



18.12.2023 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 421kcal, B o.: 25.84g, T: 12.81g, W o.: 50.33g)**

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:

Ciemne pieczywo, polędwica sopocka, twaróg, masło roślinne, warzywa (E: 398kcal, B o.: 25.2g, T: 12.48g, W o.: 45.92g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 plastry (35g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 324kcal, B o.: 7.82g, T: 6.99g, W o.: 57.71g)**

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

1 sztuka (120g)

Ciemne pieczywo, serek topiony, warzywa (E: 208kcal, B o.: 6.62g, T: 6.63g, W o.: 29.51g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Serek kanapkowy z szynką - Hochland - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 761kcal, B o.: 32.4g, T: 27.04g, W o.: 104.7g)**

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:

Pieczeń rzymska z ziemniakami (E: 517kcal, B o.: 27.85g, T: 12.7g, W o.: 76.06g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 4 sztuki (360g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki (E: 155kcal, B o.: 1.4g, T: 10.44g, W o.: 16.49g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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: 481kcal, B o.: 14.92g, T: 26.82g, W o.: 44.47g)

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: 478kcal, B o.: 14.71g, T: 26.79g, W o.: 43.54g)

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)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal
Woda:	1742.99 g
Tłuszcz:	76.86 g
Węglowodany przyswajalne:	147.94 g
Glukoza:	16.09 g
Sacharoza:	25.72 g
Skrobia:	168.53 g
Sód:	2958.43 mg
Potas:	5349.14 mg
Fosfor:	1473.04 mg
Żelazo:	14.19 mg
Miedź:	1.85 mg
Jod:	113.1 µg
Retinol:	431.25 µg
Witamina D:	2.72 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	26.09 mg
Foliany:	408.68 µg
Witamina C:	346.34 mg

Wartość energetyczna:	8918.96 kJ
Białko ogółem:	88.33 g
Węglowodany ogółem:	277.81 g
Cholesterol:	375.9 mg
Fruktoza:	17.57 g
Laktoza:	8.32 g
Błonnik pokarmowy:	39.48 g
Sól:	4.79 g
Wapń:	644.84 mg
Magnez:	434.77 mg
Cynk:	11 mg
Mangan:	6.09 mg
Witamina A:	3441.25 µg
β-karoten:	18057.35 µg
Witamina E:	18.78 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina B6:	4 mg
Witamina B12:	2.81 µg



19.12.2023 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 17.23g, T: 16.15g, W o.: 50.66g)**

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:

Ciemne pieczywo, kielbasa krakowska, warzywa, masło roślinne, mandarynka (E: 395kcal, B o.: 16.59g, T: 15.82g, W o.: 46.25g)

1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 6 plasterów (30g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Mandarynki - 1 sztuka (60g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 321kcal, B o.: 14.07g, T: 8.18g, W o.: 48.8g)**

Ciemne pieczywo, polędwica sopocka, masło roślinne, warzywa (E: 251kcal, B o.: 13.35g, T: 7.94g, W o.: 31.52g)

1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Polędwica sopocka - 3 plastry (35g)



Sposób przygotowania:

Owoc (E: 70kcal, B o.: 0.72g, T: 0.24g, W o.: 17.28g)

1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (120g)



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: 424kcal, B o.: 24.72g, T: 16.91g, W o.: 42.14g)

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, twaróg, wędlina drobiowa, warzywa (E: 421kcal, B o.: 24.51g, T: 16.88g, W o.: 41.21g)

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 plastry (35g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2020 kcal
Woda:	1352.73 g
Tłuszcz:	65.51 g
Węglowodany przyswajalne:	124.72 g
Glukoza:	9.61 g
Sacharoza:	14.17 g
Skrobia:	170.89 g
Sód:	2489.16 mg
Potas:	3503.85 mg
Fosfor:	1832.95 mg
Żelazo:	16.4 mg
Miedź:	1.55 mg
Jod:	45.72 µg
Retinol:	351.3 µg
Witamina D:	2.92 µg
Tiamina:	1.98 mg

Wartość energetyczna:	8491.1 kJ
Białko ogółem:	111.94 g
Węglowodany ogółem:	251.21 g
Cholesterol:	183.4 mg
Fruktoza:	15.19 g
Laktoza:	7.82 g
Błonnik pokarmowy:	35.07 g
Sól:	3.43 g
Wapń:	679.31 mg
Magnez:	521.11 mg
Cynk:	14.85 mg
Mangan:	7.2 mg
Witamina A:	1514.18 µg
β-karoten:	6857.2 µg
Witamina E:	17 mg
Ryboflawina:	1.29 mg

