



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dieta bogatobiałkowa 21.04.24-30.04.24

21.04.2024 - 30.04.2024



21.04.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 469kcal, B o.: 25.59g, T: 12.12g, W o.: 65.59g)**

|  |          |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g      |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)      | 60g      |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                             | 5g       |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                           | 50g      |
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                        | 100g     |

**► II Śniadanie (E: 259kcal, B o.: 10.4g, T: 11.08g, W o.: 31.83g)**

|   |            |
|---|------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)          | 250ml      |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                     | 10g        |
| surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 1.05g, T: 2.69g, W o.: 3.43g) | 0.5 porcji |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)                   | 50g        |
| połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)    | 30g        |

**► Obiad (E: 731kcal, B o.: 43.14g, T: 17.68g, W o.: 104.84g)**

|  |          |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)             | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)                          | 250g     |
| Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 233kcal, B o.: 28.94g, T: 9.42g, W o.: 8.57g) | 1 porcja |
| Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)                                  | 150g     |
| Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 150kcal, B o.: 6.52g, T: 2.63g, W o.: 27.21g)              | 1 porcja |
| Olej rzepakowy 5 ml (E: 45kcal, B o.: 0g, T: 5g, W o.: 0g)                                       | 5ml      |

**► Podwieczorek (E: 240kcal, B o.: 5.2g, T: 3.52g, W o.: 47.04g)**

|   |      |
|---|------|
| Mus szpinak banan cytryna 200g (E: 104kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 22.6g) | 200g |
| Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)     | 50g  |

**► Kolacja (E: 414kcal, B o.: 20.52g, T: 8.96g, W o.: 64.8g)**

|   |       |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)               | 10g   |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| Wek 120g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                     | 100g  |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)   | 60g   |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                         | 100g  |

Wartości  
odżywcze

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2113 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 104.85 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 53.36 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 314.1 g  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.18 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.4 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 29.45 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 21.72 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 13.05 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.44 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.87 g   | <b>Sól:</b>                                      | 7.34 g   |



22.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 26.65g, T: 17.22g, W o.: 77.14g)**

|  |                 |
|--|-----------------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                                    | 10g             |
| Szynka wieprzowa, gotowana (E: 71kcal, B o.: 11.58g, T: 2.46g, W o.: 0.6g)                             | 3 plastry (60g) |
| Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g (E: 56kcal, B o.: 0.76g, T: 5.12g, W o.: 2.06g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 133kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 20.18g)                     | 1 porcja        |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)                                   | 100g            |

**► II Śniadanie (E: 150kcal, B o.: 5.85g, T: 2.7g, W o.: 26.63g)**

|   |          |
|---|----------|
| Koktajl jagodowy 150 ml(M) (E: 150kcal, B o.: 5.85g, T: 2.7g, W o.: 26.63g) | 1 porcja |
|---|----------|

**► Obiad (E: 737kcal, B o.: 36.84g, T: 12.18g, W o.: 128.9g)**

|  |          |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)                 | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)                              | 250g     |
| Buraki z olejem 100g (E: 121kcal, B o.: 2.52g, T: 6.14g, W o.: 15.3g)                                | 1 porcja |
| pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 191kcal, B o.: 7.55g, T: 4.41g, W o.: 33.14g)                   | 1 porcja |
| Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) (E: 155kcal, B o.: 21.79g, T: 1.3g, W o.: 16.2g) | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 252kcal, B o.: 21.62g, T: 5.26g, W o.: 31.3g)**

|   |      |
|---|------|
| Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                        | 180g |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g) | 200g |

**► Kolacja (E: 427kcal, B o.: 18.38g, T: 7.94g, W o.: 70.56g)**

|   |       |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                 | 10g   |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                            | 5g    |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                          | 50g   |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)   | 250ml |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)                | 100g  |
| kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g) | 60g   |


**Wartości odżywcze**

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2128 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 109.34 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 45.3 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 334.53 g |
| <b>Glukoza:</b>                           | 11.1 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 17.72 g  |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 59.87 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 32.84 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 12.36 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.77 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.75 g   | <b>Sól:</b>                                      | 4.85 g   |



23.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 16.51g, T: 10.42g, W o.: 100.63g)**

|  |          |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                    | 10g      |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)      | 250ml    |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) | 30g      |
| Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)            | 1 porcja |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                          | 100g     |

**► II Śniadanie (E: 248kcal, B o.: 10.64g, T: 11.06g, W o.: 27.52g)**

|   |          |
|---|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)                  | 5g       |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                    | 50g      |
| wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)                        | 50g      |
| Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g) | 1 porcja |

**► Obiad (E: 776kcal, B o.: 41.29g, T: 13.93g, W o.: 129.32g)**

|   |          |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)          | 1 porcja |
| krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 217kcal, B o.: 7.59g, T: 2.93g, W o.: 43.18g)               | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)                       | 250g     |
| Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 242kcal, B o.: 24.22g, T: 10.07g, W o.: 14.08g) | 1 porcja |
| Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)                                     | 150g     |

**► Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)**

|  |      |
|--|------|
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g) | 150g |
|--|------|

**► Kolacja (E: 430kcal, B o.: 18.29g, T: 13.1g, W o.: 61.46g)**

|  |          |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                                    | 10g      |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)                         | 200ml    |
| Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g (E: 56kcal, B o.: 0.76g, T: 5.12g, W o.: 2.06g) | 1 porcja |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)  | 100g     |
| szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) (E: 65kcal, B o.: 10.2g, T: 1.92g, W o.: 1.74g)                  | 60g      |

