

 **25.12.2023** (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 20.69g, T: 20.58g, W o.: 67.05g)**

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 mieszany, szynka, dżem niskosłodzony, masło roślinne, warzywa (E: 512kcal, B o.: 20.39g, T: 20.45g, W o.: 63.13g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Ogórki kiszzone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 860kcal, B o.: 48.9g, T: 23.86g, W o.: 121.69g)**

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:

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

1 porcja

- Kurczak, tuшка - (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:

Pieczony kurczak z oregano, ziemniaczki z koperekiem (E: 547kcal, B o.: 42.45g, T: 12.51g, W o.: 70.15g)

1 porcja

- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki i jabłka (E: 170kcal, B o.: 1.52g, T: 10.56g, W o.: 20.12g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 359kcal, B o.: 6.22g, T: 22.66g, W o.: 34.54g)**

Sernik + owoc (E: 359kcal, B o.: 6.22g, T: 22.66g, W o.: 34.54g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Sernik tradycyjny - 3/4 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 414kcal, B o.: 15.6g, T: 21.81g, W o.: 40.74g)**

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, szynka drobiowa + dodatki (E: 411kcal, B o.: 15.39g, T: 21.78g, W o.: 39.81g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2163 kcal
Woda:	1417.77 g
Tłuszcz:	88.91 g
Węglowodany przyswajalne:	129.43 g
Glukoza:	13.12 g
Sacharoza:	14.28 g
Skrobia:	78.12 g
Sód:	2987.28 mg
Potas:	4637.31 mg
Fosfor:	1133.8 mg
Żelazo:	11.09 mg
Miedź:	1.34 mg
Jod:	67.82 µg
Retinol:	420.45 µg
Witamina D:	1.92 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	20.61 mg
Foliany:	388.19 µg
Witamina C:	302.2 mg

Wartość energetyczna:	9080.17 kJ
Białko ogółem:	91.41 g
Węglowodany ogółem:	264.02 g
Cholesterol:	309 mg
Fruktoza:	16.53 g
Laktoza:	0.09 g
Błonnik pokarmowy:	25.31 g
Sól:	4.53 g
Wapń:	322.09 mg
Magnez:	279.74 mg
Cynk:	8.15 mg
Mangan:	2.37 mg
Witamina A:	3904.72 µg
β-karoten:	20902.49 µg
Witamina E:	14.31 mg
Ryboflawina:	1.43 mg
Witamina B6:	3.36 mg
Witamina B12:	1.27 µg



26.12.2023 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 29.21g, T: 21.18g, W o.: 53.63g)**

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 mieszany, twaróg półtłusty, wędlina drobiowa, masło (E: 502kcal, B o.: 28.91g, T: 21.05g, W o.: 49.71g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Polędwica sopočka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 952kcal, B o.: 52.58g, T: 36.6g, W o.: 108.83g)**

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 ziemniakami (E: 595kcal, B o.: 45.52g, T: 16.56g, W o.: 69.46g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Schab pieczony - 8 plasterów (120g)



Sposób przygotowania:

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 157kcal, B o.: 4.66g, T: 3.42g, W o.: 27.83g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Surówka z buraków z masłem (E: 200kcal, B o.: 2.3g, T: 16.62g, W o.: 11.54g)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 359kcal, B o.: 6.22g, T: 22.66g, W o.: 34.54g)**

Sernik + owoc (E: 359kcal, B o.: 6.22g, T: 22.66g, W o.: 34.54g)

1 porcja

- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Sernik tradycyjny - 3/4 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 503kcal, B o.: 28.92g, T: 27.2g, W o.: 36.31g)**

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 wiejski, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 500kcal, B o.: 28.71g, T: 27.17g, W o.: 35.38g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło ośelka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2334 kcal
Woda:	947.29 g
Tłuszcz:	107.64 g
Węglowodany przyswajalne:	105.74 g
Glukoza:	3.07 g
Sacharoza:	12.87 g
Skrobia:	77.07 g
Sód:	2411.66 mg
Potas:	3477.85 mg
Fosfor:	1026.13 mg
Żelazo:	10.78 mg
Miedź:	0.91 mg
Jod:	66.43 µg
Retinol:	563.9 µg
Witamina D:	3.97 µg
Tiamina:	1.64 mg
Niacyna:	24.07 mg
Foliany:	281.98 µg
Witamina C:	104.64 mg