**Wartości
odżywcze**

Niacyna:	32.46 mg
Foliany:	319.13 µg
Witamina C:	308.83 mg

Witamina B6:	3 mg
Witamina B12:	2.69 µg



20.12.2023 (środa)

► **Śniadanie (E: 351kcal, B o.: 17.17g, T: 6.04g, W o.: 55.62g)**

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:

Ciemne pieczywo, twaróg półtłusty, dżem, świeże warzywa (E: 328kcal, B o.: 16.53g, T: 5.71g, W o.: 51.21g)

1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 389kcal, B o.: 12.82g, T: 14.64g, W o.: 53.28g)**

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Ciemne pieczywo, jajko na twardo, masło roślinne, warzywa (E: 299kcal, B o.: 12.1g, T: 13.92g, W o.: 31.5g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



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 oselka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal
Woda:	1643.69 g
Tłuszcz:	64.9 g
Węglowodany przyswajalne:	184.24 g
Glukoza:	12.31 g
Sacharoza:	19.01 g
Skrobia:	187.41 g
Sód:	3595.09 mg
Potas:	4173.29 mg
Fosfor:	1531.75 mg
Żelazo:	13.92 mg
Miedź:	1.56 mg
Jod:	92.89 µg
Retinol:	504 µg
Witamina D:	3.31 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	23.87 mg

Wartość energetyczna:	8765.25 kJ
Białko ogółem:	95.19 g
Węglowodany ogółem:	291.37 g
Cholesterol:	433.6 mg
Fruktoza:	18.24 g
Laktoza:	7.02 g
Błonnik pokarmowy:	38.36 g
Sól:	5.11 g
Wapń:	533.58 mg
Magnez:	379.77 mg
Cynk:	10.93 mg
Mangan:	6.03 mg
Witamina A:	1966.95 µg
β-karoten:	8788 µg
Witamina E:	14.25 mg
Ryboflawina:	0.93 mg
Witamina B6:	3.04 mg

**Wartości
odżywcze**

Foliany: 355.15 µg
Witamina C: 295.91 mg

Witamina B12: 3.4 µg



21.12.2023 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 449kcal, B o.: 24.03g, T: 17.63g, W o.: 46.56g)**

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:

Ciemne pieczywo, twarożek, wędlina, warzywa, masło (E: 426kcal, B o.: 23.39g, T: 17.3g, W o.: 42.15g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szyńka z indyka, plastry - 3 plastry (45g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 315kcal, B o.: 12.01g, T: 6.14g, W o.: 55.91g)**

Owsianka (na wodzie) z jogurtem naturalnym, cynamonem i gruszką (E: 315kcal, B o.: 12.01g, T: 6.14g, W o.: 55.91g)

1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 622kcal, B o.: 31.64g, T: 17.58g, W o.: 89.2g)**

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:

Pierś z kurczaka w sosie własnym z ryżem i warzywami (E: 485kcal, B o.: 27.17g, T: 11.92g, W o.: 68.42g)

1 porcja

- Połędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy - Hortex - 1/8 opakowania (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)



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: 373kcal, B o.: 21.91g, T: 8.32g, W o.: 51.54g)

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:

Ciemne pieczywo, twaróg, dżem, polędwica sopocka, masło ekstra (E: 370kcal, B o.: 21.7g, T: 8.29g, W o.: 50.61g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (25g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2014 kcal
Woda:	1392.54 g
Tłuszcz:	63.79 g
Węglowodany przyswajalne:	147.96 g
Glukoza:	9.82 g
Sacharoza:	15.93 g
Skrobia:	167.38 g
Sód:	2823.4 mg
Potas:	3321.52 mg
Fosfor:	1950.81 mg
Żelazo:	11.25 mg
Miedź:	1.26 mg
Jod:	52.43 µg
Retinol:	322.95 µg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	28.4 mg
Foliany:	254.2 µg
Witamina C:	120.93 mg

