



25.12.2023 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 400kcal, B o.: 16.76g, T: 11.7g, W o.: 56.7g)**

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, szynka, dżem niskosłodzony, masło roślinne, warzywa (E: 382kcal, B o.: 16.46g, T: 11.57g, W o.: 52.78g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 251kcal, B o.: 13.4g, T: 10.16g, W o.: 25.83g)**

Chleb ciemny, wędlina, świeże warzywa (E: 251kcal, B o.: 13.4g, T: 10.16g, W o.: 25.83g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



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, 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:

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: 377kcal, B o.: 14.45g, T: 16.26g, W o.: 42.63g)

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, szynka drobiowa + dodatki (E: 374kcal, B o.: 14.24g, T: 16.23g, W o.: 41.7g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kielbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2247 kcal
Woda:	1407.89 g
Tłuszcz:	84.64 g
Węglowodany przyswajalne:	127.61 g
Glukoza:	12.31 g
Sacharoza:	14.94 g
Skrobia:	176.93 g
Sód:	4282.03 mg
Potas:	5037.81 mg
Fosfor:	1626.1 mg
Żelazo:	16.41 mg
Miedź:	1.85 mg
Jod:	67.59 µg
Retinol:	525.45 µg
Witamina D:	2.97 µg
Tiamina:	1.36 mg
Niacyna:	31.5 mg
Foliany:	360.13 µg
Witamina C:	282.16 mg

Wartość energetyczna:	9435.77 kJ
Białko ogółem:	99.73 g
Węglowodany ogółem:	281.39 g
Cholesterol:	324.2 mg
Fruktoza:	15.44 g
Laktoza:	0.09 g
Błonnik pokarmowy:	39.86 g
Sól:	5.13 g
Wapń:	379.19 mg
Magnez:	431.14 mg
Cynk:	13.01 mg
Mangan:	5.78 mg
Witamina A:	3916.12 µg
β-karoten:	20373.29 µg
Witamina E:	17.14 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina B6:	3.74 mg
Witamina B12:	1.45 µg



26.12.2023 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 390kcal, B o.: 25.28g, T: 12.3g, W o.: 43.28g)**

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:

Chleb ciemny, twaróg półtłusty, wędlina drobiowa, masło (E: 372kcal, B o.: 24.98g, T: 12.17g, W o.: 39.36g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 251kcal, B o.: 13.4g, T: 10.16g, W o.: 25.83g)**

Chleb ciemny, wędlina, świeże warzywa (E: 251kcal, B o.: 13.4g, T: 10.16g, W o.: 25.83g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 799kcal, B o.: 54.78g, T: 20.58g, W o.: 105.09g)**

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)
- Bazylia, 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 plastrów (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:

Brokuły (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)

1/3 sztuki (150g)

► **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: 411kcal, B o.: 28.6g, T: 13.65g, W o.: 42.48g)

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:

Chleb ciemny, serek wiejski, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 408kcal, B o.: 28.39g, T: 13.62g, W o.: 41.55g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło oselka extra - 1/2 plastra (5g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- 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:	2210 kcal
Woda:	1067.14 g
Tłuszcz:	79.35 g
Węglowodany przyswajalne:	102.69 g
Glukoza:	4.75 g
Sacharoza:	6.45 g
Skrobia:	176.04 g
Sód:	3272.61 mg
Potas:	4322.05 mg
Fosfor:	1617.25 mg
Żelazo:	15.86 mg
Miedź:	1.43 mg
Jod:	63.75 µg
Retinol:	443.6 µg
Witamina D:	4.8 µg
Tiamina:	1.93 mg
Niacyna:	36.42 mg
Foliany:	365.12 µg
Witamina C:	221.94 mg

Wartość energetyczna:	9290.7 kJ
Białko ogółem:	128.28 g
Węglowodany ogółem:	251.22 g
Cholesterol:	233.45 mg
Fruktoza:	4.89 g
Laktoza:	2.49 g
Błonnik pokarmowy:	31.77 g
Sól:	3.27 g
Wapń:	537.56 mg
Magnez:	399.06 mg
Cynk:	12.44 mg
Mangan:	6.01 mg
Witamina A:	1095.19 µg
β-karoten:	3606.3 µg
Witamina E:	15.12 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina B6:	3.09 mg
Witamina B12:	2.24 µg

