



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Położniczy d.z ogr. łatwo przysw. węgl. 21.04.24-30.04.24

21.04.2024 - 30.04.2024



21.04.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 33.06g, T: 23.2g, W o.: 53.1g)**

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

**► 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
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

**► Obiad (E: 772kcal, B o.: 32.7g, T: 26.32g, W o.: 108.18g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 150kcal, B o.: 6.52g, T: 2.63g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Olej rzepakowy 5 ml (E: 45kcal, B o.: 0g, T: 5g, W o.: 0g)	5ml
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 257kcal, B o.: 17.9g, T: 18.06g, W o.: 6.51g)	1.5 porcji
Fasolka szparagowa z wody 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 206kcal, B o.: 7.65g, T: 3.36g, W o.: 37.5g)**

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

**► Kolacja (E: 387kcal, B o.: 17.9g, T: 9.56g, W o.: 60.11g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2173 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	290.72 g
<b>Glukoza:</b>	10.76 g	<b>Fruktoza:</b>	10.63 g
<b>Sacharoza:</b>	43.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.69 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.68 g	<b>Sól:</b>	8.71 g



22.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 477kcal, B o.: 26.63g, T: 19.24g, W o.: 50.1g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka 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 bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g

**► II Śniadanie (E: 174kcal, B o.: 9.38g, T: 4.03g, W o.: 25.12g)**

Koktajl wiśniowy 250ml(M) (E: 174kcal, B o.: 9.38g, T: 4.03g, W o.: 25.12g)	1 porcja
---	----------

**► Obiad (E: 704kcal, B o.: 34.42g, T: 16.62g, W o.: 112.77g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 205kcal, B o.: 8.17g, T: 5.65g, W o.: 33.32g)	1 porcja
filet z indyka pieczony 100g(S,Sr) (E: 131kcal, B o.: 18.05g, T: 5.25g, W o.: 2.96g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 98kcal, B o.: 3.22g, T: 5.39g, W o.: 12.23g)	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: 364kcal, B o.: 17.23g, T: 12.78g, W o.: 45.81g)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1971 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.1 g
<b>Glukoza:</b>	14.54 g	<b>Fruktoza:</b>	19.22 g
<b>Sacharoza:</b>	25.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.51 g	<b>Sól:</b>	2.57 g



23.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 491kcal, B o.: 18.51g, T: 27.66g, W o.: 46.92g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
kielbasa podwawelska 100g [S, M, Gr] (E: 240kcal, B o.: 13g, T: 21g, W o.: 2.2g)	100g
Ogórek kwaszony (E: 6kcal, B o.: 0.5g, T: 0.05g, W o.: 0.95g)	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 299kcal, B o.: 11.41g, T: 14.55g, W o.: 32.21g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 759kcal, B o.: 40.54g, T: 13.87g, W o.: 125.79g)**

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
Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 486kcal, B o.: 22.47g, T: 19.57g, W o.: 58.01g)**

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
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.58 g
<b>Glukoza:</b>	4.6 g	<b>Fruktoza:</b>	4.57 g
<b>Sacharoza:</b>	24.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	52.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.67 g	<b>Sól:</b>	7.06 g



24.04.2024 (środa)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)	80g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

▶ **II Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 10.15g, T: 5.52g, W o.: 48.41g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Płatki owsiane 25g(G) (E: 94kcal, B o.: 2.98g, T: 1.8g, W o.: 17.33g)	25g

▶ **Obiad (E: 803kcal, B o.: 44.64g, T: 31.39g, W o.: 93.8g)**

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: 150kcal, B o.: 6.09g, T: 2.49g, W o.: 27.93g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 113kcal, B o.: 3.14g, T: 8.06g, W o.: 10.28g)	1.5 porcji
udko pieczone 180g (E: 310kcal, B o.: 30.43g, T: 20.51g, W o.: 1.31g)	1 porcja

▶ **Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 1.63g, T: 0.4g, W o.: 26.5g)**

Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja
Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **Kolacja (E: 445kcal, B o.: 28.95g, T: 11.79g, W o.: 56.56g)**

