



18.12.2023 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 773kcal, B o.: 39.87g, T: 23.44g, W o.: 104.82g)**

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 370kcal, B o.: 13.22g, T: 7.89g, W o.: 64.26g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 8 łyżek (80g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, twaróg, wędlina, masło roślinne, warzywa (E: 403kcal, B o.: 26.65g, T: 15.55g, W o.: 40.56g)

1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 586kcal, B o.: 31.1g, T: 15.91g, W o.: 86.39g)**

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 jarzynowa z ziemniakami (E: 89kcal, B o.: 3.05g, T: 3.9g, W o.: 12.15g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- 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 - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowana marchewka z masłem (E: 77kcal, B o.: 1.24g, T: 4.37g, W o.: 10.48g)

1 porcja

- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń rzymska z ziemniakami (E: 420kcal, B o.: 26.71g, T: 7.64g, W o.: 63.76g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 208kcal, B o.: 6.75g, T: 2.61g, W o.: 40.5g)**

Jogurt owocowy + owoc (E: 208kcal, B o.: 6.75g, T: 2.61g, W o.: 40.5g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu - 6 łyżek (150g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 572kcal, B o.: 21.6g, T: 37.05g, W o.: 39.37g)**

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, pasta jajeczna, masło extra, warzywa (E: 569kcal, B o.: 21.39g, T: 37.02g, W o.: 38.44g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2139 kcal
Woda:	1398.68 g
Tłuszcz:	79.01 g
Węglowodany przyswajalne:	176.76 g
Glukoza:	11.84 g
Sacharoza:	22.67 g
Skrobia:	107.84 g
Sód:	2397.63 mg
Potas:	4563.99 mg
Fosfor:	1447.32 mg
Żelazo:	12.17 mg
Miedź:	1.58 mg
Jod:	137.35 µg
Retinol:	594 µg
Witamina D:	3.3 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	15.9 mg
Foliany:	434.56 µg
Witamina C:	284.89 mg

Wartość energetyczna:	8989.21 kJ
Białko ogółem:	99.32 g
Węglowodany ogółem:	271.08 g
Cholesterol:	574.4 mg
Fruktoza:	11.27 g
Laktoza:	12.43 g
Błonnik pokarmowy:	25.38 g
Sól:	5.69 g
Wapń:	659.08 mg
Magnez:	371.47 mg
Cynk:	9.31 mg
Mangan:	5.94 mg
Witamina A:	3520.85 µg
β-karoten:	17556.65 µg
Witamina E:	12.97 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina B6:	3.41 mg
Witamina B12:	3.62 µg



19.12.2023 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 23.69g, T: 23.13g, W o.: 88.04g)**

Chleb mieszany, kielbasa krakowska, warzywa, masło roślinne, mandarynka (E: 416kcal, B o.: 17.02g, T: 21.2g, W o.: 40.85g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 6 plastrów (30g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Mandarynki - 1 sztuka (60g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki ryżowe na mleku + kawa zbożowa (E: 236kcal, B o.: 6.67g, T: 1.93g, W o.: 47.19g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Płatki ryżowe - 4 i 1/4 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 720kcal, B o.: 48.57g, T: 21.07g, W o.: 89.01g)**

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:

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:

Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną (E: 548kcal, B o.: 42.85g, T: 17.71g, W o.: 57.25g)

1 porcja

- Kasza gryczana - 3/4 woreczka (80g)
- 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:

Gotowane warzywa (E: 13kcal, B o.: 1.08g, T: 0.12g, W o.: 1.92g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/7 opakowania (60g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 137kcal, B o.: 7.35g, T: 3.2g, W o.: 20.6g)**

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:

► Kolacja (E: 554kcal, B o.: 28.65g, T: 25.79g, W o.: 52.49g)

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, twaróg, wędlina drobiowa, warzywa (E: 551kcal, B o.: 28.44g, T: 25.76g, W o.: 51.56g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Masło oślejka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 plastry (35g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2063 kcal
Woda:	992.41 g
Tłuszcz:	73.19 g
Węglowodany przyswajalne:	108.47 g
Glukoza:	5.23 g
Sacharoza:	11.33 g
Skrobia:	71.91 g
Sód:	1244.26 mg
Potas:	2601.75 mg
Fosfor:	1349.95 mg
Żelazo:	9.88 mg
Miedź:	0.89 mg
Jod:	45.62 µg
Retinol:	297.4 µg
Witamina D:	2.21 µg
Tiamina:	1.8 mg
Niacyna:	19.29 mg
Foliany:	258.07 µg
Witamina C:	159.17 mg

