



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat d.łatwostrawna 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
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
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**

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	104.85 g
Tłuszcz:	53.36 g	Węglowodany ogółem:	314.1 g
Glukoza:	4.18 g	Fruktoza:	4.4 g
Sacharoza:	29.45 g	Błonnik pokarmowy:	21.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.05 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.87 g	Sól:	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: 746kcal, B o.: 36.84g, T: 13.18g, 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: 130kcal, B o.: 2.52g, T: 7.14g, 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

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Białko ogółem:	109.34 g
Tłuszcz:	46.3 g	Węglowodany ogółem:	334.53 g
Glukoza:	11.1 g	Fruktoza:	17.72 g
Sacharoza:	59.87 g	Błonnik pokarmowy:	32.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.43 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.01 g	Sól:	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: 161kcal, B o.: 8.68g, T: 5.6g, W o.: 19.04g)

Serek homogenizowany, truskawkowy (E: 161kcal, B o.: 8.68g, T: 5.6g, W o.: 19.04g)	9 i 1/3 łyżeczki (140g)
--	-------------------------

► 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**

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Białko ogółem:	95.41 g
Tłuszcz:	54.11 g	Węglowodany ogółem:	337.97 g
Glukoza:	7.63 g	Fruktoza:	7.46 g
Sacharoza:	40.98 g	Błonnik pokarmowy:	22.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.73 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.4 g	Sól:	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

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	100.58 g
Tłuszcz:	66.03 g	Węglowodany ogółem:	317.3 g
Glukoza:	3.67 g	Fruktoza:	3.79 g
Sacharoza:	36.55 g	Błonnik pokarmowy:	21.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.72 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.44 g	Sól:	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: 429kcal, B o.: 7.48g, T: 6.06g, W o.: 87.41g)

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
Miód pszczeli 50g (E: 160kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 39.75g)	50g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2198 kcal	Białko ogółem:	94.02 g
Tłuszcz:	50.91 g	Węglowodany ogółem:	354.71 g
Glukoza:	4.68 g	Fruktoza:	4.43 g
Sacharoza:	24.35 g	Błonnik pokarmowy:	22.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.53 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.16 g	Sól:	4.01 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) (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200ml
--	-------

► 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

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Białko ogółem:	90.03 g
Tłuszcz:	63.11 g	Węglowodany ogółem:	287.9 g
Glukoza:	9.76 g	Fruktoza:	16.22 g
Sacharoza:	42.31 g	Błonnik pokarmowy:	25.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.89 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.46 g	Sól:	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: 435kcal, B o.: 20.34g, T: 9.48g, W o.: 69.98g)

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
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	102.52 g
Tłuszcz:	51.86 g	Węglowodany ogółem:	300.01 g
Glukoza:	7.9 g	Fruktoza:	14.38 g
Sacharoza:	35.19 g	Błonnik pokarmowy:	22.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.6 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.9 g	Sól:	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: 370kcal, B o.: 10.11g, T: 7.58g, W o.: 65.96g)

Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Dżem brzoskwinowy, 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

► 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

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	100.21 g
Tłuszcz:	67.83 g	Węglowodany ogółem:	313.49 g
Glukoza:	8.48 g	Fruktoza:	8.35 g
Sacharoza:	51.77 g	Błonnik pokarmowy:	27.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.92 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.72 g	Sól:	4.9 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

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



30.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 16.9g, T: 24.38g, W o.: 72.64g)

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
Parówka drobiowa 80g (S,G) (E: 207kcal, B o.: 8.8g, T: 17.6g, W o.: 3.2g)	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
Wek 120g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
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
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	91.16 g
Tłuszcz:	66.51 g	Węglowodany ogółem:	317.03 g
Glukoza:	6.5 g	Fruktoza:	12.8 g
Sacharoza:	32.36 g	Błonnik pokarmowy:	20.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.95 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.82 g	Sól:	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 (7ml)



