
| Potas: | 2742.6 mg |
| Fosfor: | 1271.51 mg |
| Żelazo: | 12.08 mg |
| Miedź: | 1.28 mg |
| Jod: | 43.66 µg |
| Retinol: | 527.4 µg |
| Witamina D: | 2.57 µg |
| Tiamina: | 1.72 mg |
| Niacyna: | 26.39 mg |
| Foliany: | 191.34 µg |
| Witamina C: | 72.1 mg |

| | |
|------------------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 9100.22 kJ |
| Białko ogółem: | 98.64 g |
| Węglowodany ogółem: | 229.33 g |
| Cholesterol: | 440.4 mg |
| Fruktoza: | 3.25 g |
| Laktoza: | 0.81 g |
| Błonnik pokarmowy: | 33.25 g |
| Sól: | 5.35 g |
| Wapń: | 364.42 mg |
| Magnez: | 336.93 mg |
| Cynk: | 13.22 mg |
| Mangan: | 5.91 mg |
| Witamina A: | 2523.08 µg |
| β-karoten: | 12025.73 µg |
| Witamina E: | 9.74 mg |
| Ryboflawina: | 1.11 mg |
| Witamina B6: | 1.95 mg |
| Witamina B12: | 2.42 µg |



24.04.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 660kcal, B o.: 32.99g, T: 22.53g, W o.: 83.56g)**

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 z rzodkiewką, masło roślinne, warzywa (E: 526kcal, B o.: 31.49g, T: 22.04g, W o.: 51.44g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- 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: 757kcal, B o.: 30.89g, T: 34.8g, W o.: 85.35g)**

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 kiszzone - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną (E: 558kcal, B o.: 26.79g, T: 26.52g, W o.: 55.53g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- 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:

Surówka z kiszonej kapusty (E: 55kcal, B o.: 0.42g, T: 5.08g, W o.: 2.14g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/3 szklanki (35g)
- Olej słonecznikowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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 osełka 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: | 2253 kcal |
| Woda: | 950.71 g |
| Tłuszcz: | 101.85 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 100.74 g |
| Glukoza: | 6.99 g |
| Sacharoza: | 18.17 g |
| Skrobia: | 127.47 g |
| Sód: | 4935.49 mg |
| Potas: | 2698.18 mg |
| Fosfor: | 1257.46 mg |
| Żelazo: | 9.86 mg |
| Miedź: | 1.07 mg |
| Jod: | 111.3 µg |
| Retinol: | 474.4 µg |
| Witamina D: | 2.77 µg |
| Tiamina: | 1.15 mg |
| Niacyna: | 21.09 mg |
| Foliany: | 175.95 µg |
| Witamina C: | 64.12 mg |

| | |
|------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 9439.35 kJ |
| Białko ogółem: | 104.78 g |
| Węglowodany ogółem: | 234.3 g |
| Cholesterol: | 331.1 mg |
| Fruktoza: | 5.78 g |
| Laktoza: | 2.86 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.01 g |
| Sól: | 6.83 g |
| Wapń: | 595.55 mg |
| Magnez: | 292.73 mg |
| Cynk: | 9.97 mg |
| Mangan: | 4.67 mg |
| Witamina A: | 1180.37 µg |
| β-karoten: | 4255.75 µg |
| Witamina E: | 14.71 mg |
| Ryboflawina: | 0.82 mg |
| Witamina B6: | 2.28 mg |
| Witamina B12: | 2.55 µg |



25.04.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 682kcal, B o.: 22.94g, T: 32.82g, W o.: 76.63g)**

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:

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

3 sztuki (30g)

► **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: 678kcal, B o.: 32.72g, T: 20.3g, W o.: 97.21g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



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:

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: 532kcal, B o.: 20.27g, T: 31.47g, W o.: 40.67g)**

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:

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:


Wartości odżywcze

| | |
|----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2185 kcal |
| Woda: | 1149.31 g |
| Tłuszcz: | 99.3 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 121.7 g |
| Glukoza: | 3.39 g |
| Sacharoza: | 5.55 g |
| Skrobia: | 178.5 g |
| Sód: | 3109.65 mg |
| Potas: | 4016.9 mg |
| Fosfor: | 1627.33 mg |
| Żelazo: | 13.61 mg |
| Miedź: | 1.55 mg |
| Jod: | 42.73 µg |
| Retinol: | 653.5 µg |
| Witamina D: | 2.39 µg |
| Tiamina: | 1 mg |
| Niacyna: | 33.12 mg |
| Foliany: | 324.9 µg |
| Witamina C: | 118.94 mg |

| | |
|------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 9150.9 kJ |
| Białko ogółem: | 88.42 g |
| Węglowodany ogółem: | 240.97 g |
| Cholesterol: | 611.5 mg |
| Fruktoza: | 4.92 g |
| Laktoza: | 2.73 g |
| Błonnik pokarmowy: | 29.88 g |
| Sól: | 4.35 g |
| Wapń: | 356.74 mg |
| Magnez: | 417.45 mg |
| Cynk: | 11.24 mg |
| Mangan: | 6.23 mg |
| Witamina A: | 1416 µg |
| β-karoten: | 4527.55 µg |
| Witamina E: | 11.76 mg |
| Ryboflawina: | 1.08 mg |
| Witamina B6: | 2.92 mg |
| Witamina B12: | 2.41 µg |



26.04.2024 (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: 537kcal, B o.: 24.65g, T: 27.48g, W o.: 51.66g)

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, serek naturalny, wędlina, masło ekstra, warzywa (E: 534kcal, B o.: 24.44g, T: 27.45g, W o.: 50.73g)

1 porcja

- Polędwica sopocka - 5 plasterów (60g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

| | |
|----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2323 kcal |
| Woda: | 1500.15 g |
| Tłuszcz: | 97.95 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 162.47 g |
| Glukoza: | 6.59 g |
| Sacharoza: | 15.05 g |
| Skrobia: | 179.28 g |
| Sód: | 4086.44 mg |
| Potas: | 5055.32 mg |
| Fosfor: | 1850.08 mg |
| Żelazo: | 13.63 mg |
| Miedź: | 1.75 mg |
| Jod: | 176.18 µg |
| Retinol: | 642.5 µg |
| Witamina D: | 3.52 µg |
| Tiamina: | 2.04 mg |
| Niacyna: | 31.73 mg |
| Foliany: | 327.07 µg |
| Witamina C: | 152.12 mg |

| | |
|------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 9736.42 kJ |
| Białko ogółem: | 115.51 g |
| Węglowodany ogółem: | 254.51 g |
| Cholesterol: | 324.8 mg |
| Fruktoza: | 6.02 g |
| Laktoza: | 6.08 g |
| Błonnik pokarmowy: | 34.6 g |
| Sól: | 8.04 g |
| Wapń: | 968.86 mg |
| Magnez: | 431.13 mg |
| Cynk: | 13.51 mg |
| Mangan: | 5.24 mg |
| Witamina A: | 2696.9 µg |
| β-karoten: | 12322.7 µg |
| Witamina E: | 17.82 mg |
| Ryboflawina: | 1.42 mg |
| Witamina B6: | 3.32 mg |
| Witamina B12: | 4.03 µg |

 **27.04.2024** (sobota)

► **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: 743kcal, B o.: 48.35g, T: 20.84g, W o.: 96.23g)**

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:

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:

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:

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: 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 żółtymasło, warzywa (E: 540kcal, B o.: 28.04g, T: 29.23g, W o.: 39.39g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło oślejka 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: | 2318 kcal | Wartość energetyczna: | 9728.5 kJ |
| Woda: | 903.15 g | Białko ogółem: | 124.03 g |
| Tłuszcz: | 99.92 g | Węglowodany ogółem: | 234.42 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 114.74 g | Cholesterol: | 313.6 mg |
| Glukoza: | 8.19 g | Fruktoza: | 7.85 g |
| Sacharoza: | 22.47 g | Laktoza: | 0.76 g |
| Skrobia: | 171.97 g | Błonnik pokarmowy: | 31.17 g |
| Sód: | 3323.21 mg | Sól: | 4.6 g |
| Potas: | 3163.3 mg | Wapń: | 1006.11 mg |
| Fosfor: | 1945.15 mg | Magnez: | 502.16 mg |
| Żelazo: | 15.85 mg | Cynk: | 16.67 mg |
| Miedź: | 1.41 mg | Mangan: | 6.88 mg |
| Jod: | 47.72 µg | Witamina A: | 1017.28 µg |
| Retinol: | 526.75 µg | β-karoten: | 2822.2 µg |
| Witamina D: | 2.95 µg | Witamina E: | 13.63 mg |
| Tiamina: | 2.02 mg | Ryboflawina: | 1.32 mg |
| Niacyna: | 32.62 mg | Witamina B6: | 2.84 mg |
| Foliany: | 277.8 µg | Witamina B12: | 3.31 µg |
| Witamina C: | 102.48 mg | | |



