



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat d.podstawowa 21.04.24-30.04.24

21.04.2024 - 30.04.2024



21.04.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 24g, T: 12.17g, W o.: 59.18g)**

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
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g)	1 porcja
Chleb graham 60g(G) (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	60g

**► 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: 506kcal, B o.: 21.95g, T: 15.41g, W o.: 75.13g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
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: 167kcal, B o.: 10g, T: 12.3g, W o.: 4.21g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 316kcal, B o.: 12.17g, T: 7.22g, W o.: 50.88g)**

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1753 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	264.06 g
<b>Glukoza:</b>	5.57 g	<b>Fruktoza:</b>	6.25 g
<b>Sacharoza:</b>	39.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.27 g	<b>Sól:</b>	8.09 g



22.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 14.98g, T: 13.14g, W o.: 48.79g)**

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
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g

**► 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: 548kcal, B o.: 33.7g, T: 9.83g, W o.: 89.15g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 205kcal, B o.: 8.17g, T: 5.65g, W o.: 33.32g)	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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 49kcal, B o.: 1.61g, T: 2.7g, W o.: 6.12g)	0.5 porcji

**► 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: 368kcal, B o.: 16.83g, T: 13.87g, W o.: 43.09g)**

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
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
Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs) (E: 159kcal, B o.: 8.02g, T: 2.54g, W o.: 26g)	60g
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1683 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	44.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	238.96 g
<b>Glukoza:</b>	13.52 g	<b>Fruktoza:</b>	19.86 g
<b>Sacharoza:</b>	56.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.24 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.82 g	<b>Sól:</b>	2.94 g



23.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 397kcal, B o.: 12.73g, T: 10.07g, W o.: 64.77g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Chleb razowy 60g(G) (E: 118kcal, B o.: 3.24g, T: 0.72g, W o.: 24.3g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 10.41g, T: 10.01g, W o.: 26.49g)**

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: 30kcal, B o.: 0.59g, T: 2.12g, W o.: 2.36g)	1 porcja

**► Obiad (E: 614kcal, B o.: 35.02g, T: 12.83g, W o.: 95.41g)**

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: 165kcal, B o.: 6.1g, T: 2.43g, W o.: 32.34g)	1 porcja
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: 68kcal, B o.: 2.57g, T: 0.15g, W o.: 15.48g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 329kcal, B o.: 13.23g, T: 10.49g, W o.: 47.29g)**

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: 38kcal, B o.: 0.76g, T: 3.12g, W o.: 2.06g)	1 porcja
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) (E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1746 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	241.61 g
<b>Glukoza:</b>	6.12 g	<b>Fruktoza:</b>	6.01 g
<b>Sacharoza:</b>	39.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.16 g	<b>Sól:</b>	3.01 g



24.04.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 389kcal, B o.: 16.61g, T: 23.62g, W o.: 29.69g)**

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
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
Chleb graham 60g(G) (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	60g

**► 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: 523kcal, B o.: 26.62g, T: 22.9g, W o.: 58.31g)**

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
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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 383kcal, B o.: 20.49g, T: 10.03g, W o.: 54.77g)**

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
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1737 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	221.29 g
<b>Glukoza:</b>	4.3 g	<b>Fruktoza:</b>	4.27 g
<b>Sacharoza:</b>	24.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.09 g	<b>Sól:</b>	5.12 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: 231kcal, B o.: 13.96g, T: 8.19g, W o.: 28.1g)**

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
Chleb żytni razowy 50g(G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g

**► Obiad (E: 538kcal, B o.: 23.35g, T: 15.09g, W o.: 83.48g)**

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: 275kcal, B o.: 14.74g, T: 9.83g, W o.: 33.84g)	0.5 porcji

**► 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: 292kcal, B o.: 4.06g, T: 5.77g, W o.: 57.63g)**

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 pszczeni 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1650 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	64.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	252.33 g
<b>Glukoza:</b>	2.58 g	<b>Fruktoza:</b>	2.61 g
<b>Sacharoza:</b>	22.31 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.33 g	<b>Sól:</b>	4.51 g