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 zwykły 50g(G)	50g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400ml
Kajzerki 50g(G)	100g
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 długozłazisty, 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	50g (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
250ml(M)	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1400ml (6 szklanek)
Ser biały półtłusty 50g(M)	240g
Serek homogenizowany, truskawkowy	140g (9 i 1/3 łyżeczek)
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
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 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	48ml (4 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml



Cukier i słodycze

Ciastka kruche 30g (G,J,M)	30g
Cukier	126g (10 i 1/2 łyżki)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczele 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 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**

Bazyliia, 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

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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałata 5g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka wieprzowa, gotowana Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Manna na mleku 250ml(G,M) Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml Chleb pszenny 100g(G) Frankfurterki 80g	owsianka na mleku 250ml(G,M) Bułka maślana 50g(M,J,G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Winerki Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb pszenny 100g(G) Sałata 5g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) Kajzerki 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Jaja gotowane (J)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Chleb zwykły 50g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Koktajl jagodowy 150 ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) wek 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) Wek 100g(G)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M) Jabłko 180g	Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Bukiet warzyw 150g Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Olej rzepakowy 5 ml	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 100g pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) 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) Brokuły 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 100g Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Marchewka gotowana 100g(G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Ziemniaki, późne 180g Brokuły 150g Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr)	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Bukiet warzyw 150g Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mus szpinak banan cytryna 200g Bułka maślana 50g(M,J,G)	Jabłko 180g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, truskawkowy	Sok Kubuś 150ml Ciastka kruche 30g (G,J,M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Biszkopty 20g(G,J,M)	Jogurt owocowy z musli(M)	Serek homogenizowany, 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)
Energia: Kcal 2113 = 5790 kJ Kcal z tłuszczu 22,73 % Kcal z białka 19,85 % Kcal z węglowodanów 59,46 %	Energia: Kcal 2137 = 8736 kJ Kcal z tłuszczu 19,50 % Kcal z białka 20,47 % Kcal z węglowodanów 62,62 %	Energia: Kcal 2169 = 6498 kJ Kcal z tłuszczu 22,45 % Kcal z białka 17,60 % Kcal z węglowodanów 62,33 %	Energia: Kcal 2213 = 7120 kJ Kcal z tłuszczu 26,85 % Kcal z białka 18,18 % Kcal z węglowodanów 57,35 %	Energia: Kcal 2198 = 6652 kJ Kcal z tłuszczu 20,85 % Kcal z białka 17,11 % Kcal z węglowodanów 64,55 %	Energia: Kcal 2030 = 6541 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 17,74 % Kcal z węglowodanów 56,73 %	Energia: Kcal 2019 = 6297 kJ Kcal z tłuszczu 23,12 % Kcal z białka 20,31 % Kcal z węglowodanów 59,44 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,10 g Błonnik: 21,72 g Skrobia: 94,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,53 g Błonnik: 32,84 g Skrobia: 168,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,97 g Błonnik: 22,67 g Skrobia: 97,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,30 g Błonnik: 21,81 g Skrobia: 179,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,71 g Błonnik: 22,84 g Skrobia: 98,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,90 g Błonnik: 25,49 g Skrobia: 157,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,01 g Błonnik: 22,55 g Skrobia: 86,20 g
Białko: Białko ogółem: 104,85 g Białko roślinne: 18,38 g Białko zwierzęce: 60,09 g	Białko: Białko ogółem: 109,34 g Białko roślinne: 32,07 g Białko zwierzęce: 43,31 g	Białko: Białko ogółem: 95,41 g Białko roślinne: 19,49 g Białko zwierzęce: 38,13 g	Białko: Białko ogółem: 100,58 g Białko roślinne: 28,26 g Białko zwierzęce: 36,66 g	Białko: Białko ogółem: 94,02 g Białko roślinne: 20,89 g Białko zwierzęce: 53,15 g	Białko: Białko ogółem: 90,03 g Białko roślinne: 30,65 g Białko zwierzęce: 28,53 g	Białko: Białko ogółem: 102,52 g Białko roślinne: 19,24 g Białko zwierzęce: 56,81 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,36 g Cholesterol: 138,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,30 g Cholesterol: 134,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,11 g Cholesterol: 332,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,03 g Cholesterol: 135,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,91 g Cholesterol: 192,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,11 g Cholesterol: 76,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,86 g Cholesterol: 304,54 mg