28.04.2024 (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: 826kcal, B o.: 41.52g, T: 29.94g, W o.: 104.26g)**

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 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: 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: | 2333 kcal |
| Woda: | 1282.56 g |
| Tłuszcz: | 111.51 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 98.93 g |
| Glukoza: | 4.98 g |
| Sacharoza: | 7.65 g |
| Skrobia: | 166.74 g |
| Sód: | 4456.12 mg |
| Potas: | 4112.9 mg |
| Fosfor: | 1927.31 mg |
| Żelazo: | 12.91 mg |
| Miedź: | 1.68 mg |
| Jod: | 122.51 µg |
| Retinol: | 526.7 µg |
| Witamina D: | 9.1 µg |
| Tiamina: | 0.86 mg |
| Niacyna: | 30.27 mg |
| Foliany: | 247.2 µg |
| Witamina C: | 80.65 mg |

| | |
|------------------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 9755.56 kJ |
| Białko ogółem: | 116.32 g |
| Węglowodany ogółem: | 219.09 g |
| Cholesterol: | 414.2 mg |
| Fruktoza: | 7.97 g |
| Laktoza: | 4.72 g |
| Błonnik pokarmowy: | 30.96 g |
| Sól: | 8.26 g |
| Wapń: | 492.36 mg |
| Magnez: | 393.47 mg |
| Cynk: | 12.26 mg |
| Mangan: | 4.87 mg |
| Witamina A: | 2346.06 µg |
| β-karoten: | 10915.95 µg |
| Witamina E: | 12.69 mg |
| Ryboflawina: | 1.55 mg |
| Witamina B6: | 3.03 mg |
| Witamina B12: | 10.18 µg |

| poniedziałek (2024-04-22) | wtorek (2024-04-23) | środa (2024-04-24) | czwartek (2024-04-25) | piątek (2024-04-26) | sobota (2024-04-27) | niedziela (2024-04-28) |
|--|--|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa Sok pomidorowy Pieczywo ciemne, jajecznica, masło, warzywa | Kawa zbożowa Wafle ryżowe Chleb ciemny, pasztet podlaski, warzywa, masło | Owoc Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, wędlna, twarożek z rzodkiewką, masło roślinne, warzywa | Kawa zbożowa Chleb ciemny, parówki, masło, warzywa Wafle ryżowe | Jogurt naturalny Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, ser żółty, wędlna masło, warzywa | Owoc Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, wędlna, masło roślinne, warzywa | Kawa zbożowa Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pieczywo ciemne, serek topiony, wędlna, świeże warzywa, masło |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb ciemny, ser żółty, masło | Chleb ciemny, jajko, masło | Chleb ciemny, wędlna, masło | Chleb ciemny, twaróg, masło | Chleb ciemny, wędlna, masło | Chleb ciemny, ser żółty, masło | Chleb ciemny, twaróg, masło |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kompot jabłkowy Zupa pomidorowa z ryżem Schab gotowany w sosie pieczarkowym z ziemniakami Bukiet warzyw | Kisiel owocowy do picia Zupa jarzynowa z ziemniakami Sos boloński z mięsem mielonym, warzywami, mozzarellą i makaronem pełnoziarnistym | Herbata Zupa ogórkowa z ziemniakami Pulpety z sosem chrzanowym i kaszą jęczmienną Surówka z kiszanej kapusty | Kompot jabłkowy Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i ziemniakami Zupa zacierkowa 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 Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną Zupa koperkowa z ryżem Fasolka szparagowa | Kompot jabłkowy Rosół z makaronem Udka kurczaka z ziemniakami Surówka z marchewki |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek topiony, wędlna, masło ekstra, warzywa | Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna, warzywa, masło | Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna drobiowa, ser żółty, masło, warzywa | Herbata z cytryną Ciemne pieczywo, pasta jajeczna, masło extra, warzywa | Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek naturalny, wędlna, masło ekstra, warzywa | Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlna drobiowa, ser żółty, masło, warzywa | Herbata z cytryną Chleb ciemny, pasta z makreli, warzywa, masło |