Wartość energetyczna:	8468.3 kJ
Białko ogółem:	105.15 g
Węglowodany ogółem:	260.13 g
Cholesterol:	257.75 mg
Fruktoza:	13.56 g
Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	28.96 g
Sól:	3.67 g
Wapń:	862.23 mg
Magnez:	371.5 mg
Cynk:	11.61 mg
Mangan:	7.06 mg
Witamina A:	1734.9 µg
β-karoten:	8471.39 µg
Witamina E:	9.68 mg
Ryboflawina:	0.96 mg
Witamina B6:	2.11 mg
Witamina B12:	3.82 µg



22.12.2023 (piątek)

► **Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 26.21g, T: 20.09g, W o.: 45.18g)**

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:

Ciemne pieczywo, jajecznica, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 451kcal, B o.: 25.57g, T: 19.76g, W o.: 40.77g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (25g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 12.41g, T: 14.09g, W o.: 52.98g)**

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Ciemne pieczywo, kiełbasa krakowska, masło roślinne, warzywa (E: 291kcal, B o.: 11.69g, T: 13.37g, W o.: 31.2g)

1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)



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: 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: 470kcal, B o.: 24.79g, T: 22.24g, W o.: 41.48g)

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 z makreli i jajka, warzywa (E: 467kcal, B o.: 24.58g, T: 22.21g, W o.: 40.55g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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:	2061 kcal
Woda:	1466.12 g
Tłuszcz:	83.02 g
Węglowodany przyswajalne:	107.64 g
Glukoza:	10.06 g
Sacharoza:	15.9 g
Skrobia:	155.39 g
Sód:	3355.9 mg
Potas:	3581.15 mg
Fosfor:	1676.71 mg
Żelazo:	16.45 mg
Miedź:	1.43 mg
Jod:	84.51 µg
Retinol:	579.45 µg
Witamina D:	9.81 µg
Tiamina:	1.51 mg
Niacyna:	30.39 mg
Foliany:	344.28 µg
Witamina C:	281.25 mg


Wartość energetyczna:	8638.25 kJ
Białko ogółem:	100.48 g
Węglowodany ogółem:	231.1 g
Cholesterol:	701.3 mg
Fruktoza:	16.62 g
Laktoza:	6.45 g
Błonnik pokarmowy:	33.04 g
Sól:	5.14 g
Wapń:	632.88 mg
Magnez:	367.35 mg
Cynk:	14.21 mg
Mangan:	5.79 mg
Witamina A:	1768.9 µg
β-karoten:	7136.15 µg
Witamina E:	17.43 mg
Ryboflawina:	2.04 mg
Witamina B6:	2.65 mg
Witamina B12:	8.3 µg

 **23.12.2023 (sobota)**

► **Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 18.82g, T: 16.08g, W o.: 47.94g)**


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:

Ciemne pieczywo, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 392kcal, B o.: 18.18g, T: 15.75g, W o.: 43.53g) 1 porcja


- Kielbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Twarożek ze szczypiorkiem - 2 i 1/2 łyżki (50g)

 Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 389kcal, B o.: 12.82g, T: 14.64g, W o.: 53.28g)**


Ciemne pieczywo, jajko na twardo, masło roślinne, warzywa (E: 299kcal, B o.: 12.1g, T: 13.92g, W o.: 31.5g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)

 Sposób przygotowania:

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja


- Jabłko - 1 sztuka (180g)

 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 + owoc (E: 206kcal, B o.: 7.65g, T: 3.36g, W o.: 37.5g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (E: 474kcal, B o.: 10.18g, T: 23.24g, W o.: 55.13g)

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, serek topiony, dżem, warzywa, masło (E: 471kcal, B o.: 9.97g, T: 23.21g, W o.: 54.2g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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:	1712.26 g
Tłuszcz:	71.71 g
Węglowodany przyswajalne:	156.56 g
Glukoza:	19.89 g
Sacharoza:	28.03 g
Skrobia:	164.42 g
Sód:	2818.19 mg
Potas:	4835.24 mg
Fosfor:	1260.55 mg
Żelazo:	13.85 mg
Miedź:	1.66 mg
Jod:	107.7 µg
Retinol:	528.15 µg
Witamina D:	3.54 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	24.64 mg
Foliany:	350.6 µg

Wartość energetyczna:	8766.8 kJ
Białko ogółem:	81.9 g
Węglowodany ogółem:	285.95 g
Cholesterol:	372.2 mg
Fruktoza:	24.38 g
Laktoza:	6.88 g
Błonnik pokarmowy:	38.88 g
Sól:	4.84 g
Wapń:	555.18 mg
Magnez:	400.97 mg
Cynk:	10.25 mg
Mangan:	6.04 mg
Witamina A:	2620.95 µg
β-karoten:	12549.1 µg
Witamina E:	16.87 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina B6:	3.71 mg
Witamina B12:	2.33 µg



