



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat d.podstawowa 21.04.24-30.04.24

21.04.2024 - 30.04.2024



21.04.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 26.04g, T: 12.73g, W o.: 77.16g)**

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: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g)	1 porcja

**► 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: 804kcal, B o.: 34.79g, T: 27.85g, W o.: 110.08g)**

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
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 150kcal, B o.: 6.52g, T: 2.63g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Fasolka szparagowa z wody 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	1 porcja
karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) (E: 334kcal, B o.: 19.99g, T: 24.59g, W o.: 8.41g)	1 porcja

**► 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: 394kcal, B o.: 19.55g, T: 9.06g, W o.: 60.77g)**

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
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.88 g
<b>Glukoza:</b>	5.65 g	<b>Fruktoza:</b>	6.32 g
<b>Sacharoza:</b>	39.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.65 g	<b>Sól:</b>	8.65 g



22.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 19.66g, T: 13.93g, W o.: 59.53g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g (E: 56kcal, B o.: 0.76g, T: 5.12g, W o.: 2.06g)	1 porcja
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml

**► 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: 773kcal, B o.: 38.16g, T: 17.67g, W o.: 126.01g)**

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
pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 205kcal, B o.: 8.17g, T: 5.65g, W o.: 33.32g)	1 porcja
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 143kcal, B o.: 3.22g, T: 10.39g, W o.: 12.23g)	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: 414kcal, B o.: 17.23g, T: 12.78g, W o.: 58.31g)**

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
kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g)	60g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 60kcal, B o.: 0.88g, T: 5.13g, W o.: 3.14g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2023 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.78 g
<b>Glukoza:</b>	14.16 g	<b>Fruktoza:</b>	19.45 g
<b>Sacharoza:</b>	57.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.3 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.37 g	<b>Sól:</b>	2.62 g



23.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 14.14g, T: 10.97g, W o.: 96.74g)**

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
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g

**► 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: 746kcal, B o.: 36.89g, T: 18.02g, W o.: 115.56g)**

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: 182kcal, B o.: 6.45g, T: 2.54g, W o.: 36.09g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	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
Ćwikła 100g (E: 113kcal, B o.: 2.57g, T: 5.15g, W o.: 15.48g)	1 porcja

**► 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: 413kcal, B o.: 17.57g, T: 13.15g, W o.: 58.23g)**

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
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) (E: 65kcal, B o.: 10.2g, T: 1.92g, W o.: 1.74g)	60g
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2108 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.7 g
<b>Glukoza:</b>	6.42 g	<b>Fruktoza:</b>	6.39 g
<b>Sacharoza:</b>	51.06 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	26.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.86 g	<b>Sól:</b>	2.45 g



24.04.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 18.65g, T: 24.18g, W o.: 60.17g)**

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
Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)	80g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

**► 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: 654kcal, B o.: 29.47g, T: 23.05g, W o.: 89.06g)**

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
Udo z kurczaka pieczone (100g) (E: 204kcal, B o.: 16.8g, T: 15.2g, W o.: 0g)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 75kcal, B o.: 2.09g, T: 5.37g, W o.: 6.85g)	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.: 23.13g, T: 10.37g, W o.: 65.42g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2066 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.17 g
<b>Glukoza:</b>	4.3 g	<b>Fruktoza:</b>	4.27 g
<b>Sacharoza:</b>	36.86 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.07 g	<b>Sól:</b>	3.91 g



25.04.2024 (czwartek)

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

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
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

**► II Śniadanie (E: 244kcal, B o.: 16g, T: 8.64g, W o.: 28.19g)**

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
Chleb żytni razowy 50g(G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

**► Obiad (E: 813kcal, B o.: 38.09g, T: 24.92g, W o.: 117.32g)**

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: 251kcal, B o.: 8.38g, T: 5.18g, W o.: 46.61g)	1 porcja
Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 550kcal, B o.: 29.48g, T: 19.66g, W o.: 67.68g)	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: 412kcal, B o.: 6.76g, T: 6.11g, W o.: 84.18g)**

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
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g
Miód pszczeni 50g (E: 160kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 39.75g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2058 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.81 g
<b>Glukoza:</b>	2.74 g	<b>Fruktoza:</b>	2.76 g
<b>Sacharoza:</b>	22.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.96 g	<b>Sól:</b>	4.89 g





26.04.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 17.13g, T: 24.52g, W o.: 57.08g)**

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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g

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

Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 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: 682kcal, B o.: 38.09g, T: 21.25g, W o.: 90.55g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 7.67g, T: 5.68g, W o.: 19.89g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Olej rzepakowy 5 ml (E: 45kcal, B o.: 0g, T: 5g, W o.: 0g)	5ml
Fasolka szparagowa z wody 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	1 porcja