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.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2165 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.44 g
<b>Glukoza:</b>	10.63 g	<b>Fruktoza:</b>	17.24 g
<b>Sacharoza:</b>	37.65 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.93 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.09 g	<b>Sól:</b>	5.15 g



25.04.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 24.32g, T: 16.15g, W o.: 52.35g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
chleb żytni 100g (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
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

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Chleb żytni razowy 50g(G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

**► Obiad (E: 835kcal, B o.: 39.1g, T: 25.19g, W o.: 120.18g)**

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 ciemny z mięsem i kapustą 250g (E: 532kcal, B o.: 29.1g, T: 19.54g, W o.: 62.39g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 215kcal, B o.: 9.22g, T: 5.72g, W o.: 33.53g)**

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**► Kolacja (E: 452kcal, B o.: 26.03g, T: 12.89g, W o.: 57.73g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	200ml
chleb żytni 100g (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2198 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.98 g
<b>Glukoza:</b>	7.23 g	<b>Fruktoza:</b>	13.52 g
<b>Sacharoza:</b>	12.85 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.6 g	<b>Sól:</b>	6.07 g



26.04.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 17.85g, T: 24.98g, W o.: 59.85g)**

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 graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

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

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

**► Obiad (E: 707kcal, B o.: 40.27g, T: 23.01g, W o.: 90.73g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 162kcal, B o.: 7.79g, T: 6.58g, W o.: 20.07g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 241kcal, B o.: 25.53g, T: 10.87g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Olej rzepakowy 5 ml (E: 45kcal, B o.: 0g, T: 5g, W o.: 0g)	5ml
Fasolka szparagowa z wody 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 226kcal, B o.: 10.06g, T: 5.15g, W o.: 36.36g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Płatki owsiane 25g(G) (E: 94kcal, B o.: 2.98g, T: 1.8g, W o.: 17.33g)	25g
Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g)	1 sztuka (70g)

**► Kolacja (E: 473kcal, B o.: 24.05g, T: 19.67g, W o.: 51.19g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 52kcal, B o.: 0.82g, T: 4.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Połudwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, 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
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2145 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	272.41 g
<b>Glukoza:</b>	11.83 g	<b>Fruktoza:</b>	18.79 g
<b>Sacharoza:</b>	32.54 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.69 g	<b>Sól:</b>	3.37 g



27.04.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 516kcal, B o.: 27.55g, T: 25.17g, W o.: 47.83g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g (E: 17kcal, B o.: 0.4g, T: 0.75g, W o.: 2.5g)	50g
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

**► II Śniadanie (E: 246kcal, B o.: 14.63g, T: 10.03g, W o.: 26.85g)**

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► Obiad (E: 698kcal, B o.: 43.4g, T: 12.82g, W o.: 111.63g)**

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
Schab w sosie pomidorowym 100g (E: 216kcal, B o.: 29.68g, T: 5.71g, W o.: 12.94g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) (E: 202kcal, B o.: 8.47g, T: 6.37g, W o.: 30.55g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka 100g (E: 71kcal, B o.: 1.6g, T: 0.48g, W o.: 18.23g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 261kcal, B o.: 12.12g, T: 11.22g, W o.: 29.43g)**

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

**► Kolacja (E: 439kcal, B o.: 25.06g, T: 17.74g, W o.: 47.24g)**

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 razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Ogórki kiszone 100g (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2160 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	122.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	262.98 g
<b>Glukoza:</b>	10.56 g	<b>Fruktoza:</b>	18.32 g
<b>Sacharoza:</b>	22.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.75 g	<b>Sól:</b>	4.36 g



28.04.2024 (niedziela)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb żytni 100g (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)	80g

**► II Śniadanie (E: 215kcal, B o.: 11.06g, T: 8.25g, W o.: 26.1g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
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
Ogórek 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

**► Obiad (E: 790kcal, B o.: 36.03g, T: 25.01g, W o.: 115.08g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 195kcal, B o.: 7.61g, T: 6.33g, W o.: 29.83g)	1 porcja
Surówka z marchewki 100g (E: 75kcal, B o.: 2.25g, T: 0.45g, W o.: 19.68g)	1.5 porcji
udko pieczone 125 g(Sr) (E: 250kcal, B o.: 21.19g, T: 17.9g, W o.: 1.31g)	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: 451kcal, B o.: 31.88g, T: 13.67g, W o.: 52.43g)**

