



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 12-36 m-cy 21.04.24-30.04.24 łatwostrawna

21.04.2024 - 30.04.2024



21.04.2024 (niedziela)

► Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 13.92g, T: 9.91g, W o.: 28.41g)

| | |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g) | 30g |
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Pomidor 25g (E: 5kcal, B o.: 0.23g, T: 0.05g, W o.: 1.03g) | 25g |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |

► II Śniadanie (E: 128kcal, B o.: 7.91g, T: 5.52g, W o.: 12.17g)

| | |
|--|-------|
| połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |
| Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g) | 5g |

► Obiad (E: 355kcal, B o.: 25.74g, T: 11.12g, W o.: 40.48g)

| | |
|--|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 180kcal, B o.: 19.29g, T: 9.48g, W o.: 4.88g) | 1 porcja |
| Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 75kcal, B o.: 3.26g, T: 1.32g, W o.: 13.61g) | 0.5 porcji |
| Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) | 80g |
| Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g) | 80g |

► Podwieczorek (E: 104kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 22.6g)

| | |
|---|------|
| Mus szpinak banan cytryna 200g (E: 104kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 22.6g) | 200g |
|---|------|

► Kolacja (E: 205kcal, B o.: 10.34g, T: 6.98g, W o.: 26.15g)

| | |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g) | 50g |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g) | 30g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1048 kcal | Białko ogółem: | 59.31 g |
| Tłuszcz: | 34.33 g | Węglowodany ogółem: | 129.81 g |
| Glukoza: | 2.18 g | Fruktoza: | 2.33 g |
| Sacharoza: | 2.42 g | Błonnik pokarmowy: | 8.91 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 9.73 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 10.07 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.06 g | Sól: | 3.86 g |



22.04.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 258kcal, B o.: 14.01g, T: 7.45g, W o.: 34.03g)

| | |
|--|----------|
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 133kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 20.18g) | 1 porcja |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g) | 30g |
| Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g) | 5g |

► II Śniadanie (E: 92kcal, B o.: 4.5g, T: 2.17g, W o.: 14.9g)

| | |
|---|------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 92kcal, B o.: 4.35g, T: 2.17g, W o.: 14.9g) | 0.5 porcji |

► Obiad (E: 372kcal, B o.: 24.74g, T: 6.1g, W o.: 59.85g)

| | |
|--|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Filet z indyka w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) (E: 138kcal, B o.: 17.95g, T: 1.16g, W o.: 16.2g) | 1 porcja |
| pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 96kcal, B o.: 3.78g, T: 2.21g, W o.: 16.57g) | 0.5 porcji |
| Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) | 80g |
| Buraki z olejem 100g (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 2.57g, W o.: 7.65g) | 0.5 porcji |

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

| | |
|--|------|
| Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) | 180g |
|--|------|

► Kolacja (E: 182kcal, B o.: 13.04g, T: 7.69g, W o.: 16.08g)

| | |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |
| Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g) | 50g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 994 kcal | Białko ogółem: | 57.01 g |
| Tłuszcz: | 24.13 g | Węglowodany ogółem: | 146.64 g |
| Glukoza: | 7.1 g | Fruktoza: | 13.43 g |
| Sacharoza: | 19.88 g | Błonnik pokarmowy: | 19.55 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 8.36 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 8.32 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.42 g | Sól: | 3.64 g |



23.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 241kcal, B o.: 6.66g, T: 7.46g, W o.: 37.9g)

| | |
|---|------------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) | 30g |
| Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g) | 0.5 porcji |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |

► II Śniadanie (E: 153kcal, B o.: 8.45g, T: 7.67g, W o.: 13.25g)

| | |
|---|-------|
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) | 50g |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |
| Pomidor 25g (E: 5kcal, B o.: 0.23g, T: 0.05g, W o.: 1.03g) | 25g |
| Masło roślinne(M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g) | 5g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |

► Obiad (E: 384kcal, B o.: 26.65g, T: 10.18g, W o.: 49.94g)

| | |
|---|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 74kcal, B o.: 3.04g, T: 1.43g, W o.: 13.39g) | 0.5 porcji |
| Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 210kcal, B o.: 20.1g, T: 8.35g, W o.: 14.08g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) | 80g |
| Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g) | 80g |

► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 8.68g, T: 5.6g, W o.: 19.04g)

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

► Kolacja (E: 164kcal, B o.: 7.19g, T: 6.23g, W o.: 20.44g)

| | |
|--|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |
| szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g) | 30g |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 30kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 7.5g) | 150ml |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1103 kcal | Białko ogółem: | 57.63 g |
| Tłuszcz: | 37.14 g | Węglowodany ogółem: | 140.57 g |
| Glukoza: | 5.29 g | Fruktoza: | 5.28 g |
| Sacharoza: | 13.48 g | Błonnik pokarmowy: | 7.82 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 9.81 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 11.13 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.24 g | Sól: | 2.93 g |