► **Podwieczorek (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 25g(G) (E: 94kcal, B o.: 2.98g, T: 1.8g, W o.: 17.33g)	25g

► **Kolacja (E: 411kcal, B o.: 17.03g, T: 13.36g, W o.: 58.12g)**

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 pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1993 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.66 g
<b>Glukoza:</b>	8.82 g	<b>Fruktoza:</b>	15.92 g
<b>Sacharoza:</b>	42.05 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.76 g	<b>Sól:</b>	3.13 g



27.04.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 19.69g, T: 20.97g, W o.: 72.05g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	20g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 240kcal, B o.: 10.25g, T: 8.59g, W o.: 32.5g)**

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 zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

**► Obiad (E: 637kcal, B o.: 34.12g, T: 10.24g, W o.: 111.45g)**

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
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) (E: 193kcal, B o.: 8.35g, T: 5.47g, W o.: 30.37g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka 100g (E: 71kcal, B o.: 1.6g, T: 0.48g, W o.: 18.23g)	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: 261kcal, B o.: 12.12g, T: 11.22g, W o.: 29.43g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 26.71g, T: 17.24g, W o.: 47.9g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórki kiszone 100g (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	100g
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2126 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.33 g
<b>Glukoza:</b>	11.14 g	<b>Fruktoza:</b>	19.04 g
<b>Sacharoza:</b>	36.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.27 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.62 g	<b>Sól:</b>	4.86 g



28.04.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 17.44g, T: 31.12g, W o.: 51.27g)**

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb żytni 100g (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)	80g

**► II Śniadanie (E: 226kcal, B o.: 9.96g, T: 8.05g, W o.: 29.9g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ogórek 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

**► Obiad (E: 702kcal, B o.: 36.03g, T: 24.07g, W o.: 93.75g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	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: 186kcal, B o.: 7.49g, T: 5.43g, W o.: 29.65g)	1 porcja
udko pieczone 125 g(Sr) (E: 223kcal, B o.: 21.19g, T: 14.9g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) (E: 124kcal, B o.: 3.7g, T: 3.48g, W o.: 22.86g)	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: 440kcal, B o.: 23.2g, T: 10.38g, W o.: 65.57g)**

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 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Twaróg z zieleńią 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
chleb pszenno żytni 100g(G) (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2083 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.17 g
<b>Glukoza:</b>	8.21 g	<b>Fruktoza:</b>	8 g
<b>Sacharoza:</b>	31.31 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.29 g	<b>Sól:</b>	2.48 g



29.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 22.93g, T: 19.55g, W o.: 65.68g)**

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: 75kcal, B o.: 2.09g, T: 5.37g, W o.: 6.85g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja

**► 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: 674kcal, B o.: 33.62g, T: 22.32g, W o.: 94.56g)**

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
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7g, T: 5.72g, W o.: 17.65g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) (E: 80kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 8.24g)	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: 468kcal, B o.: 34.71g, T: 16.39g, W o.: 49.33g)**

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
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 197kcal, B o.: 27.2g, T: 10.08g, W o.: 0.8g)	160g
chleb pszenno żytni 100g(G) (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2004 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.88 g
<b>Glukoza:</b>	9.83 g	<b>Fruktoza:</b>	15.9 g
<b>Sacharoza:</b>	30.27 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.3 g	<b>Sól:</b>	2.92 g



30.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 16.18g, T: 24.43g, W o.: 69.41g)**

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
Parówka drobiowa 80g (S,G) (E: 207kcal, B o.: 8.8g, T: 17.6g, W o.: 3.2g)	80g
chleb pszenno żytni 100g(G) (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g

**► II Śniadanie (E: 281kcal, B o.: 9.18g, T: 15.04g, W o.: 29.09g)**

Salatka wiosenna 150g (E: 126kcal, B o.: 2.19g, T: 10.42g, W o.: 7.42g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► Obiad (E: 794kcal, B o.: 30.45g, T: 22.23g, W o.: 122.02g)**

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: 221kcal, B o.: 8.19g, T: 5.42g, W o.: 38.13g)	1 porcja
Spaghetti 250g (E: 521kcal, B o.: 22.03g, T: 16.73g, W o.: 70.88g)	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: 416kcal, B o.: 23.41g, T: 15.24g, W o.: 49.13g)**

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 bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2242 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.05 g
<b>Glukoza:</b>	9.76 g	<b>Fruktoza:</b>	16.6 g
<b>Sacharoza:</b>	18.09 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.62 g	<b>Sól:</b>	4.42 g