Wartość energetyczna:	9788.3 kJ
Białko ogółem:	116.93 g
Węglowodany ogółem:	233.31 g
Cholesterol:	292.65 mg
Fruktoza:	3.36 g
Laktoza:	2.67 g
Błonnik pokarmowy:	15 g
Sól:	3.74 g
Wapń:	452.85 mg
Magnez:	227.76 mg
Cynk:	7.39 mg
Mangan:	2.28 mg
Witamina A:	990.49 µg
β-karoten:	2252.7 µg
Witamina E:	9.9 mg
Ryboflawina:	0.97 mg
Witamina B6:	2.38 mg
Witamina B12:	2.06 µg


27.12.2023 (środa)
► Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 25.4g, T: 29.13g, W o.: 81.39g)

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 113kcal, B o.: 3.31g, T: 1.95g, W o.: 21.3g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - (1ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, miód, ser żółty, świeże warzywa (E: 571kcal, B o.: 22.09g, T: 27.18g, W o.: 60.09g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Miód pszczoły - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► Obiad (E: 817kcal, B o.: 32.35g, T: 35.48g, W o.: 99.01g)

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:

Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (E: 134kcal, B o.: 2.3g, T: 10.28g, W o.: 10.18g)

1 porcja

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i z ryżem (E: 580kcal, B o.: 27.16g, T: 22.06g, W o.: 71.02g)

1 porcja

- Połędwica z piersi kurczaka - 10 plasterów (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)



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: 502kcal, B o.: 16.62g, T: 31.59g, W o.: 39.02g)

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, polędwica sopocka, masło ekstra, warzywa (E: 499kcal, B o.: 16.41g, T: 31.56g, W o.: 38.09g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (25g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal
Woda:	1187.84 g
Tłuszcz:	99.4 g
Węglowodany przyswajalne:	136.08 g
Glukoza:	9.22 g
Sacharoza:	11.87 g
Skrobia:	80.59 g
Sód:	2485.05 mg
Potas:	2701.86 mg
Fosfor:	1172.72 mg
Żelazo:	6.54 mg
Miedź:	0.91 mg
Jod:	80.94 µg
Retinol:	527.43 µg
Witamina D:	1.45 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	18.87 mg
Foliany:	309.9 µg
Witamina C:	184.17 mg

Wartość energetyczna:	8968.4 kJ
Białko ogółem:	81.72 g
Węglowodany ogółem:	240.02 g
Cholesterol:	205.08 mg
Fruktoza:	10.35 g
Laktoza:	6.57 g
Błonnik pokarmowy:	19.64 g
Sól:	5.66 g
Wapń:	831.63 mg
Magnez:	223.52 mg
Cynk:	7.61 mg
Mangan:	3.22 mg
Witamina A:	2258.65 µg
β-karoten:	10383.17 µg
Witamina E:	16.79 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina B6:	1.87 mg
Witamina B12:	2.08 µg



28.12.2023 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 27.36g, T: 28.82g, W o.: 64.97g)**

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 163kcal, B o.: 6.68g, T: 3.93g, W o.: 26.15g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo, serek topiony, szynka wiejska, masło roślinne, warzywa (E: 456kcal, B o.: 20.68g, T: 24.89g, W o.: 38.82g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Ser topiony, edamski - 2 łyżeczki (30g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 759kcal, B o.: 29.94g, T: 35.95g, W o.: 83.98g)**

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:

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:

Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną (E: 630kcal, B o.: 27.92g, T: 30.56g, W o.: 63.2g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (80g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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:

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

Serek homogenizowany naturalny +owoc (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: 503kcal, B o.: 28.92g, T: 27.2g, W o.: 36.31g)**

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 wiejski, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 500kcal, B o.: 28.71g, T: 27.17g, W o.: 35.38g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło ośelka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2136 kcal
Woda:	1100.64 g
Tłuszcz:	106.09 g
Węglowodany przyswajalne:	104.37 g
Glukoza:	4.91 g
Sacharoza:	14.54 g
Skrobia:	74.03 g
Sód:	1998.1 mg
Potas:	2379.85 mg
Fosfor:	1275.48 mg
Żelazo:	7.58 mg
Miedź:	0.77 mg
Jod:	35.69 µg
Retinol:	391.6 µg
Witamina D:	3.63 µg
Tiamina:	1.51 mg
Niacyna:	16.94 mg
Foliany:	178.87 µg
Witamina C:	208.62 mg

Wartość energetyczna:	8960.95 kJ
Białko ogółem:	101.78 g
Węglowodany ogółem:	202.18 g
Cholesterol:	285.35 mg
Fruktoza:	3.83 g
Laktoza:	10.43 g
Błonnik pokarmowy:	15.36 g
Sól:	3.55 g
Wapń:	732.89 mg
Magnez:	210.4 mg
Cynk:	8.72 mg
Mangan:	2.79 mg
Witamina A:	2415.91 µg
β-karoten:	11826.25 µg
Witamina E:	13.54 mg
Ryboflawina:	1.03 mg
Witamina B6:	1.73 mg
Witamina B12:	3.24 µg