Wartości  
odżywcze

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2179 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 98.13 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 59.01 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 326.58 g |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.63 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.46 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 40.98 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.53 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.54 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 23.39 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.87 g    | <b>Sól:</b>                                      | 4.72 g   |



24.04.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 20.13g, T: 24g, W o.: 67.27g)**

|   |       |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)               | 10g   |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                          | 5g    |
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)              | 100g  |
| Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)                | 80g   |

**► II Śniadanie (E: 205kcal, B o.: 9.19g, T: 3.86g, W o.: 33.22g)**

|   |      |
|---|------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) | 150g |
| Paluch z nadzieniem 50g(J,G,M) (E: 115kcal, B o.: 2.74g, T: 0.86g, W o.: 23.92g)  | 50ml |

**► Obiad (E: 774kcal, B o.: 42.82g, T: 21.82g, W o.: 108.72g)**

|   |          |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 145kcal, B o.: 5.6g, T: 2.15g, W o.: 27.93g)        | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)             | 250g     |
| Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)               | 1 porcja |
| Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) (E: 287kcal, B o.: 29.72g, T: 14.2g, W o.: 11.21g) | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 3.11g, T: 5.7g, W o.: 45.3g)**

|  |       |
|--|-------|
| Sok Kubaś 150ml (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)             | 150ml |
| Ciastka kruche 30g (G,J,M) (E: 135kcal, B o.: 1.61g, T: 4.2g, W o.: 22.8g) | 30g   |

**► Kolacja (E: 439kcal, B o.: 25.33g, T: 10.65g, W o.: 62.79g)**

|  |          |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g      |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml    |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)           | 100g     |
| Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)   | 1 porcja |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                      | 100g     |


**Wartości odżywcze**

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2213 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 100.58 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 66.03 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 317.3 g  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 3.67 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 3.79 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 36.55 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 21.81 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 11.72 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.48 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.44 g   | <b>Sól:</b>                                      | 6.96 g   |



25.04.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 13.94g, T: 13.51g, W o.: 64.07g)**

|   |          |
|---|----------|
| owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)     | 1 porcja |
| Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)         | 50g      |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)               | 10g      |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml    |

**► II Śniadanie (E: 355kcal, B o.: 20.07g, T: 8.86g, W o.: 50.25g)**

|   |       |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 10g   |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)  | 250ml |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                      | 50g   |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g) | 60g   |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                   | 100g  |

**► Obiad (E: 825kcal, B o.: 42.93g, T: 17.02g, W o.: 133.93g)**

|  |          |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)            | 1 porcja |
| Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 291kcal, B o.: 9.77g, T: 5.57g, W o.: 54.76g) | 1 porcja |
| Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)          | 180g     |
| Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 242kcal, B o.: 24.22g, T: 10.07g, W o.: 14.08g)  | 1 porcja |
| Marchewka gotowana 100g(G) (E: 80kcal, B o.: 2.41g, T: 0.4g, W o.: 19.58g)                     | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 163kcal, B o.: 9.6g, T: 5.46g, W o.: 19.05g)**

|   |       |
|---|-------|
| Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) | 250ml |
| Biszkopty 20g(G,J,M) (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)        | 20g   |

**► Kolacja (E: 432kcal, B o.: 28.32g, T: 10.61g, W o.: 57.48g)**

|   |                  |
|---|------------------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                 | 10g              |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)       | 200ml            |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                       | 100g             |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g) | 200g             |
| Salata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g)                         | 1/8 sztuki (10g) |



**Wartości  
odżywcze**

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2201 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 114.86 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 55.46 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 324.78 g |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.77 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.53 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 23.36 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.96 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 20.01 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.03 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.33 g    | <b>Sól:</b>                                      | 3.97 g   |



26.04.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 19.33g, T: 24.8g, W o.: 66.95g)**

|   |       |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)               | 10g   |
| Winerki (E: 203kcal, B o.: 10.4g, T: 18.4g, W o.: 0g)                             | 80g   |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)              | 100g  |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                          | 5g    |

**► II Śniadanie (E: 210kcal, B o.: 9.47g, T: 4.47g, W o.: 34.28g)**

|  |       |
|--|-------|
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                                     | 180g  |

**► Obiad (E: 601kcal, B o.: 34.4g, T: 14g, W o.: 92.28g)**

|   |          |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)    | 1 porcja |
| Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)      | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                  | 180g     |
| Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)                               | 150g     |
| Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 157kcal, B o.: 7.75g, T: 5.7g, W o.: 20.83g) | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)**

|   |      |
|---|------|
| Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g) | 200g |
|---|------|

**► Kolacja (E: 461kcal, B o.: 19.23g, T: 13.64g, W o.: 67.99g)**

|  |          |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                    | 10g      |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)         | 200ml    |
| Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)    | 1 porcja |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)                   | 100g     |
| Półędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) | 60g      |


**Wartości odżywcze**

|   |           |  |         |
|---|-----------|--|---------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2030 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 90.03 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 63.11 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 287.9 g |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.76 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 16.22 g |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 42.31 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.49 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 9.89 g    | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 11.09 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.46 g    | <b>Sól:</b>                                      | 6.49 g  |