26.04.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 450kcal, B o.: 14.49g, T: 24.18g, W o.: 46.43g)**

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 zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g

**► II Śniadanie (E: 162kcal, B o.: 5.97g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)**

Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) (E: 72kcal, B o.: 5.25g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**► Obiad (E: 542kcal, B o.: 34.92g, T: 16.02g, W o.: 69.05g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
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
Fasolka szparagowa z wody 150g (E: 25kcal, B o.: 1.65g, T: 0.15g, W o.: 5.1g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 342kcal, B o.: 12.79g, T: 12.34g, W o.: 47.42g)**

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
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g
Półdewica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1698 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	218.58 g
<b>Glukoza:</b>	8.37 g	<b>Fruktoza:</b>	15.25 g
<b>Sacharoza:</b>	41.39 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	12.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.5 g	<b>Sól:</b>	3.56 g



27.04.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 358kcal, B o.: 10.99g, T: 16.64g, W o.: 42.25g)**

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

**► II Śniadanie (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g)**

Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g)	1 porcja
---	----------

**► Obiad (E: 567kcal, B o.: 32.6g, T: 10.16g, W o.: 95.05g)**

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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 268kcal, B o.: 16.16g, T: 8.13g, W o.: 33.98g)**

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
Ogórek kwaszony (E: 6kcal, B o.: 0.5g, T: 0.05g, W o.: 0.95g)	3/4 sztuki (50g)
Chleb pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	60g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1638 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	230.51 g
<b>Glukoza:</b>	9.94 g	<b>Fruktoza:</b>	17.54 g
<b>Sacharoza:</b>	35.31 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.57 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.54 g	<b>Sól:</b>	5.61 g



28.04.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 456kcal, B o.: 15.51g, T: 29.78g, W o.: 31.99g)**

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
Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)	80g
chleb żytni 100g (E: 148kcal, B o.: 2.89g, T: 2.02g, W o.: 28.93g)	60g

**► 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: 610kcal, B o.: 33.06g, T: 22.18g, W o.: 77.17g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 164kcal, B o.: 6.04g, T: 3.62g, W o.: 29.47g)	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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 81kcal, B o.: 3.77g, T: 1.65g, W o.: 12.84g)**

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 81kcal, B o.: 3.77g, T: 1.65g, W o.: 12.84g)	0.5 porcji
---	------------

**► Kolacja (E: 298kcal, B o.: 12.9g, T: 7.9g, W o.: 45.61g)**

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 zieleciną 100g(M) (E: 59kcal, B o.: 7.79g, T: 2.03g, W o.: 2.2g)	0.5 porcji
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: 125kcal, B o.: 3.78g, T: 0.67g, W o.: 26.66g)	60g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1671 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	197.51 g
<b>Glukoza:</b>	7.3 g	<b>Fruktoza:</b>	7.09 g
<b>Sacharoza:</b>	25.71 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.9 g	<b>Sól:</b>	2.45 g



29.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 20.6g, T: 17.23g, W o.: 49.64g)**

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: 51kcal, B o.: 1.05g, T: 4.19g, 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
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g)	60g

**► II Śniadanie (E: 165kcal, B o.: 8.83g, T: 4.44g, W o.: 23.16g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Płatki owsiane (G) (E: 75kcal, B o.: 2.38g, T: 1.44g, W o.: 13.86g)	20g

**► Obiad (E: 580kcal, B o.: 31.04g, T: 23.22g, W o.: 70.25g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 146kcal, B o.: 7.27g, T: 5.77g, W o.: 19.1g)	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: 235kcal, B o.: 19.93g, T: 11.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 250kcal, B o.: 13.49g, T: 9.01g, W o.: 31.01g)**