29.12.2023 (piątek)

► **Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 26.77g, T: 18.8g, W o.: 64.59g)**

Kasza manna na mleku + kawa zbożowa (E: 182kcal, B o.: 7.58g, T: 3.46g, W o.: 30.45g)

1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, jajko na twardo, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 352kcal, B o.: 19.19g, T: 15.34g, W o.: 34.14g)

1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (25g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Jaja surowe - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 859kcal, B o.: 33.57g, T: 39.95g, W o.: 98.04g)**

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:

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:

Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem (E: 587kcal, B o.: 28.83g, T: 21.48g, W o.: 73.39g)

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 i 2/3 sztuki (330g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej kapusty (E: 164kcal, B o.: 1.37g, T: 15.21g, W o.: 6.42g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

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

Jogurt Fantasia + owoc (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: 547kcal, B o.: 20g, T: 24.63g, W o.: 62.04g)**

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, wędlina, dżem, warzywa, masło (E: 544kcal, B o.: 19.79g, T: 24.6g, W o.: 61.11g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)


Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal
Woda:	1403.33 g
Tłuszcz:	91.8 g
Węglowodany przyswajalne:	126.4 g
Glukoza:	8.97 g
Sacharoza:	12.68 g
Skrobia:	78.92 g
Sód:	2145.59 mg
Potas:	4142.02 mg
Fosfor:	950.3 mg
Żelazo:	9.61 mg
Miedź:	1.09 mg
Jod:	136.21 µg
Retinol:	289 µg
Witamina D:	2.94 µg
Tiamina:	1.13 mg
Niacyna:	15.78 mg
Foliany:	323.34 µg
Witamina C:	181.62 mg

Wartość energetyczna:	8853.32 kJ
Białko ogółem:	83.8 g
Węglowodany ogółem:	246.99 g
Cholesterol:	328.3 mg
Fruktoza:	10.44 g
Laktoza:	7.68 g
Błonnik pokarmowy:	20.42 g
Sól:	2.8 g
Wapń:	416.62 mg
Magnez:	249.38 mg
Cynk:	5.47 mg
Mangan:	1.84 mg
Witamina A:	1128.7 µg
β-karoten:	5038.25 µg
Witamina E:	15.4 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina B6:	2.61 mg
Witamina B12:	2.59 µg



30.12.2023 (sobota)

► **Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 24.86g, T: 21.5g, W o.: 73.2g)**

Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa (E: 113kcal, B o.: 3.31g, T: 1.95g, W o.: 21.3g)

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - (1ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Chleb mieszany, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 470kcal, B o.: 21.55g, T: 19.55g, W o.: 51.9g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Twarożek ze szczypiorkiem - 2 i 1/2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 657kcal, B o.: 36.76g, T: 16.04g, W o.: 96.82g)**

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:

Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem (E: 510kcal, B o.: 33.92g, T: 12.88g, W o.: 68.07g)

1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 12 plastrów (120g)
- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (E: 110kcal, B o.: 2.82g, T: 3.16g, W o.: 19.48g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (90g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ogórki kiszane - 1 i 1/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

► **Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 7.05g, T: 3.18g, W o.: 23.4g)**

Jogurt naturalny + owoc (E: 148kcal, B o.: 7.05g, T: 3.18g, W o.: 23.4g)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

► **Kolacja (E: 622kcal, B o.: 18.54g, T: 46.36g, W o.: 37.17g)**

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 mieszane, parówki, masło extra, warzywa (E: 619kcal, B o.: 18.33g, T: 46.33g, W o.: 36.24g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Masło osetka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Parówki wieprzowe - 2 sztuki (100g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal
Woda:	995 g
Tłuszcz:	87.08 g
Węglowodany przyswajalne:	123.76 g
Glukoza:	7.08 g
Sacharoza:	20.39 g
Skrobia:	79.93 g
Sód:	3476.9 mg
Potas:	2604.36 mg
Fosfor:	944.44 mg
Żelazo:	6.98 mg
Miedź:	0.85 mg
Jod:	41.98 µg
Retinol:	195.93 µg
Witamina D:	1.13 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	22.54 mg
Foliany:	245.7 µg
Witamina C:	105.39 mg

Wartość energetyczna:	8435.65 kJ
Białko ogółem:	87.21 g
Węglowodany ogółem:	230.59 g
Cholesterol:	193.08 mg
Fruktoza:	6.44 g
Laktoza:	5.48 g
Błonnik pokarmowy:	17.58 g
Sól:	4.35 g
Wapń:	433.64 mg
Magnez:	228.12 mg
Cynk:	5.79 mg
Mangan:	2.72 mg
Witamina A:	3591.65 µg
β-karoten:	20404.17 µg
Witamina E:	8.59 mg
Ryboflawina:	0.94 mg
Witamina B6:	2.07 mg
Witamina B12:	1.88 µg