27.04.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 448kcal, B o.: 19.33g, T: 15.98g, W o.: 59.55g)**

|   |          |
|---|----------|
| Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g) | 1 porcja |
| Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)                        | 50g      |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 10g      |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                              | 5g       |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                      | 50g      |

**► II Śniadanie (E: 363kcal, B o.: 17.88g, T: 10.34g, W o.: 52.06g)**

|  |       |
|--|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                | 10g   |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                      | 100g  |
| połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) | 60g   |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)     | 250ml |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                          | 100g  |

**► Obiad (E: 599kcal, B o.: 35.22g, T: 10.06g, W o.: 98.02g)**

|  |          |
|--|----------|
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                         | 180g     |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)           | 1 porcja |
| Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)                                | 150g     |
| Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) (E: 193kcal, B o.: 8.35g, T: 5.47g, W o.: 30.37g)          | 1 porcja |
| Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 20.52g, T: 4.03g, W o.: 12.94g) | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)**

|   |      |
|---|------|
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g) | 150g |
|---|------|

**► Kolacja (E: 542kcal, B o.: 27.82g, T: 17.71g, W o.: 70.65g)**

|   |       |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 10g   |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)  | 250ml |
| Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                    | 180g  |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                   | 100g  |
| Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)               | 30g   |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g) | 60g   |

**Wartości  
odżywcze**

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2126 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 110 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 60.09 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 300.68 g |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.9 g     | <b>Fruktoza:</b>                                 | 14.38 g  |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 35.19 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.55 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.88 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.88 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.1 g     | <b>Sól:</b>                                      | 4 g      |



28.04.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 21.12g, T: 29.16g, W o.: 57.36g)**

|  |          |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g      |
| Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)   | 1 porcja |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)           | 100g     |
| Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)             | 80g      |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml    |

**► II Śniadanie (E: 350kcal, B o.: 10.16g, T: 6.48g, W o.: 63.81g)**

|  |          |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)                     | 5g       |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) | 30g      |
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g)     | 1 porcja |
| Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)                  | 50g      |

**► Obiad (E: 690kcal, B o.: 36.55g, T: 17.23g, W o.: 103.6g)**

|   |          |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)        | 1 porcja |
| Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)                       | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                      | 180g     |
| Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 172kcal, B o.: 6.87g, T: 4.19g, W o.: 29.47g)              | 1 porcja |
| Filet got.w sosie koperkowym 100g(S,Sr,G) (E: 197kcal, B o.: 23.51g, T: 7.64g, W o.: 8.92g) | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g)**

|   |          |
|---|----------|
| Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g) | 1 porcja |
|---|----------|

**► Kolacja (E: 431kcal, B o.: 24.9g, T: 10.56g, W o.: 60.89g)**

|   |          |
|---|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)           | 10g      |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 200ml    |
| Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)  | 1 porcja |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                    | 50g      |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                      | 5g       |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)          | 100g     |

**Wartości  
odżywcze**

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2198 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 100.26 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 66.73 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 311.34 g |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.48 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.35 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 51.42 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.44 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 10.64 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.42 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.54 g   | <b>Sól:</b>                                      | 4.89 g   |



29.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 24.08g, T: 15.78g, W o.: 76.56g)**

|   |            |
|---|------------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                     | 10g        |
| Wek 120g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                           | 100g       |
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g)      | 1 porcja   |
| surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 1.05g, T: 2.69g, W o.: 3.43g) | 0.5 porcji |
| ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)                      | 60g        |

**► II Śniadanie (E: 184kcal, B o.: 9.43g, T: 4.8g, W o.: 26.63g)**

|   |      |
|---|------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) | 150g |
| Płatki owsiane (G) (E: 94kcal, B o.: 2.98g, T: 1.8g, W o.: 17.33g)                | 25g  |

**► Obiad (E: 641kcal, B o.: 36.41g, T: 17.6g, W o.: 94.12g)**

|   |          |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)             | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)                         | 250g     |
| Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)                                       | 150g     |
| Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7g, T: 5.72g, W o.: 17.65g) | 1 porcja |
| Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 226kcal, B o.: 19.93g, T: 10.95g, W o.: 14.39g)         | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 40.68g)**

|   |          |
|---|----------|
| Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)      | 180g     |
| Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g) | 1 porcja |

**► Kolacja (E: 485kcal, B o.: 35.43g, T: 16.34g, W o.: 52.56g)**

|   |       |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)           | 10g   |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 200ml |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                     | 100g  |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                 | 100g  |
| biodrówka 60g(Sr,S) (E: 197kcal, B o.: 27.2g, T: 10.08g, W o.: 0.8g)          | 160g  |


**Wartości odżywcze**

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2010 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 106.1 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 55.24 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 290.55 g |
| <b>Glukoza:</b>                           | 10.34 g   | <b>Fruktoza:</b>                                 | 16.4 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 37.47 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 33.68 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 10.08 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 12.87 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.31 g    | <b>Sól:</b>                                      | 2.23 g   |



30.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 23.65g, T: 15.06g, W o.: 69.44g)**

|  |                |
|--|----------------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g            |
| Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                   | 180g           |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml          |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                  | 100g           |
| Kiełbasa drobiowa, gotowana (E: 141kcal, B o.: 15.55g, T: 8.28g, W o.: 0g)     | 1 sztuka (80g) |