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: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
chleb pszenno żytni 100g(G) (E: 125kcal, B o.: 3.78g, T: 0.67g, W o.: 26.66g)	60g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1579 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	214.74 g
<b>Glukoza:</b>	9.2 g	<b>Fruktoza:</b>	15.37 g
<b>Sacharoza:</b>	35.25 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.6 g	<b>Sól:</b>	3.54 g



30.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 466kcal, B o.: 13.66g, T: 23.98g, W o.: 51.64g)**

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
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: 125kcal, B o.: 3.78g, T: 0.67g, W o.: 26.66g)	60g

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

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

**► Obiad (E: 534kcal, B o.: 19.44g, T: 13.87g, W o.: 86.58g)**

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: 261kcal, B o.: 11.02g, T: 8.37g, W o.: 35.44g)	0.5 porcji

**► 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: 308kcal, B o.: 17.23g, T: 13.46g, W o.: 31.31g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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(G) (E: 125kcal, B o.: 3.78g, T: 0.67g, W o.: 26.66g)	60g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1705 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	66.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	226.63 g
<b>Glukoza:</b>	6.77 g	<b>Fruktoza:</b>	13.14 g
<b>Sacharoza:</b>	19.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.31 g	<b>Sól:</b>	3.7 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) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do mięs - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1/2 sztuki (50g)



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:** 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 kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (70g)
- Marchew - 1/8 sztuki (4g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)



Sposób przygotowania:

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki i doprawić do smaku



**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 - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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 - (0ml)



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 zielenią 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 - Mlekoopol 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) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Makaron z semoliny - 1/2 szklanki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- 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 (10g)
- 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:** 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) - 0.5 porcji

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (38g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200ml(M) - (100ml)



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 - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- 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 - 2/3 łyżki (6ml)
- 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(M) - 1 porcja

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



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 - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makaron spaghetti - 1/4 garści (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (30g)



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 60g(G)	120g
chleb pszenno żytni 100g(G)	240g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
Chleb razowy 60g(G)	60g
Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs)	60g
Chleb zwykły 50g(G)	100g
Chleb zwykły 60g(G)	420g
chleb żytni 100g	60g
Chleb żytni razowy 50g(G)	110g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	80g (1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	40g (1/4 garści)
Makaron z semoliny	40g (1/2 szklanki)
Makaron zacierka	50g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	40g (3 i 1/3 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)	20g
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	48g (1/2 sztuki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	225g (2/3 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	20g (1/8 opakowania)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta czerwona	70g (2/3 szklanki)
Kapusta kwaszona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	240g (4 i 3/4 liścia)
Koper ogrodowy	52g (13 łyżeczek)
Koper, świeży	35g (8 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	785g (17 i 1/3 sztuki)
Ogórek	80g (1/3 sztuki)
Ogórek 50g	50g
Ogórek kwaszony	50g (3/4 sztuki)

Papryka czerwona	50g
Pietruszka, korzeń	234g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	45g (7 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	125g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 50g	150g
Por	91g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Sałata	60g (1/4 sztuki)
Sałata 5g	30g
Sałata lodowa	50g (1/7 sztuki)
Seler korzeniowy	329g (1 sztuka)
Szczypiorek	2g (1/3 łyżki)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	800g
Ziemniaki, wczesne	300g (3 i 1/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop	150ml (1/7 opakowania)
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M)	280ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1100ml (4 i 3/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	120g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	100g (4 łyżki)



### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	50g
Jaja gotowane (J)	200g
Jaja kurze, całe	24g (1/2 sztuki)
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	100g
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 wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	50g
Skrzydło indyka	163g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G)	50g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	150g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wieprzowina karkówka	50g (1/2 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	270g (2 i 2/3 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)	240g
Olej rzepakowy	65ml (6 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml


**Cukier i słodycze**

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


**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	38g (1/4 szklanki)


**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	2400ml
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%	90g (6 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Ocet spirytusowy	1ml (1/6 łyżki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do mięs	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	26g (3 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 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 Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Chleb graham 60g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb zwykły 60g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Chleb razowy 60g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Frankfurterki 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 60g(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 zwykły 60g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Kajzerki 50g(G) Jaja gotowane (J)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez 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 Chleb żytni razowy 50g(G) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpol 250ml(M) Jabłko 180g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M)
<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 Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Fasolka szparagowa z wody 150g karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) Ziemniaki, późne 100g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Cwikła 100g Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Udo z kurczaka pieczone (100g) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Ziemniaki, późne 100g	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 Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Fasolka szparagowa z wody 150g Ziemniaki, późne 100g	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) Ziemniaki, późne 100g
<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 owocowy z musli(M) 200g	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 1753 = 5940 kJ Kcal z tłuszczu 25,36 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 60,25 %	<b>Energia:</b> Kcal 1683 = 6864 kJ Kcal z tłuszczu 23,96 % Kcal z białka 22,10 % Kcal z węglowodanów 56,79 %	<b>Energia:</b> Kcal 1746 = 6641 kJ Kcal z tłuszczu 27,78 % Kcal z białka 18,97 % Kcal z węglowodanów 55,35 %	<b>Energia:</b> Kcal 1737 = 5100 kJ Kcal z tłuszczu 34,25 % Kcal z białka 17,51 % Kcal z węglowodanów 50,96 %	<b>Energia:</b> Kcal 1650 = 6215 kJ Kcal z tłuszczu 26,19 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 61,17 %	<b>Energia:</b> Kcal 1698 = 5184 kJ Kcal z tłuszczu 32,71 % Kcal z białka 17,85 % Kcal z węglowodanów 51,49 %	<b>Energia:</b> Kcal 1638 = 6903 kJ Kcal z tłuszczu 27,74 % Kcal z białka 19,68 % Kcal z węglowodanów 56,29 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 264,06 g Błonnik: 25,76 g Skrobia: 121,83 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 238,96 g Błonnik: 29,09 g Skrobia: 88,59 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 241,61 g Błonnik: 17,60 g Skrobia: 94,06 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 221,29 g Błonnik: 18,94 g Skrobia: 102,21 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 252,33 g Błonnik: 24,48 g Skrobia: 108,10 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 218,58 g Błonnik: 19,20 g Skrobia: 101,23 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 230,51 g Błonnik: 24,78 g Skrobia: 100,98 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 73,72 g Białko roślinne: 23,98 g Białko zwierzęce: 29,88 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 92,98 g Białko roślinne: 16,82 g Białko zwierzęce: 37,91 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,79 g Białko roślinne: 15,19 g Białko zwierzęce: 49,10 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 76,02 g Białko roślinne: 17,40 g Białko zwierzęce: 25,48 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 64,91 g Białko roślinne: 16,46 g Białko zwierzęce: 36,75 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 75,77 g Białko roślinne: 16,19 g Białko zwierzęce: 30,68 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 80,57 g Białko roślinne: 21,26 g Białko zwierzęce: 56,48 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 49,40 g Cholesterol: 87,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 44,80 g Cholesterol: 124,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 53,90 g Cholesterol: 365,90 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,11 g Cholesterol: 106,80 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 48,02 g Cholesterol: 105,50 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 61,71 g Cholesterol: 129,34 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 50,48 g Cholesterol: 332,24 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 Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 60g(G) kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs) kiełbasa 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 szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) Chleb zwykły 60g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z zieleniną 100g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb zwykły 60g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczeleli 30g Chleb zwykły 60g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Chleb zwykły 60g(G) Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ogórek kwaszony Chleb pszenny 60g(G) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)