**Wartości
odżywcze**

Witamina C: 363.22 mg

 **24.12.2023** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 399kcal, B o.: 20.7g, T: 14.12g, W o.: 44.95g)**

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:

Ciemne pieczywo, jajecznica, masło, warzywa (E: 376kcal, B o.: 20.06g, T: 13.79g, W o.: 40.54g) 1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 267kcal, B o.: 14.6g, T: 10.17g, W o.: 28.75g)**

Ciemne pieczywo, twaróg, warzywa, masło roślinne (E: 267kcal, B o.: 14.6g, T: 10.17g, W o.: 28.75g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 592kcal, B o.: 34.59g, T: 7.79g, W o.: 98.8g)**

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 (E: 514kcal, B o.: 31.8g, T: 4.85g, W o.: 87.04g) 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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: 493kcal, B o.: 26.51g, T: 22.5g, W o.: 45.74g)**

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:

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:

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:

Ciemne pieczywo (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal
Woda:	1124.3 g
Tłuszcz:	65.63 g
Węglowodany przyswajalne:	136.1 g
Glukoza:	5.14 g
Sacharoza:	20.38 g
Skrobia:	198.45 g
Sód:	1979.35 mg
Potas:	2668.55 mg
Fosfor:	1664.33 mg
Żelazo:	13.63 mg
Miedź:	1.19 mg
Jod:	107.01 µg
Retinol:	455.55 µg
Witamina D:	4.81 µg
Tiamina:	0.63 mg
Niacyna:	17.46 mg
Foliany:	303 µg
Witamina C:	116.54 mg

Wartość energetyczna:	8632.6 kJ
Białko ogółem:	103.11 g
Węglowodany ogółem:	265.38 g
Cholesterol:	497.1 mg
Fruktoza:	5.14 g
Laktoza:	7.37 g
Błonnik pokarmowy:	30.48 g
Sól:	1.71 g
Wapń:	609.59 mg
Magnez:	362.7 mg
Cynk:	11.19 mg
Mangan:	5.79 mg
Witamina A:	939.2 µg
β-karoten:	2897.55 µg
Witamina E:	17.12 mg
Ryboflawina:	0.93 mg
Witamina B6:	1.69 mg
Witamina B12:	3.65 µg

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
Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, połudwica sopocka, twarożek, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, kielbasa krakowska, warzywa, masło roślinne, mandarynka	Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, twaróg półtłusty, dżem, świeże warzywa	Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, twarożek, wędlina, warzywa, masło	Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, jajecznicza, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło	Kawa zbożowa Ciemne pieczywo, jajecznicza, masło, warzywa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Banan Ciemne pieczywo, serek topiony, warzywa	Ciemne pieczywo, połudwica sopocka, masło roślinne, warzywa Owoc	Jabłko Ciemne pieczywo, jajko na twardo, masło roślinne, warzywa	Owsianka (na wodzie) z jogurtem naturalnym, cynamonem i gruszką	Jabłko Ciemne pieczywo, kielbasa krakowska, masło roślinne, warzywa	Ciemne pieczywo, jajko na twardo, masło roślinne, warzywa Jabłko	Ciemne pieczywo, twarożek, warzywa, masło roślinne
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Herbata Zupa jarzynowa z ziemniakami Pieczeń rzymska z ziemniakami Surówka z marchewki	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
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny + owoc	Jogurt naturalny + owoc	Serek homogenizowany naturalny, mandarynka	Serek homogenizowany naturalny, mandarynka	Jogurt naturalny + owoc	Jogurt naturalny + owoc	Pomarańcza Strucla z makiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Ciemne pieczywo, pasta jajecznicza, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Ciemne pieczywo, twaróg, wędlina drobiowa, warzywa	Herbata z cytryną Pieczywo graham, kielbasa krakowska, masło extra, ogórek kiszony	Herbata z cytryną Ciemne pieczywo, twaróg, dżem, połdwica sopocka, masło ekstra	Herbata z cytryną Ciemne pieczywo, pasta z makreli i jajka, warzywa	Herbata z cytryną Ciemne pieczywo, serek topiony, dżem, warzywa, masło	Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa Dorsz podsmażany Ciemne pieczywo