**► II Śniadanie (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)**

|   |          |
|---|----------|
| płatki kukurydziane na mleku 250ml (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g) | 1 porcja |
|---|----------|

**► Obiad (E: 755kcal, B o.: 34g, T: 16.11g, W o.: 122.43g)**

|  |          |
|--|----------|
| Makaron z serem 250g(G,M) (E: 447kcal, B o.: 24.68g, T: 10.56g, W o.: 63.14g)        | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g) | 1 porcja |
| Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 256kcal, B o.: 9.09g, T: 5.47g, W o.: 46.28g)    | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)**

|  |       |
|--|-------|
| Jogurt owocowy z musli(M) (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g) | 200ml |
|--|-------|

**► Kolacja (E: 483kcal, B o.: 24.13g, T: 15.19g, W o.: 64.86g)**

|  |       |
|--|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                | 10g   |
| połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) | 60g   |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                          | 100g  |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)  | 250ml |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                      | 100g  |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                   | 50g   |


**Wartości odżywcze**

|   |           |  |          |
|---|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2135 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 97.91 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 57.19 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 313.83 g |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.5 g     | <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.8 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 32.36 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 20.7 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 10.95 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 11.76 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.82 g    | <b>Sól:</b>                                      | 4.12 g   |



**PRZEPIS:** Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Marchew - 1/8 sztuki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 1/5 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)



Sposób przygotowania:

kapustę pekińska poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/3 plastra (7g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Koktajl jagodowy 150 ml(M) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/4 opakowania (75g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol - 1/7 opakowania (150ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Buraki z olejem 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Manna na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemiaki, późne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (18g)



Sposób przygotowania:

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie dodać ryż i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg z zieleciną 100g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M) - (20ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

**PRZEPIS:** owsianka na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Marchewka gotowana 100g(G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



## Sposób przygotowania:

ugotować wywar mięsny dodać pozostałe składniki zupy gotować do miękkości, na koniec zabielić śmietaną i doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) - 1 porcja

- Kasza kukurydziana - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



## Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



## Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar następnie dodać wszystkie składniki zupy, gotować do wykończenia, doprawić do smaku.

**PRZEPIS:** Filet got.w sosie koperkowym 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/3 plastra (7g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Koktajl truskawkowy 250ml(M) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200ml(M) - (200ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie, dodać koper, gotować do miękkości, ugotować makaronom, na koniec doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** płatki kukurydziane na mleku 250ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Makaron z serem 250g(G,M) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/3 plastra (7g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2024-04-21 / 2024-04-22 / 2024-04-23 / 2024-04-24 / 2024-04-25 / 2024-04-26 / 2024-04-27 / 2024-04-28 / 2024-04-29 / 2024-04-30



### Produkty zbożowe

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Biszkopty 20g(G,J,M)                  | 20g                 |
| Bułka maślana 50g(M,J,G)              | 100g                |
| Bułka pszenna zwykła                  | 20g (1/4 sztuki)    |
| Chleb pszenny 100g(G)                 | 800g                |
| Chleb pszenny 50g(G)                  | 50g                 |
| Chleb zwykły 50g(G)                   | 50g                 |
| Jogurt owocowy z musli(M) 200g        | 400ml               |
| Kajzerki 50g(G)                       | 50g                 |
| Kasza jęczmienna, perłowa             | 25g (1/4 woreczka)  |
| Kasza kukurydziana                    | 25g (1/7 szklanki)  |
| Kasza manna                           | 75g (1/3 szklanki)  |
| Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) | 180g                |
| Makaron farfalle (kokardki)           | 80g (1 szklanka)    |
| Makaron zacierka                      | 45g (1/4 szklanki)  |
| Mąka pszenna, typ 500                 | 80g (6 i 2/3 łyżki) |
| Mąka pszenna, typ 550                 | 15g (1 i 1/4 łyżki) |
| ogonówka 60g(S, Gr)                   | 60g                 |
| Paluch z nadzieniem 50g(J,G,M)        | 50ml                |
| Płatki kukurydziane                   | 25g (3/4 szklanki)  |
| Płatki owsiane                        | 25g (2 i 1/2 łyżki) |
| Płatki owsiane (G)                    | 25g                 |
| Ryż biały                             | 50g (1/4 szklanki)  |
| Ryż długoziarnisty, paraboliczny      | 20g (1/8 szklanki)  |
| Sok Kubaś 150ml                       | 150ml               |
| Wek 100g(G)                           | 1200g               |
| wek 50g(G)                            | 50g                 |



### Warzywa

|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| Brokuły 150g       | 450g                    |
| Burak              | 460g (4 i 1/3 sztuki)   |
| Cebula             | 10g (1/8 sztuki)        |
| Czosnek            | 2g (1/3 ząbka)          |
| Kalafior, mrożony  | 50g (1/8 opakowania)    |
| Kapusta pekińska   | 120g (2 i 1/3 liścia)   |
| Koper ogrodowy     | 83g (20 i 3/4 łyżeczek) |
| Koper, świeży      | 35g (8 i 3/4 łyżeczek)  |
| Marchew            | 657g (14 i 2/3 sztuki)  |
| Pietruszka, korzeń | 236g (3 sztuki)         |
| Pietruszka, liście | 49g (8 i 1/4 łyżeczek)  |
| Pomidor            | 150g (3/4 sztuki)       |
| Pomidor 100g       | 500g                    |
| Pomidor 50g        | 200g                    |
| Por                | 91g (2/3 sztuki)        |
| Rzodkiewka         | 45g (3 sztuki)          |
| Salata             | 60g (1/4 sztuki)        |
| Salata 5g          | 30g                     |
| Salata lodowa      | 60g (1/7 sztuki)        |
| Seler korzeniowy   | 329g (1 sztuka)         |
| Szczypiorek        | 1g (1/5 łyżki)          |
| Ziemniaki, późne   | 80g (3/4 sztuki)        |