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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Szczypiorek - 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:** 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:** Fasolka szparagowa z wody 150g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do mięs - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Karczek umyć następnie obsypać przyprawami obsmażyć na tłuszczu i dusić pod przykryciem. Gdy będzie miękki sos doprawić do smaku i zagęścić zawiesiną z mąki i wody.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- 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 - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki 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:** Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



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 (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)



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:** Ćwikła 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Chrzan - 1/8 łyżeczki (1g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



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:** Udo z kurczaka pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)



## Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg z zieloną 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 - Mleko 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 (15g)
- 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 - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



## Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Makaron z semoliny - 1 szklanka (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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:** Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

**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:** Surówka z marchewki i jabłka 100g - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)



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 (18g)
- 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 - 2/3 łyżki (15g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: udko pieczone 125 g(Sr) - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (125g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180\*

**PRZEPIS: Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/4 plastra (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)

**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: Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, 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:** Sałatka wiosenna 150g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)



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 - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:





---

**PRZEPIS:** Spaghetti 250g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)



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 graham 100g(G)	200g
chleb pszenno żytni 100g(G)	1200g
chleb razowy 100g(G)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	100g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	50g
Chleb zwykły 50g(G)	150g
chleb żytni 100g	100g
Chleb żytni razowy 100g(G)	100g
Chleb żytni razowy 50g(G)	50g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	200g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	80g (1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Makaron z semoliny	80g (1 szklanka)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	50g (4 i 1/4 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 owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane 25g(G)	25g
Płatki owsiane (G)	25g
Ryz biały	50g (1/4 szklanki)
Ryz długoziarnisty, paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Sok Kubuś 150ml	150ml
wek 50g(G)	50g

### Warzywa

Burak	180g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	78g (3/4 sztuki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	300g (3/4 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	20g (1/8 opakowania)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta czerwona	140g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	220g (2 szklanki)
Kapusta pekińska	340g (6 i 3/4 liścia)
Koper ogrodowy	53g (13 i 1/4 łyżeczek)
Koper, świeży	35g (8 i 3/4 łyżeczek)
Marchew	792g (17 i 2/3 sztuki)
Ogórek	145g (3/4 sztuki)
Ogórek 50g	50g
Ogórk kiszzone 100g	100g

Papryka czerwona 50g	50g
Pietruszka, korzeń	241g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	47g (7 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	205g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	500g
Pomidor 50g	150g
Por	91g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	73g (4 i 3/4 sztuki)
Sałata	60g (1/4 sztuki)
Sałata 5g	30g
Sałata lodowa	50g (1/7 sztuki)
Seler korzeniowy	337g (1 sztuka)
Szczypiorek	13g (2 i 2/3 łyżki)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1720g
Ziemniaki, wczesne	300g (3 i 1/3 sztuki)

### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól	150ml (1/7 opakowania)
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M)	490ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	900ml (4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	160g
Ser gouda(M) 30g	30g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)

### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	160g
Jaja gotowane (J)	200g
Jaja kurze, całe	24g (1/2 sztuki)
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	60g
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	125g (3/4 sztuki)
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
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)	300g
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	340g (3 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)


**Oleje i tłuszcze**

Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	5g (1/4 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	255g
Olej rzepakowy	106ml (10 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	10ml


**Cukier i słodycze**

Ciastka kruche 30g (G,J,M)	30g
Cukier	99g (8 i 1/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 50g	50g


**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	50g (1/4 sztuki)
Jabłko 180g	900g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 150ml	250ml
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	2650ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	2650ml
Kawa zbożowa, w proszku	20g (2 łyżki)
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	650ml (2 i 3/4 szklanki)


**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Koncentrat pomidorowy 30%	95g (6 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do mięs	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	28g (3 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	3g (3 szczypty)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)


**Dania gotowe**

Frankfurterki 80g(S,Gr)	160g
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Mieszanka owocowa, mrożona	250g (2/3 opakowania)
Mus szpinak banan cytryna 200g	200g
Parówka drobiowa 80g (S,G)	80g
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) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałata 5g Pomidor 50g Chleb graham 100g(G) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g chleb pszenno żytni 100g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml chleb razowy 100g(G) Manna na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml Frankfurterki 80g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M) Bułka maślana 50g(M,J,G)	Masło roślinne 10 g(M) Winerki Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 5g chleb pszenno żytni 100g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Kajzerki 50g(G) Jaja gotowane (J) Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M)
<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 cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Chleb zwykły 50gG) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Koktajl jagodowy 150 ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) węk 50g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Paluch z nadzieniem 50g(J,G,M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 50g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb żytni razowy 50g(G)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M) Jabłko 180g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50gG) Pomidor 100g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Fasolka szparagowa z wody 150g karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Cwikła 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Udo z kurczaka pieczone (100g) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Olej rzepakowy 5 ml Fasolka szparagowa z wody 150g	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) Surówka z marchewki i jabłka 100g Schab got. w sosie 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 200g Bułka maślana 50g(M,J,G)	Jabłko 180g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Sok Kubaś 150ml Ciastka kruche 30g (G,J,M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Biszkopty 20g(G,J,M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Płatki owsiane 25g(G)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Jabłko 180g