Wartość energetyczna:	8664.65 kJ
Białko ogółem:	108.26 g
Węglowodany ogółem:	250.14 g
Cholesterol:	175.7 mg
Fruktoza:	5.35 g
Laktoza:	11.11 g
Błonnik pokarmowy:	16.64 g
Sól:	2.96 g
Wapń:	672.56 mg
Magnez:	354.16 mg
Cynk:	9.66 mg
Mangan:	3.63 mg
Witamina A:	931.28 µg
β-karoten:	3687.4 µg
Witamina E:	10.31 mg
Ryboflawina:	1.2 mg
Witamina B6:	2.06 mg
Witamina B12:	2.82 µg


20.12.2023 (środa)
► Śniadanie (E: 753kcal, B o.: 30.17g, T: 18.92g, W o.: 118.61g)

Chleb mieszany, miód, twaróg półtłusty, świeże warzywa (E: 383kcal, B o.: 16.95g, T: 11.03g, W o.: 54.35g)

1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Miód pszczeli - 1 łyżka (25g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 370kcal, B o.: 13.22g, T: 7.89g, W o.: 64.26g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 8 łyżek (80g)



Sposób przygotowania:

► Obiad (E: 644kcal, B o.: 34.24g, T: 11.65g, W o.: 107.01g)

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:

Krupnik z ziemniakami (E: 132kcal, B o.: 3.09g, T: 0.75g, W o.: 30.28g)

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 - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pulpety z sosem chrzanowym i ziemniakami (E: 483kcal, B o.: 28.35g, T: 10.5g, W o.: 72.03g)

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)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

► Podwieczorek (E: 255kcal, B o.: 15.56g, T: 14.12g, W o.: 16.92g)

Serek homogenizowany naturalny, mandarynka (E: 255kcal, B o.: 15.56g, T: 14.12g, W o.: 16.92g)

1 porcja

- Mandarynki - 1 sztuka (60g)
- Serek homogenizowany, naturalny - 13 i 1/3 łyżeczki (200g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 15.4g, T: 18.45g, W o.: 58.54g)

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:

Pieczywo graham, kielbasa krakowska, masło extra, ogórek kiszony (E: 443kcal, B o.: 15.19g, T: 18.42g, W o.: 57.61g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Masło osetka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórki kiszony - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal
Woda:	1225.77 g
Tłuszcz:	63.14 g
Węglowodany przyswajalne:	224.27 g
Glukoza:	3.16 g
Sacharoza:	11.52 g
Skrobia:	173.37 g
Sód:	2893.09 mg
Potas:	3710.79 mg
Fosfor:	1533.75 mg
Żelazo:	11.73 mg
Miedź:	1.52 mg
Jod:	96.56 µg
Retinol:	284.7 µg
Witamina D:	1.65 µg
Tiamina:	1.37 mg
Niacyna:	16.75 mg
Foliany:	339.17 µg
Witamina C:	133.18 mg

Wartość energetyczna:	8831 kJ
Białko ogółem:	95.37 g
Węglowodany ogółem:	301.08 g
Cholesterol:	260.8 mg
Fruktoza:	2.67 g
Laktoza:	11.25 g
Błonnik pokarmowy:	28.44 g
Sól:	5.04 g
Wapń:	599.43 mg
Magnez:	378.12 mg
Cynk:	9.43 mg
Mangan:	6.99 mg
Witamina A:	1212.95 µg
β-karoten:	5582 µg
Witamina E:	8.48 mg
Ryboflawina:	0.81 mg
Witamina B6:	2.42 mg
Witamina B12:	3.12 µg



21.12.2023 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 30.08g, T: 23.94g, W o.: 109.2g)**

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 370kcal, B o.: 13.22g, T: 7.89g, W o.: 64.26g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 8 łyżek (80g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo, twarożek z dżemem,, masło roślinne (E: 389kcal, B o.: 16.86g, T: 16.05g, W o.: 44.94g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 691kcal, B o.: 32.98g, T: 17.72g, W o.: 104.98g)**