24.04.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 240kcal, B o.: 7.96g, T: 16.35g, W o.: 15.73g)

| | |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |
| Parówka drobiowa (S,G)50g (E: 130kcal, B o.: 5.5g, T: 11g, W o.: 2g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

| | |
|---|------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) | 150g |
|---|------|

► Obiad (E: 355kcal, B o.: 20.67g, T: 10.91g, W o.: 46.66g)

| | |
|---|------------|
| 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: 73kcal, B o.: 2.8g, T: 1.08g, W o.: 13.97g) | 0.5 porcji |
| Buraki z olejem 100g (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 2.57g, W o.: 7.65g) | 0.5 porcji |
| Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) (E: 144kcal, B o.: 14.86g, T: 7.1g, W o.: 5.61g) | 0.5 porcji |
| Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) | 80g |

► 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: 205kcal, B o.: 15.64g, T: 8.76g, W o.: 16.6g)

| | |
|--|----------|
| 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 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.15g, T: 3.42g, W o.: 3.02g) | 1 porcja |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1127 kcal | Białko ogółem: | 53.83 g |
| Tłuszcz: | 44.72 g | Węglowodany ogółem: | 133.59 g |
| Glukoza: | 1.68 g | Fruktoza: | 1.59 g |
| Sacharoza: | 15.58 g | Błonnik pokarmowy: | 8.58 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 8.72 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 10.19 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.39 g | Sól: | 3.07 g |



25.04.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 226kcal, B o.: 9.93g, T: 5.8g, W o.: 34.63g)

| | |
|--|----------|
| owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 30kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 7.5g) | 150ml |

► II Śniadanie (E: 152kcal, B o.: 8.74g, T: 6.74g, W o.: 14.88g)

| | |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g) | 30g |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Pomidor 25g (E: 5kcal, B o.: 0.23g, T: 0.05g, W o.: 1.03g) | 25g |

► Obiad (E: 384kcal, B o.: 20.59g, T: 8.44g, W o.: 60.31g)

| | |
|--|------------|
| 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: 128kcal, B o.: 4.44g, T: 2.76g, W o.: 23.31g) | 0.5 porcji |
| Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 121kcal, B o.: 12.11g, T: 5.04g, W o.: 7.04g) | 0.5 porcji |
| Marchewka gotowana 100g(G) (E: 34kcal, B o.: 1.01g, T: 0.16g, W o.: 8.05g) | 0.5 porcji |
| Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g (E: 89kcal, B o.: 2.8g, T: 0.4g, W o.: 18.88g) | 80g |

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

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

► Kolacja (E: 196kcal, B o.: 2.16g, T: 5.26g, W o.: 35.77g)

| | |
|---|-------|
| 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 pszczele 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g) | 30g |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1121 kcal | Białko ogółem: | 51.02 g |
| Tłuszcz: | 31.7 g | Węglowodany ogółem: | 164.64 g |
| Glukoza: | 2.42 g | Fruktoza: | 2.33 g |
| Sacharoza: | 13.45 g | Błonnik pokarmowy: | 10.35 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.39 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 10.6 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.1 g | Sól: | 2.54 g |



26.04.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 237kcal, B o.: 8.96g, T: 16.85g, W o.: 13.73g)

| | |
|---|-------|
| 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 |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |
| Winerka 50g(S,G) (E: 127kcal, B o.: 6.5g, T: 11.5g, W o.: 0g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |

► II Śniadanie (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)

| | |
|--|------------|
| Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g) | 0.5 porcji |
|--|------------|

► Obiad (E: 313kcal, B o.: 16.64g, T: 6.97g, W o.: 49.74g)

| | |
|---|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g) | 1 porcja |
| Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g) | 0.5 porcji |
| Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 79kcal, B o.: 3.88g, T: 2.85g, W o.: 10.42g) | 0.5 porcji |
| Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) | 80g |
| Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g) | 80g |

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

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

► Kolacja (E: 219kcal, B o.: 8.01g, T: 10.55g, W o.: 24.62g)

| | |
|--|----------|
| 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: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g) | 1 porcja |
| Polędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g) | 30g |
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 30kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 7.5g) | 150ml |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1066 kcal | Białko ogółem: | 45.7 g |
| Tłuszcz: | 42.74 g | Węglowodany ogółem: | 128.98 g |
| Glukoza: | 3.75 g | Fruktoza: | 4.11 g |
| Sacharoza: | 20.33 g | Błonnik pokarmowy: | 10.38 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 7.12 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 8.5 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.99 g | Sól: | 2.82 g |



27.04.2024 (sobota)

► Śniadanie (E: 264kcal, B o.: 10.63g, T: 11.65g, W o.: 29.75g)

| | |
|---|-----|
| Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g) | 50g |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 92kcal, B o.: 4.35g, T: 2.17g, W o.: 14.9g)

| | |
|---|------------|
| Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 92kcal, B o.: 4.35g, T: 2.17g, W o.: 14.9g) | 0.5 porcji |
|---|------------|