 27.12.2023 (środa)

► **Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 24.26g, T: 17.7g, W o.: 42.08g)**

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:

Chleb ciemny, wędlina, ser żółty, świeże warzywa (E: 411kcal, B o.: 23.96g, T: 17.57g, W o.: 38.16g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Ser gouda, tłusty - 1 i 1/4 plastra (30g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 11.53g, T: 6.14g, W o.: 45.89g)**

Owsianka (na wodzie) z jogurtem naturalnym, jabłkiem i cynamonem (E: 275kcal, B o.: 11.53g, T: 6.14g, W o.: 45.89g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



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

- Polędwica 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: 481kcal, B o.: 16.19g, T: 26.21g, W o.: 44.42g)

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 kanapkowy, polędwica sopocka, masło ekstra, warzywa (E: 478kcal, B o.: 15.98g, T: 26.18g, W o.: 43.49g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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:	2139 kcal
Woda:	1541.91 g
Tłuszcz:	88.73 g
Węglowodany przyswajalne:	149.17 g
Glukoza:	10.44 g
Sacharoza:	15.12 g
Skrobia:	164 g
Sód:	3521.6 mg
Potas:	3618.92 mg
Fosfor:	1765.69 mg
Żelazo:	11.77 mg
Miedź:	1.45 mg
Jod:	84.57 µg
Retinol:	524.1 µg
Witamina D:	1.65 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	28.72 mg
Foliany:	340.11 µg
Witamina C:	191.05 mg

Wartość energetyczna:	8976.45 kJ
Białko ogółem:	91.68 g
Węglowodany ogółem:	252 g
Cholesterol:	225.1 mg
Fruktoza:	13.61 g
Laktoza:	11.31 g
Błonnik pokarmowy:	34.45 g
Sól:	6.28 g
Wapń:	1083.82 mg
Magnez:	385.8 mg
Cynk:	12.36 mg
Mangan:	6.82 mg
Witamina A:	2257.5 µg
β-karoten:	10398.49 µg
Witamina E:	19.06 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina B6:	2.41 mg
Witamina B12:	2.84 µg

 **28.12.2023** (czwartek)

► **Śniadanie (E: 453kcal, B o.: 20.55g, T: 19.64g, W o.: 48.14g)**

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, serek topiony, szynka wiejska, masło roślinne, warzywa (E: 435kcal, B o.: 20.25g, T: 19.51g, W o.: 44.22g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Ser topiony, edamski - 2 łyżeczki (30g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 251kcal, B o.: 13.4g, T: 10.16g, W o.: 25.83g)**

Chleb ciemny, wędlina, świeże warzywa (E: 251kcal, B o.: 13.4g, T: 10.16g, W o.: 25.83g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 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: 480kcal, B o.: 28.31g, T: 21.88g, W o.: 41.38g)

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 wiejski, wędlina, warzywa, masło (E: 477kcal, B o.: 28.1g, T: 21.85g, W o.: 40.45g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2198 kcal
Woda:	1064.98 g
Tłuszcz:	101.75 g
Węglowodany przyswajalne:	84.91 g
Glukoza:	5.08 g
Sacharoza:	14.85 g
Skrobia:	157.81 g
Sód:	3252.2 mg
Potas:	2785 mg
Fosfor:	1588.43 mg
Żelazo:	12.17 mg
Miedź:	1.17 mg
Jod:	31.77 µg
Retinol:	473.6 µg
Witamina D:	4.66 µg
Tiamina:	1.54 mg
Niacyna:	28.46 mg
Foliany:	150.46 µg
Witamina C:	208.72 mg

Wartość energetyczna:	9214.8 kJ
Białko ogółem:	107.76 g
Węglowodany ogółem:	216.25 g
Cholesterol:	292.55 mg
Fruktoza:	3.99 g
Laktoza:	5.73 g
Błonnik pokarmowy:	29 g
Sól:	4.06 g
Wapń:	659.49 mg
Magnez:	323.25 mg
Cynk:	12.67 mg
Mangan:	5.14 mg
Witamina A:	2485.11 µg
β-karoten:	11749.95 µg
Witamina E:	16.99 mg
Ryboflawina:	0.89 mg
Witamina B6:	2.15 mg
Witamina B12:	3.02 µg