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 brokułowa z ziemniakami (E: 83kcal, B o.: 3.17g, T: 3.06g, W o.: 12.18g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Piersz z kurczaka w sosie własnym z ryżem i warzywami (E: 554kcal, B o.: 28.51g, T: 12.06g, W o.: 84.2g)

1 porcja

- Połędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/8 opakowania (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki (E: 54kcal, B o.: 1.2g, T: 2.6g, W o.: 8.6g)

1 porcja

- Surówka z marchwi - 2/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 255kcal, B o.: 15.56g, T: 14.12g, W o.: 16.92g)**

Serek homogenizowany naturalny, mandarynka (E: 255kcal, B o.: 15.56g, T: 14.12g, W o.: 16.92g)

1 porcja

- Mandarynki - 1 sztuka (60g)
- Serek homogenizowany, naturalny - 13 i 1/3 łyżeczki (200g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 504kcal, B o.: 27.94g, T: 14.23g, W o.: 66.51g)**

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, twaróg, miód, polędwica sopocka, masło ekstra (E: 501kcal, B o.: 27.73g, T: 14.2g, W o.: 65.58g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Miód pszczoły - 3/4 łyżki (20g)
- Polędwica sopocka - 3 plastry (35g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2209 kcal
Woda:	982.45 g
Tłuszcz:	70.01 g
Węglowodany przyswajalne:	182.97 g
Glukoza:	6.74 g
Sacharoza:	12.51 g
Skrobia:	132.19 g
Sód:	1645.24 mg
Potas:	2506.7 mg
Fosfor:	1593.3 mg
Żelazo:	8.23 mg
Miedź:	1.01 mg
Jod:	50.32 µg
Retinol:	284.96 µg
Witamina D:	1.57 µg
Tiamina:	0.91 mg
Niacyna:	18.35 mg
Foliany:	250.07 µg
Witamina C:	102.67 mg

Wartość energetyczna:	9300.16 kJ
Białko ogółem:	106.56 g
Węglowodany ogółem:	297.61 g
Cholesterol:	187.58 mg
Fruktoza:	5.27 g
Laktoza:	13.89 g
Błonnik pokarmowy:	16.5 g
Sól:	3.69 g
Wapń:	647.25 mg
Magnez:	278.56 mg
Cynk:	8.71 mg
Mangan:	5.94 mg
Witamina A:	1627.54 µg
β-karoten:	8055.05 µg
Witamina E:	9.02 mg
Ryboflawina:	0.74 mg
Witamina B6:	1.63 mg
Witamina B12:	3.3 µg



22.12.2023 (piątek)

► **Śniadanie (E: 718kcal, B o.: 35.53g, T: 27.91g, W o.: 81.65g)**

Chleb mieszany, jajecznica, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 485kcal, B o.: 28.16g, T: 25.53g, W o.: 35.46g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Polędwica sopocka - 3 plastry (35g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Kasza manna na mleku + kawa zbożowa (E: 233kcal, B o.: 7.37g, T: 2.38g, W o.: 46.19g)

1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 599kcal, B o.: 29.72g, T: 23.4g, W o.: 70.86g)**

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:

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:

Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną (E: 540kcal, B o.: 27.92g, T: 20.56g, W o.: 63.2g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Zupa zacierkowa (E: 38kcal, B o.: 0.8g, T: 2.79g, W o.: 2.91g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.46g, T: 8.42g, W o.: 22.32g)**

Jogurt Fantasia, mandarynka (E: 176kcal, B o.: 3.46g, T: 8.42g, W o.: 22.32g)

1 porcja

- Jogurt Fantasia kremowy z kulkami w czekoladzie - Danone - 1 opakowanie (100g)
- Mandarynki - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 600kcal, B o.: 28.72g, T: 31.12g, W o.: 51.83g)**

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, pasta z makreli i jajka, warzywa (E: 597kcal, B o.: 28.51g, T: 31.09g, W o.: 50.9g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal
Woda:	913.78 g
Tłuszcz:	90.85 g
Węglowodany przyswajalne:	112.36 g
Glukoza:	3.08 g
Sacharoza:	9.39 g
Skrobia:	92.87 g
Sód:	2081.75 mg
Potas:	2320.45 mg
Fosfor:	1082.81 mg
Żelazo:	9.98 mg
Miedź:	0.75 mg
Jod:	77.61 µg
Retinol:	469.35 µg
Witamina D:	8.8 µg
Tiamina:	1.32 mg
Niacyna:	18.25 mg
Foliany:	263.66 µg
Witamina C:	89.37 mg