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne 180g | 1790g                 |
| Ziemniaki, wczesne    | 400g (4 i 1/3 sztuki) |



### Mleko i produkty mleczne

|   |                        |
|---|------------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)           | 300g                   |
| Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)                     | 250ml                  |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopakowania | 150ml (1/7 opakowania) |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopakowania | 490ml                  |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                    | 1400ml (6 szklanek)    |
| Ser biały półtłusty 50g(M)                      | 240g                   |
| Ser gouda(M) 30g                                | 30g                    |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)         | 150g                   |
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)         | 150g                   |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)              | 400g                   |
| Śmietana 18% tłuszczu                           | 95g (3 i 3/4 łyżki)    |



### Mięso i jaja

|  |                       |
|--|-----------------------|
| biodrówka 60g(Sr,S)                      | 160g                  |
| Filet z piersi kurczaka                  | 100g (1/2 sztuki)     |
| Jaja gotowane (J)                        | 150g                  |
| Jaja kurze, całe                         | 24g (1/2 sztuki)      |
| Kiełbasa drobiowa, gotowana              | 80g (1 sztuka)        |
| kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)   | 60g                   |
| Kurczak, tuszka                          | 150g (1/8 sztuki)     |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry         | 100g (1 sztuka)       |
| połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)     | 30g                   |
| połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)     | 120g                  |
| Poładwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) | 60g                   |
| Skrzydło indyka                          | 171g (1/3 sztuki)     |
| szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G)    | 60g                   |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)          | 240g                  |
| Szynka wieprzowa, gotowana               | 60g (3 plastry)       |
| Wieprzowina, łopatka                     | 280g (2 i 3/4 sztuki) |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości      | 200g (3/4 porcji)     |



### Oleje i tłuszcze

|  |                      |
|--|----------------------|
| Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | 14g (2/3 plastra)    |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 7g (1/3 plastra)     |
| Masło roślinne 10 g(M)                             | 240g                 |
| Olej rzepakowy                                     | 47ml (4 i 2/3 łyżki) |
| Olej rzepakowy 5 ml                                | 5ml                  |



### Cukier i słodczyce


|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| Ciastka kruche 30g (G,J,M) | 30g                   |
| Cukier                     | 126g (10 i 1/2 łyżki) |



|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g | 60g                  |
| Kisiel w proszku                      | 15g (1/2 opakowania) |


**Ryby i owoce morza**

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| Filety z tilapii, mrożone | 130g (1 i 1/3 sztuki) |
|---------------------------|-----------------------|


**Owoce, orzechy i nasiona**

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| Czarne jagody, mrożone | 75g (1/4 opakowania) |
| Jabłko 180g            | 900g                 |
| Truskawki              | 75g (1/2 szklanki)   |


**Napoje**

|                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml  | 250ml              |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml  | 1900ml             |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | 2350ml             |
| Kawa zbożowa, w proszku               | 40g (4 łyżki)      |
| Sok z cytryny                         | 2ml (1/3 łyżki)    |
| Woda                                  | 700ml (3 szklanki) |


**Przyprawy**

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| Bazylija, suszona         | 1g (1 łyżeczka)        |
| Cynamon, mielony          | 2g (1/2 łyżeczki)      |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 85g (5 i 2/3 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony     | 8g (4 sztuki)          |
| Liść lubczyku, suszony    | 1g (1/2 sztuki)        |
| Majeranek, suszony        | 3g (1 łyżeczka)        |
| Pieprz czarny             | 5g (5 szczypty)        |
| Przyprawa "Jarzynka"      | 34g (4 i 1/4 łyżeczki) |
| Sól biała                 | 2g (2 szczypty)        |
| Ziele angielskie          | 8g (2 i 2/3 łyżeczki)  |


**Dania gotowe**

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| Bukiet warzyw 150g             | 300g                  |
| Frankfurterki 80g(S,Gr)        | 160g                  |
| Koncentrat buraczany           | 30ml (1/7 szklanki)   |
| Mieszanka owocowa, mrożona     | 250g (2/3 opakowania) |
| Mus szpinak banan cytryna 200g | 200g                  |
| Winerki 100g(G,S)              | 80g                   |