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 Wek 120g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Pomidor 100g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb pszenny 100g(G) kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g Wek 100g(G) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G) Twaróg z zieleciną 100g(M) Pomidor 100g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczeleli 50g Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Chleb pszenny 100g(G) Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g Wek 100g(G) 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)
Energia: Kcal 2113 = 5790 kJ Kcal z tłuszczu 22,73 % Kcal z białka 19,85 % Kcal z węglowodanów 59,46 %	Energia: Kcal 2137 = 8736 kJ Kcal z tłuszczu 19,50 % Kcal z białka 20,47 % Kcal z węglowodanów 62,62 %	Energia: Kcal 2169 = 6498 kJ Kcal z tłuszczu 22,45 % Kcal z białka 17,60 % Kcal z węglowodanów 62,33 %	Energia: Kcal 2213 = 7120 kJ Kcal z tłuszczu 26,85 % Kcal z białka 18,18 % Kcal z węglowodanów 57,35 %	Energia: Kcal 2198 = 6652 kJ Kcal z tłuszczu 20,85 % Kcal z białka 17,11 % Kcal z węglowodanów 64,55 %	Energia: Kcal 2030 = 6541 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 17,74 % Kcal z węglowodanów 56,73 %	Energia: Kcal 2019 = 6297 kJ Kcal z tłuszczu 23,12 % Kcal z białka 20,31 % Kcal z węglowodanów 59,44 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,10 g Błonnik: 21,72 g Skrobia: 94,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,53 g Błonnik: 32,84 g Skrobia: 168,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,97 g Błonnik: 22,67 g Skrobia: 97,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,30 g Błonnik: 21,81 g Skrobia: 179,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,71 g Błonnik: 22,84 g Skrobia: 98,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,90 g Błonnik: 25,49 g Skrobia: 157,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,01 g Błonnik: 22,55 g Skrobia: 86,20 g
Białko: Białko ogółem: 104,85 g Białko roślinne: 18,38 g Białko zwierzęce: 60,09 g	Białko: Białko ogółem: 109,34 g Białko roślinne: 32,07 g Białko zwierzęce: 43,31 g	Białko: Białko ogółem: 95,41 g Białko roślinne: 19,49 g Białko zwierzęce: 38,13 g	Białko: Białko ogółem: 100,58 g Białko roślinne: 28,26 g Białko zwierzęce: 36,66 g	Białko: Białko ogółem: 94,02 g Białko roślinne: 20,89 g Białko zwierzęce: 53,15 g	Białko: Białko ogółem: 90,03 g Białko roślinne: 30,65 g Białko zwierzęce: 28,53 g	Białko: Białko ogółem: 102,52 g Białko roślinne: 19,24 g Białko zwierzęce: 56,81 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,36 g Cholesterol: 138,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,30 g Cholesterol: 134,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,11 g Cholesterol: 332,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,03 g Cholesterol: 135,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,91 g Cholesterol: 192,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,11 g Cholesterol: 76,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,86 g Cholesterol: 304,54 mg

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

niedziela (2024-04-28)

Energia:

Kcal **2218 = 8037 kJ**

Kcal z tłuszczu **27,52 %**

Kcal z białka **18,07 %**

Kcal z węglowodanów **56,54 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **313,49 g**

Błonnik: **27,04 g**

Skrobia: **178,44 g**

Białko:

Białko ogółem: **100,21 g**

Białko roślinne: **30,96 g**

Białko zwierzęce: **36,57 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **67,83 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 **2201 = 4883 kJ**

Kcal z tłuszczu **27,20 %**

Kcal z białka **16,57 %**

Kcal z węglowodanów **57,62 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **317,03 g**

Błonnik: **20,70 g**

Skrobia: **108,70 g**

Białko:

Białko ogółem: **91,16 g**

Białko roślinne: **7,58 g**

Białko zwierzęce: **9,62 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **66,51 g**

Cholesterol: **216,71 mg**