Wartość energetyczna:	8774.25 kJ
Białko ogółem:	97.43 g
Węglowodany ogółem:	226.66 g
Cholesterol:	681.9 mg
Fruktoza:	2.84 g
Laktoza:	4.94 g
Błonnik pokarmowy:	12.57 g
Sól:	4.73 g
Wapń:	375.08 mg
Magnez:	189.55 mg
Cynk:	8.53 mg
Mangan:	2.33 mg
Witamina A:	1112.6 µg
β-karoten:	3861.05 µg
Witamina E:	9.64 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina B6:	1.65 mg
Witamina B12:	7.71 µg



23.12.2023 (sobota)

► **Śniadanie (E: 783kcal, B o.: 31.83g, T: 29.02g, W o.: 102.39g)**

Chleb mieszany, twaróg ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 413kcal, B o.: 18.61g, T: 21.13g, W o.: 38.13g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Twaróg ze szczypiorkiem - 2 i 1/2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 370kcal, B o.: 13.22g, T: 7.89g, W o.: 64.26g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 8 łyżek (80g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 600kcal, B o.: 32.43g, T: 14.39g, W o.: 92.1g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 89kcal, B o.: 3.05g, T: 3.9g, W o.: 12.15g)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- 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 - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki (E: 54kcal, B o.: 1.2g, T: 2.6g, W o.: 8.6g)

1 porcja

- Surówka z marchwi - 2/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

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:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 206kcal, B o.: 7.65g, T: 3.36g, W o.: 37.5g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

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

1 sztuka (120g)

► Kolacja (E: 495kcal, B o.: 10.61g, T: 28.62g, W o.: 49.73g)

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 topiony, dżem, warzywa, masło (E: 492kcal, B o.: 10.4g, T: 28.59g, W o.: 48.8g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Serek kanapkowy z szynką - Hochland - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal
Woda:	1307.73 g
Tłuszcz:	75.39 g
Węglowodany przyswajalne:	187.81 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	23.97 g
Skrobia:	113.3 g
Sód:	1724.14 mg
Potas:	4186.64 mg
Fosfor:	1098.35 mg
Żelazo:	9.54 mg
Miedź:	1.43 mg
Jod:	111.24 µg
Retinol:	308.85 µg
Witamina D:	1.88 µg
Tiamina:	1.22 mg
Niacyna:	13.92 mg
Foliany:	335.1 µg
Witamina C:	203.56 mg

Wartość energetyczna:	8774.6 kJ
Białko ogółem:	82.52 g
Węglowodany ogółem:	281.72 g
Cholesterol:	199.4 mg
Fruktoza:	12.26 g
Laktoza:	11.11 g
Błonnik pokarmowy:	23.44 g
Sól:	4.75 g
Wapń:	603.88 mg
Magnez:	343.77 mg
Cynk:	7.01 mg
Mangan:	5.74 mg
Witamina A:	1867.25 µg
β-karoten:	9345.2 µg
Witamina E:	10.33 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina B6:	2.95 mg
Witamina B12:	2.05 µg



24.12.2023 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 24.74g, T: 27.99g, W o.: 55.3g)**

Kawa zbożowa (E: 23kcal, B o.: 0.64g, T: 0.33g, W o.: 4.41g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, jajecznica, masło, warzywa (E: 550kcal, B o.: 24.1g, T: 27.66g, W o.: 50.89g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 819kcal, B o.: 40.45g, T: 8.95g, W o.: 148.44g)**

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 kalafiorowa z ziemniakami (E: 78kcal, B o.: 2.69g, T: 2.94g, W o.: 11.76g)

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 - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Makaron z białym serem + pieczone jabłko (E: 741kcal, B o.: 37.66g, T: 6.01g, W o.: 136.68g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 2 szklanki (150g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 4 i 1/3 plastra (130g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 305kcal, B o.: 6.71g, T: 11.05g, W o.: 47.14g)**