| niedziela (2024-04-21)  | poniedziałek (2024-04-22)  | wtorek (2024-04-23)  | środa (2024-04-24)   | czwartek (2024-04-25)   | piątek (2024-04-26)   | sobota (2024-04-27)   |
|---|--|--|--|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Szynka wiejska 60g(Sr,<br>Gr,M,Zs)<br>Sałata 5g<br>Pomidor 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem-<br>200 ml(M,G)<br>Wek 100g(G)   | Masło roślinne 10 g(M)<br>Szynka wieprzowa,<br>gotowana<br>Sałatka z sałaty zielonej z<br>rzodkiewką i koperkiem<br>50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem<br>150ml(M,G)<br>Chleb pszenny 100g(G) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar z<br>cukrem 250ml<br>Dżem brzoskwiniowy,<br>niskosłodzony 30g<br>Manna na mleku<br>250ml(G,M)<br>Wek 100g(G)           | Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar z<br>cukrem 150ml<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Frankfurterki 80g                                     | owsianka na mleku<br>250ml(G,M)<br>Bułka maślana 50g(M,J,G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar z<br>cukrem 250ml  | Masło roślinne 10 g(M)<br>Winerki<br>Herbata czarna, napar z<br>cukrem 250ml<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Sałata 5g  | Kasza kukurydziana na<br>mleku 250 ml(M)<br>Kajzerki 50g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Jaja gotowane (J)   |
| <b>II Śniadanie</b>   | <b>II Śniadanie</b>  | <b>II Śniadanie</b>  | <b>II Śniadanie</b>  | <b>II Śniadanie</b>   | <b>II Śniadanie</b>   | <b>II Śniadanie</b>   |
| Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>surówka z kapusty<br>pekińskiej 100g(S,Sr)<br>Chleb zwykły 50g(G)<br>połędwica sopocka<br>30g((Sr,Gr,G,M,Zs)                        | Koktajl jagodowy 150<br>ml(M)  | Masło roślinne 10 g(M)<br>Jaja gotowane (J)<br>wek 50g(G)<br>Sałatka z pomidorów z<br>koperkiem 50g  | Jogurt naturalny, 2%<br>tłuszczu 150g(M)<br>Paluch z nadzieniem<br>50g(J,G,M)  | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Pomidor 50g<br>Szynka wiejska 60g(Sr,<br>Gr,M,Zs)<br>Wek 100g(G)  | Maślanka mrągowska,<br>naturalna - Mlekpól<br>250ml(M)<br>Jabłko 180g   | Masło roślinne 10 g(M)<br>Wek 100g(G)<br>połędwica sopocka<br>60g((Sr,Gr,G,M,Zs)<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Pomidor 100g                                      |
| <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  |
| Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Schab gotowany w sosie<br>koperkowym 100g(G,S,Sr)<br>Bukiet warzyw 150g<br>Zupa z kaszy manny 250<br>ml(G,S,Sr)<br>Olej rzepakowy 5 ml | Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Buraki z olejem 100g<br>pomidorowa z ryżem<br>250ml(S,Sr,M)<br>Filet z indyka got. w sosie<br>jarzynowym 100g(S,Sr,G) | Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>krupnik z kaszy<br>250ml(G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Pulpet w sosie<br>koperkowym 100<br>g(G,J,S,Sr)<br>Brokuły 150g | Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Krupnik z ryżem<br>250ml(S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Buraki z olejem 100g<br>Potrawka z kurczaka<br>100g(S,Sr,G) | Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Barszcz czerwony z<br>ziemniakami 250ml(M,S,Sr)<br>Makaron bezjajeczny,<br>gotowany 180g(G)<br>Pulpet w sosie<br>koperkowym 100<br>g(G,J,S,Sr)<br>Marchewka gotowana<br>100g(G) | Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Potrawka wieprzowa 100g(<br>Sr,S,G)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Brokuły 150g<br>Pomidorowa z makaronem<br>250ml(M,G,S,Sr) | Ziemniaki, późne 180g<br>Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Bukiet warzyw 150g<br>Kalafiorowa z mianą- 250<br>ml(M,S,Sr)<br>Schab got. w sosie<br>pomidorowym 100g(G,S,Sr) |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>   |
| Mus szpinak banan cytryna<br>200g<br>Bułka maślana 50g(M,J,G)   | Jabłko 180g<br>Serek wiejski, 2% tłuszczu<br>200g(M)   | Serek homogenizowany,<br>naturalny 150g(M)   | Sok Kubuś 150ml<br>Ciastka kruche 30g (G,J,M)  | Kefir, 2% tłuszczu<br>250ml(M)<br>Biszkopty 20g(G,J,M)  | Jogurt owocowy z<br>musli(M) 200g   | Serek homogenizowany,<br>waniliowy 150g(M)  |