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> Kcal <b>2221 = 6280 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,03 %</b> Kcal z białka <b>17,29 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,87 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2023 = 6559 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,29 %</b> Kcal z białka <b>20,27 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,67 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2108 = 6400 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,20 %</b> Kcal z białka <b>17,20 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,01 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2066 = 4641 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,26 %</b> Kcal z białka <b>16,18 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,76 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2058 = 7040 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,64 %</b> Kcal z białka <b>16,40 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,80 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1993 = 5461 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,89 %</b> Kcal z białka <b>18,29 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,52 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2126 = 7869 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,90 %</b> Kcal z białka <b>19,36 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,19 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>326,88 g</b> Błonnik: <b>26,88 g</b> Skrobia: <b>96,02 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>301,78 g</b> Błonnik: <b>33,42 g</b> Skrobia: <b>68,69 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>305,70 g</b> Błonnik: <b>23,76 g</b> Skrobia: <b>81,23 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>293,17 g</b> Błonnik: <b>19,86 g</b> Skrobia: <b>72,87 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>312,81 g</b> Błonnik: <b>30,61 g</b> Skrobia: <b>101,54 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>266,66 g</b> Błonnik: <b>24,05 g</b> Skrobia: <b>72,47 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>293,33 g</b> Błonnik: <b>31,27 g</b> Skrobia: <b>108,97 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>95,98 g</b> Białko roślinne: <b>18,88 g</b> Białko zwierzęce: <b>51,40 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>102,52 g</b> Białko roślinne: <b>17,67 g</b> Białko zwierzęce: <b>39,89 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>90,64 g</b> Białko roślinne: <b>13,01 g</b> Białko zwierzęce: <b>49,04 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>83,55 g</b> Białko roślinne: <b>11,73 g</b> Białko zwierzęce: <b>25,36 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>84,39 g</b> Białko roślinne: <b>13,60 g</b> Białko zwierzęce: <b>47,03 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>91,15 g</b> Białko roślinne: <b>15,29 g</b> Białko zwierzęce: <b>39,36 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>102,89 g</b> Białko roślinne: <b>21,39 g</b> Białko zwierzęce: <b>58,51 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>64,24 g</b> Cholesterol: <b>149,84 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>52,34 g</b> Cholesterol: <b>129,94 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>63,70 g</b> Cholesterol: <b>365,90 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>67,16 g</b> Cholesterol: <b>106,80 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>58,64 g</b> Cholesterol: <b>135,20 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>68,40 g</b> Cholesterol: <b>144,34 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>68,26 g</b> Cholesterol: <b>371,74 mg</b>

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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Papryka czerwona 50g chleb pszenno żytni 100g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) chleb pszenno żytni 100g	Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z zieleniną 100g(M) Pomidor 100g chleb pszenno żytni 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb pszenno żytni 100g Miód pszczeli 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) chleb pszenno żytni 100g	Masło roślinne 10 g(M) Ogórki kiszone 100g chleb pszenno żytni 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Ser gouda(M) 30g