 29.12.2023 (piątek)

► **Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 22.41g, T: 15.66g, W o.: 43.59g)**

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, jajko na twardo, wędlina drobiowa, masło, warzywa (E: 394kcal, B o.: 22.11g, T: 15.53g, W o.: 39.67g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Jaja surowe - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 288kcal, B o.: 11.93g, T: 6.28g, W o.: 48.14g)**

Owsianka (na wodzie) z jogurtem naturalnym i kiwi (E: 288kcal, B o.: 11.93g, T: 6.28g, W o.: 48.14g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



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: 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: 417kcal, B o.: 16.07g, T: 15.75g, W o.: 51.69g)

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, dżem, warzywa, masło (E: 414kcal, B o.: 15.86g, T: 15.72g, W o.: 50.76g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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:	2113 kcal
Woda:	1797.55 g
Tłuszcz:	80.84 g
Węglowodany przyswajalne:	157.45 g
Glukoza:	13.69 g
Sacharoza:	17.05 g
Skrobia:	159.02 g
Sód:	3160.54 mg
Potas:	5379.52 mg
Fosfor:	1727.25 mg
Żelazo:	15.74 mg
Miedź:	1.88 mg
Jod:	145.09 µg
Retinol:	366.5 µg
Witamina D:	3.66 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	24.71 mg
Foliany:	422.53 µg
Witamina C:	260.84 mg

Wartość energetyczna:	8850.72 kJ
Białko ogółem:	91.33 g
Węglowodany ogółem:	262.06 g
Cholesterol:	346 mg
Fruktoza:	15.38 g
Laktoza:	10.23 g
Błonnik pokarmowy:	36.51 g
Sól:	3.23 g
Wapń:	845.02 mg
Magnez:	457.43 mg
Cynk:	11.2 mg
Mangan:	6.05 mg
Witamina A:	1224.2 µg
β-karoten:	5149.45 µg
Witamina E:	19.11 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina B6:	3.26 mg
Witamina B12:	3.56 µg



30.12.2023 (sobota)

► **Śniadanie (E: 402kcal, B o.: 18.03g, T: 15.79g, W o.: 45.47g)**

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, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło (E: 384kcal, B o.: 17.73g, T: 15.66g, W o.: 41.55g)

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)
- Twarożek ze szczypiorkiem - 2 i 1/2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 251kcal, B o.: 13.4g, T: 10.16g, W o.: 25.83g)**

Chleb ciemny, wędlina, świeże warzywa (E: 251kcal, B o.: 13.4g, T: 10.16g, W o.: 25.83g)

1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



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 plasterów (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 kiszzone - 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: 601kcal, B o.: 18.11g, T: 40.98g, W o.: 42.57g)

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 ciemne, parówki, masło extra, warzywa (E: 598kcal, B o.: 17.9g, T: 40.95g, W o.: 41.64g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Masło oślejka extra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Parówki wieprzowe - 2 sztuki (100g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal
Woda:	1061.89 g
Tłuszcz:	86.15 g
Węglowodany przyswajalne:	109.19 g
Glukoza:	7.29 g
Sacharoza:	20.91 g
Skrobia:	163.71 g
Sód:	4783.85 mg
Potas:	3162.5 mg
Fosfor:	1344.63 mg
Żelazo:	11.74 mg
Miedź:	1.27 mg
Jod:	41.34 µg
Retinol:	370.7 µg
Witamina D:	2.76 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	34.19 mg
Foliany:	229.29 µg
Witamina C:	107.78 mg

Wartość energetyczna:	8648.25 kJ
Białko ogółem:	93.35 g
Węglowodany ogółem:	234.09 g
Cholesterol:	208.2 mg
Fruktoza:	6.65 g
Laktoza:	5.43 g
Błonnik pokarmowy:	31.36 g
Sól:	4.97 g
Wapń:	481.44 mg
Magnez:	353.75 mg
Cynk:	10.1 mg
Mangan:	5.11 mg
Witamina A:	3774.8 µg
β-karoten:	20455.05 µg
Witamina E:	13.34 mg
Ryboflawina:	0.97 mg
Witamina B6:	2.55 mg
Witamina B12:	2.06 µg