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

1/3 sztuki (100g)

Strucla z makiem (E: 258kcal, B o.: 5.81g, T: 10.85g, W o.: 35.84g)

2 plastry (70g)

► **Kolacja (E: 514kcal, B o.: 26.94g, T: 27.88g, W o.: 40.34g)**

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:

Sałatka jarzynowa (E: 127kcal, B o.: 2.03g, T: 10.15g, W o.: 7.91g)

1 porcja

- Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem - 3 i 1/2 łyżki (70g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

Dorsz podsmażany (E: 167kcal, B o.: 17.7g, T: 10.7g, W o.: 0g)

1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Wartość energetyczna:	9287.1 kJ
Woda:	1114.26 g	Białko ogółem:	98.84 g
Tłuszcz:	75.87 g	Węglowodany ogółem:	291.22 g
Węglowodany przyswajalne:	181.29 g	Cholesterol:	486.9 mg
Glukoza:	6.34 g	Fruktoza:	9.25 g
Sacharoza:	21.93 g	Laktoza:	5.45 g
Skrobia:	136.49 g	Błonnik pokarmowy:	17.52 g
Sód:	906.2 mg	Sól:	1.7 g
Potas:	2138.85 mg	Wapń:	509.49 mg
Fosfor:	1138.93 mg	Magnez:	218.2 mg
Żelazo:	8.9 mg	Cynk:	6.55 mg
Miedź:	0.75 mg	Mangan:	2.64 mg
Jod:	105.68 µg	Witamina A:	830.9 µg
Retinol:	400.15 µg	β-karoten:	2581.75 µg
Witamina D:	4.47 µg	Witamina E:	14.39 mg
Tiamina:	0.71 mg	Ryboflawina:	0.96 mg
Niacyna:	7.92 mg	Witamina B6:	1.25 mg
Foliany:	317.4 µg	Witamina B12:	3.17 µg
Witamina C:	113.32 mg		

poniedziałek (2023-12-18)	wtorek (2023-12-19)	środa (2023-12-20)	czwartek (2023-12-21)	piątek (2023-12-22)	sobota (2023-12-23)	niedziela (2023-12-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, twaróg, wędlina, masło roślinne, warzywa	Chleb mieszany, kielbasa krakowska, warzywa, masło roślinne, mandarynka Płatki ryżowe na mleku + kawa zbożowa	Chleb mieszany, miód, twaróg półtłusty, świeże warzywa Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, twaróg z dżemem, masło roślinne	Chleb mieszany, jajecznica, wędlina drobiowa, masło, warzywa Kasza manna na mleku + kawa zbożowa	Chleb mieszany, twaróg ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa	Kawa zbożowa Chleb mieszany, jajecznica, masło, warzywa
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Herbata Zupa jarzynowa z ziemniakami Gotowana marchewka z masełkiem Pieczeń rzymska z ziemniakami	Zupa koperkowa z ryżem Herbata Schab pieczony w ziołach z kaszą gryczaną Gotowane warzywa	Herbata Krupnik z ziemniakami Brokuł Pulpety z sosem chrzanowym i ziemniakami	Herbata Zupa brokułowa z ziemniakami Pierś z kurczaka w sosie własnym z ryżem i warzywami Surówka z marchewki	Herbata Surówka z buraczków Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną Zupa zacierkowa	Zupa jarzynowa z ziemniakami Surówka z marchewki Herbata Pulpety z sosem pomidorowym i ziemniakami	Herbata Zupa kalafiorowa z ziemniakami Makaron z białym serem + pieczone jabłko
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt owocowy + owoc	Jogurt naturalny + owoc	Serek homogenizowany naturalny, mandarynka	Serek homogenizowany naturalny, mandarynka	Jogurt Fantasia, mandarynka	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Banan	Pomarańcza Strucla z makiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta jajeczna, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, twaróg, wędlina drobiowa, warzywa	Herbata z cytryną Pieczywo graham, kielbasa krakowska, masło extra, ogórek kiszony	Herbata z cytryną Chleb mieszany, twaróg, miód, polędwica sopocka, masło ekstra	Herbata z cytryną Chleb mieszany, pasta z makreli i jajka, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek topiony, dżem, warzywa, masło	Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa Pieczywo Dorsz podsmażany