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> Kcal <b>2221</b> = 6280 kJ Kcal z tłuszczu <b>26,03</b> % Kcal z białka <b>17,29</b> % Kcal z węglowodanów <b>58,87</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>326,88 g</b> Błonnik: <b>26,88 g</b> Skrobia: <b>96,02 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>95,98 g</b> Białko roślinne: <b>18,88 g</b> Białko zwierzęce: <b>51,40 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>64,24 g</b> Cholesterol: <b>149,84 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2023</b> = 6559 kJ Kcal z tłuszczu <b>23,29</b> % Kcal z białka <b>20,27</b> % Kcal z węglowodanów <b>59,67</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>301,78 g</b> Błonnik: <b>33,42 g</b> Skrobia: <b>68,69 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>102,52 g</b> Białko roślinne: <b>17,67 g</b> Białko zwierzęce: <b>39,89 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>52,34 g</b> Cholesterol: <b>129,94 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2108</b> = 6400 kJ Kcal z tłuszczu <b>27,20</b> % Kcal z białka <b>17,20</b> % Kcal z węglowodanów <b>58,01</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>305,70 g</b> Błonnik: <b>23,76 g</b> Skrobia: <b>81,23 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>90,64 g</b> Białko roślinne: <b>13,01 g</b> Białko zwierzęce: <b>49,04 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>63,70 g</b> Cholesterol: <b>365,90 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2066</b> = 4641 kJ Kcal z tłuszczu <b>29,26</b> % Kcal z białka <b>16,18</b> % Kcal z węglowodanów <b>56,76</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>293,17 g</b> Błonnik: <b>19,86 g</b> Skrobia: <b>72,87 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>83,55 g</b> Białko roślinne: <b>11,73 g</b> Białko zwierzęce: <b>25,36 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>67,16 g</b> Cholesterol: <b>106,80 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2058</b> = 7040 kJ Kcal z tłuszczu <b>25,64</b> % Kcal z białka <b>16,40</b> % Kcal z węglowodanów <b>60,80</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>312,81 g</b> Błonnik: <b>30,61 g</b> Skrobia: <b>101,54 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>84,39 g</b> Białko roślinne: <b>13,60 g</b> Białko zwierzęce: <b>47,03 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>58,64 g</b> Cholesterol: <b>135,20 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1993</b> = 5461 kJ Kcal z tłuszczu <b>30,89</b> % Kcal z białka <b>18,29</b> % Kcal z węglowodanów <b>53,52</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>266,66 g</b> Błonnik: <b>24,05 g</b> Skrobia: <b>72,47 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>91,15 g</b> Białko roślinne: <b>15,29 g</b> Białko zwierzęce: <b>39,36 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>68,40 g</b> Cholesterol: <b>144,34 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2126</b> = 7869 kJ Kcal z tłuszczu <b>28,90</b> % Kcal z białka <b>19,36</b> % Kcal z węglowodanów <b>55,19</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>293,33 g</b> Błonnik: <b>31,27 g</b> Skrobia: <b>108,97 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>102,89 g</b> Białko roślinne: <b>21,39 g</b> Białko zwierzęce: <b>58,51 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>68,26 g</b> Cholesterol: <b>371,74 mg</b></p>

<b>niedziela (2024-04-28)</b>	<b>poniedziałek (2024-04-29)</b>	<b>wtorek (2024-04-30)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g Frankfurterki 80g	Masło roślinne 10 g(M) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Chleb żytni razowy 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Parówka drobiowa 80g (S,G) chleb pszenno żytni 100g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50gG) Ogórek 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Płatki owsiane (G)	Sałatka wiosenna 150g Masło roślinne 10 g(M) Chleb wielozmianisty 50 g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) udko pieczone 125 g(Sr) Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Spaghetti 250g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jabłko 180g Kisiel owocowy 150ml	Jogurt owocowy z musli(M) 200g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 100g Twaróg z zieleciną 100g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml chleb pszenno żytni 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g biodrówka 60g(Sr,S) chleb pszenno żytni 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb pszenno żytni 100g Jaja gotowane (J)



niedziela (2024-04-28)

**Energia:**

Kcal **2083 = 5545 kJ**

Kcal z tłuszczu **33,23 %**

Kcal z białka **18,08 %**

Kcal z węglowodanów **51,11 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **266,17 g**

Błonnik: **32,28 g**

Skrobia: **77,78 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **94,16 g**

Białko roślinne: **15,40 g**

Białko zwierzęce: **38,14 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **76,92 g**

Cholesterol: **312,29 mg**

poniedziałek (2024-04-29)

**Energia:**

Kcal **2004 = 5547 kJ**

Kcal z tłuszczu **28,64 %**

Kcal z białka **20,25 %**

Kcal z węglowodanów **55,27 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **276,88 g**

Błonnik: **38,29 g**

Skrobia: **77,90 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **101,44 g**

Białko roślinne: **17,22 g**

Białko zwierzęce: **13,85 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **63,78 g**

Cholesterol: **44,64 mg**

wtorek (2024-04-30)

**Energia:**

Kcal **2242 = 5627 kJ**

Kcal z tłuszczu **33,37 %**

Kcal z białka **15,49 %**

Kcal z węglowodanów **52,82 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **296,05 g**

Błonnik: **26,06 g**

Skrobia: **104,44 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **86,82 g**

Białko roślinne: **6,93 g**

Białko zwierzęce: **9,60 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **83,14 g**

Cholesterol: **237,24 mg**