31.12.2023 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 23.95g, T: 27.69g, W o.: 52.76g)**

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 mieszany, jajecznica, masło, warzywa (E: 540kcal, B o.: 23.65g, T: 27.56g, W o.: 48.84g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 857kcal, B o.: 44.96g, T: 27.83g, W o.: 114.01g)**

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Schab gotowany w sosie pieczarkowym z ziemniakami (E: 668kcal, B o.: 39.03g, T: 26.79g, W o.: 71.79g)

1 porcja

- Olej słonecznikowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (330g)
- Wieprzowina, schab gotowany - 2/3 porcji (120g)



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:

► **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: 523kcal, B o.: 19.1g, T: 25.31g, W o.: 56.49g)**

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, szynka drobiowa + dodatki (E: 520kcal, B o.: 18.89g, T: 25.28g, W o.: 55.56g)

1 porcja

- Chleb mieszany - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal
Woda:	1473.28 g
Tłuszcz:	84.03 g
Węglowodany przyswajalne:	124.34 g
Glukoza:	7.21 g
Sacharoza:	13.57 g
Skrobia:	77.82 g
Sód:	1162.77 mg
Potas:	4484.35 mg
Fosfor:	1355.85 mg
Żelazo:	10.37 mg
Miedź:	1.52 mg
Jod:	47.62 µg
Retinol:	429.9 µg
Witamina D:	5.86 µg
Tiamina:	1.62 mg
Niacyna:	24.65 mg
Foliany:	407.25 µg
Witamina C:	172.23 mg

Wartość energetyczna:	8708.25 kJ
Białko ogółem:	95.36 g
Węglowodany ogółem:	243.86 g
Cholesterol:	549.6 mg
Fruktoza:	9.26 g
Laktoza:	5.43 g
Błonnik pokarmowy:	19.89 g
Sól:	2.33 g
Wapń:	507.33 mg
Magnez:	250.32 mg
Cynk:	8.92 mg
Mangan:	1.72 mg
Witamina A:	1451.26 µg
β-karoten:	6121.55 µg
Witamina E:	12.68 mg
Ryboflawina:	2.21 mg
Witamina B6:	2.84 mg
Witamina B12:	2.62 µg

poniedziałek (2023-12-25)	wtorek (2023-12-26)	środa (2023-12-27)	czwartek (2023-12-28)	piątek (2023-12-29)	sobota (2023-12-30)	niedziela (2023-12-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa Chleb mieszany, szynka, dżem niskosłodzony, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Chleb mieszany, twaróg półtłusty, wędlina drobiowa, masło	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, miód, ser żółty, świeże warzywa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Pieczywo, serek topiony, szynka wiejska, masło roślinne, warzywa	Kasza manna na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, jajko na twardo, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Płatki owsiane na mleku + kawa zbożowa Chleb mieszany, twaróg ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło	Kawa zbożowa Chleb mieszany, jajecznicą, masło, warzywa
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Herbata Rosół z makaronem Pieczony kurczak z oregano, ziemniaczki z koperekiem Surówka z marchewki i jabłka	Herbata Schab pieczony w ziołach z ziemniakami Zupa pomidorowa z makaronem Surówka z buraków z masełkiem	Zupa kalafiorowa z ziemniakami Surówka z czerwonej kapusty z marchewką Kompot jabłkowy Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym z warzywami i z ryżem	Surówka z marchewki Zupa zacierkowa Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą jęczmienną Kisiel owocowy do picia	Zupa brokułowa z ziemniakami Kompot jabłkowy Zapiekana ryba w warzywach z ziemniakami i koperkiem Surówka z kiszanej kapusty	Kisiel owocowy do picia Sos boloński z mielonym mięsem z piersi z kurczaka z warzywami i makaronem Zupa ogórkowa z ziemniakami	Rosół z makaronem Kompot jabłkowy Schab gotowany w sosie pieczarkowym z ziemniakami Surówka z buraczków
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sernik + owoc	Sernik + owoc	Jogurt naturalny + owoc	Serek homogenizowany naturalny +owoc	Jogurt Fantasia + owoc	Jogurt naturalny + owoc	Jogurt naturalny + owoc
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka drobiowa + dodatki	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek wiejski, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek kanapkowy, polędwica sopocka, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, serek wiejski, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, wędlina, dżem, warzywa, masło	Herbata z cytryną Pieczywo mieszane, parówki, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb mieszany, szynka drobiowa + dodatki