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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
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>	2171 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.56 g
<b>Glukoza:</b>	9.57 g	<b>Fruktoza:</b>	9.19 g
<b>Sacharoza:</b>	30.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.37 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.29 g	<b>Sól:</b>	3.73 g



29.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 27.63g, T: 22.8g, W o.: 50.91g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 75kcal, B o.: 2.09g, T: 5.37g, W o.: 6.85g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g
ogonówka 80g (E: 98kcal, B o.: 13.6g, T: 5.04g, W o.: 0.4g)	80g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 261kcal, B o.: 15.33g, T: 5.94g, W o.: 36.54g)**

Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs) (E: 159kcal, B o.: 8.02g, T: 2.54g, W o.: 26g)	60g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)	170g

**► Obiad (E: 691kcal, B o.: 34.01g, T: 23.27g, W o.: 96.19g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 155kcal, B o.: 7.39g, T: 6.67g, W o.: 19.28g)	1 porcja
Ryba po grecku 100g(R,Sr,S) (E: 226kcal, B o.: 19.93g, T: 10.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) (E: 80kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 8.24g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 204kcal, B o.: 0.77g, T: 0.72g, W o.: 50.13g)**

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Kisiel owocowy 150ml (E: 114kcal, B o.: 0.05g, T: 0g, W o.: 28.35g)	1.5 porcji

**► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 33.24g, T: 17.43g, W o.: 48.24g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	200ml
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 197kcal, B o.: 27.2g, T: 10.08g, W o.: 0.8g)	160g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2121 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	282.01 g
<b>Glukoza:</b>	10.84 g	<b>Fruktoza:</b>	17.37 g
<b>Sacharoza:</b>	37.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.98 g	<b>Sól:</b>	3.08 g



30.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 14.53g, T: 24.93g, W o.: 68.75g)**

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 razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

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

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

**► Obiad (E: 896kcal, B o.: 43.61g, T: 27.87g, W o.: 124.6g)**

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: 230kcal, B o.: 8.31g, T: 6.32g, W o.: 38.31g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) (E: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)	80g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 274kcal, B o.: 21.33g, T: 19.24g, W o.: 4.34g)	1 porcja
Surówka z marchewki i chrzanu 100g(M) (E: 64kcal, B o.: 1.58g, T: 1.19g, W o.: 14.54g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 196kcal, B o.: 10.29g, T: 5.2g, W o.: 27.87g)**

Płatki owsiane 25g(G) (E: 94kcal, B o.: 2.98g, T: 1.8g, W o.: 17.33g)	25g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)	170g

**► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 22.99g, T: 19.12g, W o.: 48.84g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
połudwica 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
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2361 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	92.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.15 g
<b>Glukoza:</b>	11.44 g	<b>Fruktoza:</b>	17.86 g
<b>Sacharoza:</b>	24.61 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.11 g	<b>Sól:</b>	2.46 g

**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 poszatковать 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:** Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina karkówka - 3/4 sztuki (90g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Fasolka szparagowa z wody 150g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**



**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 wiśniowy 250ml(M) - 1 porcja

- Wiśnie bez pestek, mrożone - 1 garść (70g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M) - (250ml)



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 pieczony 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Filet z indyka Specjał - Indykopol - (110g)



Sposób przygotowania:

Filet umyć, osuszyć, obsypać przyprawami i czosnkiem, natrzeć olejem. Piec w rozgrzanym piekarniku w temp. 180stopni 30 min

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- 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:** udko pieczone 180g - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180\*

**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:** 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 - Mlepol 250ml(M) - (20ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

**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:** Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 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 - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Schab w sosie pomidorowym 100g - 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 - 1/2 porcji (120g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



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 - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Surówka z marchewki 100g - 1.5 porcji

- Marchew - 5 sztuk (225g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180\*

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 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 - 1/6 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 - 3/4 łyżki (20g)
- 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 makaron, na koniec doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Ryba po grecku 100g(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:** 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 posatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Sałatka wiosenna 150g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:



---

**PRZEPIS:** Surówka z marchewki i chrzanu 100g(M) - 1 porcja

- Chrzan - 1/8 łyżeczki (1g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



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

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chleb graham 100g(G)	600g
Chleb graham 50g(G)	100g
chleb razowy 100g(G)	700g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	100g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	50g
Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs)	60g
Chleb zwykły 50g(G)	100g
chleb żytni 100g	300g
Chleb żytni razowy 100g(G)	300g
Chleb żytni razowy 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	50g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Płatki owsiane 25g(G)	75g
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż długoziarnisty, paraboliczny	20g (1/8 szklanki)



### Warzywa

Brokuły 150g	150g
Burak	40g (1/3 sztuki)
Cebula	73g (2/3 sztuki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Fasolka szparagowa, mrożona	300g (3/4 opakowania)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta czerwona	140g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	220g (2 szklanki)
Kapusta pekińska	400g (8 liści)
Koper ogrodowy	33g (8 i 1/4 łyżeczek)
Koper, świeży	40g (10 łyżeczek)
Marchew	990g (22 sztuki)
Ogórek	145g (3/4 sztuki)
Ogórek 50g	50g
Ogórek kwaszony	50g (3/4 sztuki)
Ogórki kiszzone 100g	100g
Papryka czerwona 50g	100g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g	50g
Pietruszka, korzeń	224g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	57g (9 i 1/2 łyżeczek)
Pomidor	205g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 50g	200g
Por	91g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	55g (3 i 2/3 sztuki)

Salata	30g (1/7 sztuki)
Salata 5g	35g
Salata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	321g (1 sztuka)
Szczypiorek	13g (2 i 2/3 łyżki)
Ziemniaki, późne	80g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1860g
Ziemniaki, wczesne	350g (3 i 3/4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	340g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M)	740ml
Ser biały półtłusty 50g(M)	160g
Ser gouda (M)50g	100g
Ser gouda(M) 30g	90g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	135g (5 i 1/3 łyżki)



### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	160g
Filet z indyka Specjał - Indykopol	110g
Jaja gotowane (J)	304g
Jaja kurze, całe	24g (1/2 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	60g
kiełbasa podwawelska 100g [S, M, Gr]	100g
Noga (udo) kurczaka	305g (2 sztuki)
ogonówka 80g(S, Gr)	80g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	180g
Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g
Skrzydło indyka	180g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	360g
Wieprzowina karkówka	200g (2 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	290g (2 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)



### Oleje i tłuszcze

Masło roślinne 10 g(M)	245g
Olej rzepakowy	92ml (9 i 1/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	15ml


**Cukier i słodycze**

Cukier	102g (8 i 1/2 łyżki)
Kisiel w proszku	38g (1 i 1/4 opakowania)


**Ryby i owoce morza**

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


**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan 120g	120g
Jabłko	50g (1/4 sztuki)
Jabłko 180g	1260g
Kiwi	70g (1 sztuka)
Truskawki	75g (1/2 szklanki)
Wiśnie bez pestek, mrożone	70g (1 garść)


**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 150ml	250ml
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	700ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5100ml
Sok pomidorowy	200ml (3/4 szklanki)
Sok z cytryny	4ml (2/3 łyżki)
Woda	875ml (3 i 2/3 szklanki)