| niedziela (2024-04-21)  | poniedziałek (2024-04-22)   | wtorek (2024-04-23)   | środa (2024-04-24)  | czwartek (2024-04-25)   | piątek (2024-04-26)   | sobota (2024-04-27)   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2113 = 5790 kJ<br>Kcal z tłuszczu 22,73 %<br>Kcal z białka 19,85 %<br>Kcal z węglowodanów 59,46 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2128 = 8699 kJ<br>Kcal z tłuszczu 19,16 %<br>Kcal z białka 20,55 %<br>Kcal z węglowodanów 62,88 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2179 = 6536 kJ<br>Kcal z tłuszczu 24,37 %<br>Kcal z białka 18,01 %<br>Kcal z węglowodanów 59,95 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2213 = 7120 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,85 %<br>Kcal z białka 18,18 %<br>Kcal z węglowodanów 57,35 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2201 = 6660 kJ<br>Kcal z tłuszczu 22,68 %<br>Kcal z białka 20,87 %<br>Kcal z węglowodanów 59,02 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2030 = 6541 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,98 %<br>Kcal z białka 17,74 %<br>Kcal z węglowodanów 56,73 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2126 = 6744 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,44 %<br>Kcal z białka 20,70 %<br>Kcal z węglowodanów 56,57 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 314,10 g<br>Błonnik: 21,72 g<br>Skrobia: 94,69 g                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 334,53 g<br>Błonnik: 32,84 g<br>Skrobia: 168,34 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 326,58 g<br>Błonnik: 22,53 g<br>Skrobia: 97,84 g                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 317,30 g<br>Błonnik: 21,81 g<br>Skrobia: 179,81 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 324,78 g<br>Błonnik: 22,96 g<br>Skrobia: 98,74 g                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 287,90 g<br>Błonnik: 25,49 g<br>Skrobia: 157,09 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 300,68 g<br>Błonnik: 22,55 g<br>Skrobia: 86,20 g                               |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 104,85 g<br>Białko roślinne: 18,38 g<br>Białko zwierzęce: 60,09 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 109,34 g<br>Białko roślinne: 32,07 g<br>Białko zwierzęce: 43,31 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 98,13 g<br>Białko roślinne: 19,49 g<br>Białko zwierzęce: 49,53 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 100,58 g<br>Białko roślinne: 28,26 g<br>Białko zwierzęce: 36,66 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 114,86 g<br>Białko roślinne: 20,89 g<br>Białko zwierzęce: 53,00 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 90,03 g<br>Białko roślinne: 30,65 g<br>Białko zwierzęce: 28,53 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 110,00 g<br>Białko roślinne: 19,24 g<br>Białko zwierzęce: 56,81 g                        |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 53,36 g<br>Cholesterol: 138,31 mg  | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 45,30 g<br>Cholesterol: 134,10 mg  | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 59,01 g<br>Cholesterol: 367,94 mg  | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 66,03 g<br>Cholesterol: 135,30 mg  | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 55,46 g<br>Cholesterol: 216,64 mg  | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 63,11 g<br>Cholesterol: 76,94 mg   | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 60,09 g<br>Cholesterol: 338,74 mg  |

| <b>niedziela (2024-04-21)</b>  | <b>poniedziałek (2024-04-22)</b>  | <b>wtorek (2024-04-23)</b>   | <b>środa (2024-04-24)</b>  | <b>czwartek (2024-04-25)</b>  | <b>piątek (2024-04-26)</b>   | <b>sobota (2024-04-27)</b>   |
|--|---|--|--|---|--|--|
| <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml<br>Wek 120g(G)<br>Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)<br>Pomidor 100g | Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml<br>Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g<br>Wek 100g(G)<br>szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Twaróg z zieleciną 100g(M)<br>Pomidor 100g | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Wek 100g(G)<br>Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)<br>Sałata lodowa | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Jabłko 180g<br>Wek 100g(G)<br>Ser gouda(M) 30g<br>Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) |

| niedziela (2024-04-21)  | poniedziałek (2024-04-22)  | wtorek (2024-04-23)  | środa (2024-04-24)   | czwartek (2024-04-25)   | piątek (2024-04-26)  | sobota (2024-04-27)   |
|---|--|--|--|---|--|---|
| <p><b>Energia:</b><br/>Kcal 2113 = 5790 kJ<br/>Kcal z tłuszczu 22,73 %<br/>Kcal z białka 19,85 %<br/>Kcal z węglowodanów 59,46 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/>Węglowodany ogółem: 314,10 g<br/>Błonnik: 21,72 g<br/>Skrobia: 94,69 g</p> <p><b>Białko:</b><br/>Białko ogółem: 104,85 g<br/>Białko roślinne: 18,38 g<br/>Białko zwierzęce: 60,09 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/>Tłuszcz ogółem: 53,36 g<br/>Cholesterol: 138,31 mg</p> | <p><b>Energia:</b><br/>Kcal 2128 = 8699 kJ<br/>Kcal z tłuszczu 19,16 %<br/>Kcal z białka 20,55 %<br/>Kcal z węglowodanów 62,88 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/>Węglowodany ogółem: 334,53 g<br/>Błonnik: 32,84 g<br/>Skrobia: 168,34 g</p> <p><b>Białko:</b><br/>Białko ogółem: 109,34 g<br/>Białko roślinne: 32,07 g<br/>Białko zwierzęce: 43,31 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/>Tłuszcz ogółem: 45,30 g<br/>Cholesterol: 134,10 mg</p> | <p><b>Energia:</b><br/>Kcal 2179 = 6536 kJ<br/>Kcal z tłuszczu 24,37 %<br/>Kcal z białka 18,01 %<br/>Kcal z węglowodanów 59,95 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/>Węglowodany ogółem: 326,58 g<br/>Błonnik: 22,53 g<br/>Skrobia: 97,84 g</p> <p><b>Białko:</b><br/>Białko ogółem: 98,13 g<br/>Białko roślinne: 19,49 g<br/>Białko zwierzęce: 49,53 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/>Tłuszcz ogółem: 59,01 g<br/>Cholesterol: 367,94 mg</p> | <p><b>Energia:</b><br/>Kcal 2213 = 7120 kJ<br/>Kcal z tłuszczu 26,85 %<br/>Kcal z białka 18,18 %<br/>Kcal z węglowodanów 57,35 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/>Węglowodany ogółem: 317,30 g<br/>Błonnik: 21,81 g<br/>Skrobia: 179,81 g</p> <p><b>Białko:</b><br/>Białko ogółem: 100,58 g<br/>Białko roślinne: 28,26 g<br/>Białko zwierzęce: 36,66 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/>Tłuszcz ogółem: 66,03 g<br/>Cholesterol: 135,30 mg</p> | <p><b>Energia:</b><br/>Kcal 2201 = 6660 kJ<br/>Kcal z tłuszczu 22,68 %<br/>Kcal z białka 20,87 %<br/>Kcal z węglowodanów 59,02 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/>Węglowodany ogółem: 324,78 g<br/>Błonnik: 22,96 g<br/>Skrobia: 98,74 g</p> <p><b>Białko:</b><br/>Białko ogółem: 114,86 g<br/>Białko roślinne: 20,89 g<br/>Białko zwierzęce: 53,00 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/>Tłuszcz ogółem: 55,46 g<br/>Cholesterol: 216,64 mg</p> | <p><b>Energia:</b><br/>Kcal 2030 = 6541 kJ<br/>Kcal z tłuszczu 27,98 %<br/>Kcal z białka 17,74 %<br/>Kcal z węglowodanów 56,73 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/>Węglowodany ogółem: 287,90 g<br/>Błonnik: 25,49 g<br/>Skrobia: 157,09 g</p> <p><b>Białko:</b><br/>Białko ogółem: 90,03 g<br/>Białko roślinne: 30,65 g<br/>Białko zwierzęce: 28,53 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/>Tłuszcz ogółem: 63,11 g<br/>Cholesterol: 76,94 mg</p> | <p><b>Energia:</b><br/>Kcal 2126 = 6744 kJ<br/>Kcal z tłuszczu 25,44 %<br/>Kcal z białka 20,70 %<br/>Kcal z węglowodanów 56,57 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/>Węglowodany ogółem: 300,68 g<br/>Błonnik: 22,55 g<br/>Skrobia: 86,20 g</p> <p><b>Białko:</b><br/>Białko ogółem: 110,00 g<br/>Białko roślinne: 19,24 g<br/>Białko zwierzęce: 56,81 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/>Tłuszcz ogółem: 60,09 g<br/>Cholesterol: 338,74 mg</p> |