niedziela (2024-04-21)	poniedziałek (2024-04-22)	wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1753 = 5940 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,36 %</b> Kcal z białka <b>16,82 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,25 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>264,06 g</b> Błonnik: <b>25,76 g</b> Skrobia: <b>121,83 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>73,72 g</b> Białko roślinne: <b>23,98 g</b> Białko zwierzęce: <b>29,88 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>49,40 g</b> Cholesterol: <b>87,04 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1683 = 6864 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,96 %</b> Kcal z białka <b>22,10 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,79 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>238,96 g</b> Błonnik: <b>29,09 g</b> Skrobia: <b>88,59 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>92,98 g</b> Białko roślinne: <b>16,82 g</b> Białko zwierzęce: <b>37,91 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>44,80 g</b> Cholesterol: <b>124,64 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1746 = 6641 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,78 %</b> Kcal z białka <b>18,97 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,35 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>241,61 g</b> Błonnik: <b>17,60 g</b> Skrobia: <b>94,06 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>82,79 g</b> Białko roślinne: <b>15,19 g</b> Białko zwierzęce: <b>49,10 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>53,90 g</b> Cholesterol: <b>365,90 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1737 = 5100 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>34,25 %</b> Kcal z białka <b>17,51 %</b> Kcal z węglowodanów <b>50,96 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>221,29 g</b> Błonnik: <b>18,94 g</b> Skrobia: <b>102,21 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>76,02 g</b> Białko roślinne: <b>17,40 g</b> Białko zwierzęce: <b>25,48 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>66,11 g</b> Cholesterol: <b>106,80 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1650 = 6215 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,19 %</b> Kcal z białka <b>15,74 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,17 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>252,33 g</b> Błonnik: <b>24,48 g</b> Skrobia: <b>108,10 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>64,91 g</b> Białko roślinne: <b>16,46 g</b> Białko zwierzęce: <b>36,75 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>48,02 g</b> Cholesterol: <b>105,50 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1698 = 5184 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,71 %</b> Kcal z białka <b>17,85 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,49 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>218,58 g</b> Błonnik: <b>19,20 g</b> Skrobia: <b>101,23 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>75,77 g</b> Białko roślinne: <b>16,19 g</b> Białko zwierzęce: <b>30,68 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>61,71 g</b> Cholesterol: <b>129,34 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1638 = 6903 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,74 %</b> Kcal z białka <b>19,68 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,29 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>230,51 g</b> Błonnik: <b>24,78 g</b> Skrobia: <b>100,98 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>80,57 g</b> Białko roślinne: <b>21,26 g</b> Białko zwierzęce: <b>56,48 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>50,48 g</b> Cholesterol: <b>332,24 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 Frankfurterki 80g chleb żytni 100g	Masło roślinne 10 g(M) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) ogonówka 60g(S, Gr) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Chleb żytni razowy 50g(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 50g(G) Ogórek 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Płatki owsiane (G)	płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) udko pieczone 125 g(Sr) Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 100g	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) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb pszenno żytni 100g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Jaja gotowane (J)

niedziela (2024-04-28)

**Energia:**

Kcal **1671 = 4791 kJ**

Kcal z tłuszczu **37,46 %**

Kcal z białka **18,00 %**

Kcal z węglowodanów **47,28 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **197,51 g**

Błonnik: **26,85 g**

Skrobia: **64,49 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **75,20 g**

Białko roślinne: **13,52 g**

Białko zwierzęce: **32,95 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **69,56 g**

Cholesterol: **300,75 mg**

poniedziałek (2024-04-29)

**Energia:**

Kcal **1579 = 5536 kJ**

Kcal z tłuszczu **31,13 %**

Kcal z białka **18,93 %**

Kcal z węglowodanów **54,40 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **214,74 g**

Błonnik: **33,99 g**

Skrobia: **75,97 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **74,71 g**

Białko roślinne: **16,28 g**

Białko zwierzęce: **13,85 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **54,62 g**

Cholesterol: **44,64 mg**

wtorek (2024-04-30)

**Energia:**

Kcal **1705 = 4186 kJ**

Kcal z tłuszczu **32,80 %**

Kcal z białka **15,59 %**

Kcal z węglowodanów **53,17 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **226,63 g**

Błonnik: **17,97 g**

Skrobia: **73,86 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **66,46 g**

Białko roślinne: **8,41 g**

Białko zwierzęce: **16,40 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **62,14 g**

Cholesterol: **234,94 mg**