 31.12.2023 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 463kcal, B o.: 20.93g, T: 24.33g, W o.: 40.24g)**

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: 445kcal, B o.: 20.63g, T: 24.2g, W o.: 36.32g) 1 porcja

- Masło roślinne - 3/4 łyżki (15g)
- Chleb mieszany - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Jaja surowe - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

► **Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 17.6g, T: 7.49g, W o.: 36.14g)**

Serek wiejski, pieczywo ciemne, owoc (E: 285kcal, B o.: 17.6g, T: 7.49g, W o.: 36.14g) 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Serek wiejski - 6 i 1/4 łyżki (125g)



Sposób przygotowania:

► **Obiad (E: 890kcal, B o.: 45.26g, T: 30.38g, W o.: 117.86g)**

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 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: 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: 393kcal, B o.: 15.17g, T: 16.43g, W o.: 46.14g)

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:

Chleb ciemny, szynka drobiowa + dodatki (E: 390kcal, B o.: 14.96g, T: 16.4g, W o.: 45.21g)

1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- 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:	2168 kcal
Woda:	1652.31 g
Tłuszcz:	81.83 g
Węglowodany przyswajalne:	136.66 g
Glukoza:	11.43 g
Sacharoza:	15.66 g
Skrobia:	139.87 g
Sód:	2287.72 mg
Potas:	5242.05 mg
Fosfor:	1689.45 mg
Żelazo:	13.83 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	47.45 µg
Retinol:	444.9 µg
Witamina D:	6.94 µg
Tiamina:	1.76 mg
Niacyna:	31.8 mg
Foliany:	421.15 µg
Witamina C:	228.73 mg

Wartość energetyczna:	9119.05 kJ
Białko ogółem:	106.31 g
Węglowodany ogółem:	260.98 g
Cholesterol:	583.85 mg
Fruktoza:	12.71 g
Laktoza:	6.23 g
Błonnik pokarmowy:	33.29 g
Sól:	2.43 g
Wapń:	697.28 mg
Magnez:	361.72 mg
Cynk:	12.02 mg
Mangan:	3.76 mg
Witamina A:	2468.67 µg
β-karoten:	11814.85 µg
Witamina E:	15.63 mg
Ryboflawina:	2.27 mg
Witamina B6:	3.35 mg
Witamina B12:	2.67 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 ciemny, szynka, dżem niskosłodzony, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, twaróg półtłusty, wędlina drobiowa, masło	Kawa zbożowa Chleb ciemny, wędlina, ser żółty, świeże warzywa	Kawa zbożowa Pieczywo ciemne, serek topiony, szynka wiejska, masło roślinne, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, jajko na twardo, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Kawa zbożowa Chleb ciemny, twarówek ze szczypiorkiem, wędlina, świeże warzywa, masło	Kawa zbożowa Chleb mieszany, jajecznicza, masło, warzywa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb ciemny, wędlina, świeże warzywa	Chleb ciemny, wędlina, świeże warzywa	Owsianka (na wodzie) z jogurtem naturalnym, jabłkiem i cynamonem	Chleb ciemny, wędlina, świeże warzywa	Owsianka (na wodzie) z jogurtem naturalnym i kiwi	Chleb ciemny, wędlina, świeże warzywa	Serek wiejski, pieczywo ciemne, owoc
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Herbata Rosół z makaronem Pieczony kurczak z oregano, ziemniaczki z koperkiem Surówka z marchewki i jabłka	Herbata Schab pieczony w ziołach z ziemniakami Zupa pomidorowa z makaronem Brokuły	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 kiszzonej 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 marchewki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sernik + owoc	Sernik + owoc	Jogurt naturalny + owoc	Serek homogenizowany naturalny +owoc	Jogurt naturalny + owoc	Jogurt naturalny + owoc	Jogurt naturalny + owoc
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka drobiowa + dodatki	Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek wiejski, wędlina drobiowa, masło, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek kanapkowy, polędwica sopocka, masło ekstra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, serek wiejski, wędlina, warzywa, masło	Herbata z cytryną Chleb ciemny, wędlina, dżem, warzywa, masło	Herbata z cytryną Pieczywo ciemne, parówki, masło extra, warzywa	Herbata z cytryną Chleb ciemny, szynka drobiowa + dodatki