| niedziela (2024-04-28)  | poniedziałek (2024-04-29)   | wtorek (2024-04-30)  |
|---|---|--|
| Śniadanie   | Śniadanie   | Śniadanie  |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałatka z sałaty lodowej 50g<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Frankfurterki 80g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml                     | Masło roślinne 10 g(M)<br>Wek 120g(G)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G)<br>surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr)<br>ogonówka 60g(S, Gr)                            | Masło roślinne 10 g(M)<br>Jabłko 180g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Wek 100g(G)<br>Kiełbasa drobiowa, gotowana                               |
| II Śniadanie  | II Śniadanie  | II Śniadanie   |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G)<br>Chleb pszenny 50g(G)                                      | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)<br>Płatki owsiane (G)   | płatki kukurydziane na mleku 250ml   |
| Obiad   | Obiad   | Obiad  |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Buraki z olejem 100g<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr)<br>Filet got.w sosie koperkowym 100g(S,Sr,G) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Brokuły 150g<br>Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr)<br>Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) | Makaron z serem 250g(G,M)<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M)  |
| Podwieczorek  | Podwieczorek  | Podwieczorek   |
| Koktajl truskawkowy 250ml(M)  | Jabłko 180g<br>Kisiel owocowy 150ml   | Jogurt owocowy z musli(M)  |
| Kolacja   | Kolacja   | Kolacja  |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Twaróg z zieleniną 100g(M)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Chleb pszenny 100g(G)                | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Pomidor 100g<br>Wek 100g(G)<br>biodrówka 60g(Sr,S)   | Masło roślinne 10 g(M)<br>połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)<br>Pomidor 100g<br>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml<br>Wek 100g(G)<br>Jaja gotowane (J) |

niedziela (2024-04-28)

**Energia:**

Kcal **2198 = 7957 kJ**

Kcal z tłuszczu **27,32 %**

Kcal z białka **18,25 %**

Kcal z węglowodanów **56,66 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **311,34 g**

Błonnik: **27,44 g**

Skrobia: **176,24 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **100,26 g**

Białko roślinne: **31,06 g**

Białko zwierzęce: **36,52 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **66,73 g**

Cholesterol: **87,47 mg**

poniedziałek (2024-04-29)

**Energia:**

Kcal **2010 = 5420 kJ**

Kcal z tłuszczu **24,73 %**

Kcal z białka **21,11 %**

Kcal z węglowodanów **57,82 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **290,55 g**

Błonnik: **33,68 g**

Skrobia: **77,82 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **106,10 g**

Białko roślinne: **19,00 g**

Białko zwierzęce: **13,85 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **55,24 g**

Cholesterol: **44,64 mg**

wtorek (2024-04-30)

**Energia:**

Kcal **2135 = 5473 kJ**

Kcal z tłuszczu **24,11 %**

Kcal z białka **18,34 %**

Kcal z węglowodanów **58,80 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **313,83 g**

Błonnik: **20,70 g**

Skrobia: **108,70 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **97,91 g**

Białko roślinne: **7,58 g**

Białko zwierzęce: **9,62 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **57,19 g**

Cholesterol: **273,51 mg**