**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Koncentrat pomidorowy 30%	85g (5 i 2/3 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	12g (6 sztuk)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	3g (1/2 łyżeczki)
Przyprawa do drobiu	4g (2/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	30g (3 i 3/4 łyżeczek)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Ziele angielskie	10g (3 i 1/3 łyżeczek)
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)
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 Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 100g(G) Ser gouda (M)50g	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb graham 100g(G) Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 100g(G) kiełbasa podwawelska 100g [S, M, Gr] Ogórek kwaszony Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml Frankfurterki 80g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) chleb żytni 100g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) Winerki Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 5g Chleb graham 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Sałata 5g Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)
<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 wiśniowy 250ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Ser gouda(M) 30g Chleb zwykły 50g(G)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Jabłko 180g Płatki owsiane 25g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 50g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb żytni razowy 50g(G)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M) Jabłko 180g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb graham 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Olej rzepakowy 5 ml Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Fasolka szparagowa z wody 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) filet z indyka pieczony 100g(S,Sr) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Brokuły 150g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) udko pieczone 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Olej rzepakowy 5 ml Fasolka szparagowa z wody 150g	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Schab w sosie pomidorowym 100g Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) Surówka z marchewki i jabłka 100g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Banan 120g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 180g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Kisiel owocowy 150ml Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Jabłko 180g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Płatki owsiane 25g(G) Kiwi	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 2173 = 7116 kJ Kcal z tłuszczu 30,45 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 53,51 %	<b>Energia:</b> Kcal 1971 = 6233 kJ Kcal z tłuszczu 26,45 % Kcal z białka 22,18 % Kcal z węglowodanów 53,80 %	<b>Energia:</b> Kcal 2206 = 6578 kJ Kcal z tłuszczu 35,15 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 49,06 %	<b>Energia:</b> Kcal 2165 = 5733 kJ Kcal z tłuszczu 30,46 % Kcal z białka 19,22 % Kcal z węglowodanów 52,74 %	<b>Energia:</b> Kcal 2198 = 7155 kJ Kcal z tłuszczu 28,09 % Kcal z białka 20,87 % Kcal z węglowodanów 53,14 %	<b>Energia:</b> Kcal 2145 = 5901 kJ Kcal z tłuszczu 32,43 % Kcal z białka 18,97 % Kcal z węglowodanów 50,80 %	<b>Energia:</b> Kcal 2160 = 6765 kJ Kcal z tłuszczu 32,08 % Kcal z białka 22,73 % Kcal z węglowodanów 48,70 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 290,72 g Błonnik: 29,02 g Skrobia: 91,96 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 265,10 g Błonnik: 27,63 g Skrobia: 62,15 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 270,58 g Błonnik: 28,25 g Skrobia: 100,65 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 285,44 g Błonnik: 28,22 g Skrobia: 81,04 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 291,98 g Błonnik: 42,24 g Skrobia: 48,14 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 272,41 g Błonnik: 24,96 g Skrobia: 72,68 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 262,98 g Błonnik: 35,23 g Skrobia: 77,82 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 101,71 g Białko roślinne: 19,45 g Białko zwierzęce: 49,82 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 109,28 g Białko roślinne: 15,73 g Białko zwierzęce: 50,91 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,33 g Białko roślinne: 19,05 g Białko zwierzęce: 52,98 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,02 g Białko roślinne: 18,07 g Białko zwierzęce: 39,29 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 114,67 g Białko roślinne: 11,41 g Białko zwierzęce: 42,58 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 101,70 g Białko roślinne: 15,97 g Białko zwierzęce: 47,79 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 122,76 g Białko roślinne: 16,54 g Białko zwierzęce: 54,64 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,52 g Cholesterol: 200,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 57,93 g Cholesterol: 345,34 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 86,15 g Cholesterol: 445,54 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,28 g Cholesterol: 176,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,59 g Cholesterol: 357,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,28 g Cholesterol: 333,24 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 76,98 g Cholesterol: 252,34 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 Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) chleb razowy 100g(G) Papryka czerwona 50g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml chleb razowy 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleciną 100g(M) Pomidor 100g Chleb graham 100g(G) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Chleb graham 100g(G) Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G) Ogórki kiszone 100g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Ser gouda(M) 30g

niedziela (2024-04-21)	poniedziałek (2024-04-22)	wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)
<b>Energia:</b> Kcal 2173 = 7116 kJ Kcal z tłuszczu 30,45 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 53,51 %	<b>Energia:</b> Kcal 1971 = 6233 kJ Kcal z tłuszczu 26,45 % Kcal z białka 22,18 % Kcal z węglowodanów 53,80 %	<b>Energia:</b> Kcal 2206 = 6578 kJ Kcal z tłuszczu 35,15 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 49,06 %	<b>Energia:</b> Kcal 2165 = 5733 kJ Kcal z tłuszczu 30,46 % Kcal z białka 19,22 % Kcal z węglowodanów 52,74 %	<b>Energia:</b> Kcal 2198 = 7155 kJ Kcal z tłuszczu 28,09 % Kcal z białka 20,87 % Kcal z węglowodanów 53,14 %	<b>Energia:</b> Kcal 2145 = 5901 kJ Kcal z tłuszczu 32,43 % Kcal z białka 18,97 % Kcal z węglowodanów 50,80 %	<b>Energia:</b> Kcal 2160 = 6765 kJ Kcal z tłuszczu 32,08 % Kcal z białka 22,73 % Kcal z węglowodanów 48,70 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 290,72 g Błonnik: 29,02 g Skrobia: 91,96 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 265,10 g Błonnik: 27,63 g Skrobia: 62,15 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 270,58 g Błonnik: 28,25 g Skrobia: 100,65 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 285,44 g Błonnik: 28,22 g Skrobia: 81,04 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 291,98 g Błonnik: 42,24 g Skrobia: 48,14 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 272,41 g Błonnik: 24,96 g Skrobia: 72,68 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 262,98 g Błonnik: 35,23 g Skrobia: 77,82 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 101,71 g Białko roślinne: 19,45 g Białko zwierzęce: 49,82 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 109,28 g Białko roślinne: 15,73 g Białko zwierzęce: 50,91 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,33 g Białko roślinne: 19,05 g Białko zwierzęce: 52,98 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,02 g Białko roślinne: 18,07 g Białko zwierzęce: 39,29 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 114,67 g Białko roślinne: 11,41 g Białko zwierzęce: 42,58 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 101,70 g Białko roślinne: 15,97 g Białko zwierzęce: 47,79 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 122,76 g Białko roślinne: 16,54 g Białko zwierzęce: 54,64 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,52 g Cholesterol: 200,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 57,93 g Cholesterol: 345,34 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 86,15 g Cholesterol: 445,54 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,28 g Cholesterol: 176,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,59 g Cholesterol: 357,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,28 g Cholesterol: 333,24 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 76,98 g Cholesterol: 252,34 mg

<b>niedziela (2024-04-28)</b>	<b>poniedziałek (2024-04-29)</b>	<b>wtorek (2024-04-30)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g Frankfurterki 80g	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Chleb żytni razowy 100g(G) ogonówka 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Parówka drobiowa 80g (S,G) chleb razowy 100g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Ogórek 50g	Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	Sałatka wiosenna 150g Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Surówka z marchewki 100g udko pieczone 125 g(Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ryba po grecku 100g(R,Sr,S) Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki i chrzanu 100g(M)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jabłko 180g Kisiel owocowy 150ml	Płatki owsiane 25g(G) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleniną 100g(M) Sałata 5g Chleb żytni razowy 100g(G) Pomidor 100g Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g biodrówka 60g(Sr,S) Chleb żytni razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser gouda(M) 30g

niedziela (2024-04-28)

**Energia:**

Kcal **2171 = 5920 kJ**

Kcal z tłuszczu **33,72 %**

Kcal z białka **19,15 %**

Kcal z węglowodanów **49,85 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **270,56 g**

Błonnik: **37,50 g**

Skrobia: **77,27 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **103,94 g**

Białko roślinne: **16,34 g**

Białko zwierzęce: **48,45 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **81,35 g**

Cholesterol: **341,54 mg**

poniedziałek (2024-04-29)

**Energia:**

Kcal **2121 = 5942 kJ**

Kcal z tłuszczu **29,77 %**

Kcal z białka **20,93 %**

Kcal z węglowodanów **53,18 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **282,01 g**

Błonnik: **40,15 g**

Skrobia: **84,13 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **110,98 g**

Białko roślinne: **14,51 g**

Białko zwierzęce: **16,34 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **70,16 g**

Cholesterol: **231,44 mg**

wtorek (2024-04-30)

**Energia:**

Kcal **2361 = 7032 kJ**

Kcal z tłuszczu **35,13 %**

Kcal z białka **17,04 %**

Kcal z węglowodanów **50,68 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **299,15 g**

Błonnik: **42,42 g**

Skrobia: **54,34 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **100,60 g**

Białko roślinne: **11,61 g**

Białko zwierzęce: **30,40 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **92,16 g**

Cholesterol: **142,24 mg**