► Obiad (E: 344kcal, B o.: 27.39g, T: 7.03g, W o.: 46.42g)

| | |
|--|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Schab w sosie pomidorowym 100g (E: 147kcal, B o.: 20.02g, T: 3.97g, W o.: 9.24g) | 1 porcja |
| Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) (E: 97kcal, B o.: 4.18g, T: 2.74g, W o.: 15.19g) | 0.5 porcji |
| Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g) | 80g |
| Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) | 80g |

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

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

► Kolacja (E: 183kcal, B o.: 8.5g, T: 6.97g, W o.: 23.08g)

| | |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g) | 30g |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |
| Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g) | 90g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1057 kcal | Białko ogółem: | 60.62 g |
| Tłuszcz: | 33.82 g | Węglowodany ogółem: | 134.55 g |
| Glukoza: | 4.18 g | Fruktoza: | 7.38 g |
| Sacharoza: | 19.88 g | Błonnik pokarmowy: | 10.68 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 13.06 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 11.76 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.09 g | Sól: | 2.71 g |


28.04.2024 (niedziela)
► Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 9.44g, T: 16.35g, W o.: 13.93g)

| | |
|---|-----------------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |
| Salata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.05g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 1/8 sztuki (5g) |
| Frankfurterki 50gS,Gr) (E: 128kcal, B o.: 7g, T: 11g, W o.: 0.2g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 4.89g, T: 2.9g, W o.: 13.57g)

| | |
|--|------------|
| owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 98kcal, B o.: 4.89g, T: 2.9g, W o.: 13.57g) | 0.5 porcji |
|--|------------|

► Obiad (E: 381kcal, B o.: 25.1g, T: 11.77g, W o.: 47.04g)

| | |
|---|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Filet w sosie koperkowym 100g(S,Sr,G) (E: 157kcal, B o.: 18.65g, T: 6.94g, W o.: 5.22g) | 1 porcja |
| Buraki z olejem 100g (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 2.57g, W o.: 7.65g) | 0.5 porcji |
| Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 86kcal, B o.: 3.44g, T: 2.1g, W o.: 14.74g) | 0.5 porcji |
| Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) | 80g |

► 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: 215kcal, B o.: 15.99g, T: 8.86g, W o.: 18.65g)

| | |
|---|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) | 25g |
| Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.15g, T: 3.42g, W o.: 3.02g) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1093 kcal | Białko ogółem: | 62.95 g |
| Tłuszcz: | 43.18 g | Węglowodany ogółem: | 118.87 g |
| Glukoza: | 4.05 g | Fruktoza: | 4.06 g |
| Sacharoza: | 19.01 g | Błonnik pokarmowy: | 12.2 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 7.37 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 8.59 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.59 g | Sól: | 1.96 g |



29.04.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 290kcal, B o.: 12.67g, T: 10.4g, W o.: 37.24g)

| | |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g) | 1 porcja |
| ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g) | 30g |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |

► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

| | |
|---|------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) | 150g |
|---|------|

► Obiad (E: 395kcal, B o.: 26.94g, T: 14.21g, W o.: 45.69g)

| | |
|---|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 69kcal, B o.: 3.5g, T: 2.86g, W o.: 8.83g) | 0.5 porcji |
| Ryba po grecku 100g(R,Sr,S) (E: 226kcal, B o.: 19.93g, T: 10.95g, W o.: 14.39g) | 1 porcja |
| Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g) | 80g |
| Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) | 80g |

► 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: 147kcal, B o.: 7.57g, T: 7.25g, W o.: 14.12g)

| | |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g) | 30g |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1088 kcal | Białko ogółem: | 54.38 g |
| Tłuszcz: | 35.58 g | Węglowodany ogółem: | 147.03 g |
| Glukoza: | 7.72 g | Fruktoza: | 13.94 g |
| Sacharoza: | 34.91 g | Błonnik pokarmowy: | 18.78 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 8.31 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 9.54 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.13 g | Sól: | 1.73 g |



30.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 7.88g, T: 16.62g, W o.: 24.81g)

| | |
|---|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |
| Parówka drobiowa (S,G)50g (E: 130kcal, B o.: 5.5g, T: 11g, W o.: 2g) | 50g |
| Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g) | 90g |

► II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 4.27g, T: 2.32g, W o.: 15.35g)

| | |
|---|------------|
| płatki kukurydziane na mleku 250ml (E: 98kcal, B o.: 4.27g, T: 2.32g, W o.: 15.35g) | 0.5 porcji |
|---|------------|

► Obiad (E: 364kcal, B o.: 17.12g, T: 8.1g, W o.: 57.74g)

| | |
|---|------------|
| Makaron z serem 250g(G,M) (E: 224kcal, B o.: 12.34g, T: 5.28g, W o.: 31.57g) | 0.5 porcji |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 128kcal, B o.: 4.55g, T: 2.74g, W o.: 23.14g) | 0.5 porcji |

► Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

| | |
|---|------|
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) | 150g |
|---|------|

► Kolacja (E: 160kcal, B o.: 8.41g, T: 8.11g, W o.: 14.22g)

| | |
|--|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |
| Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g) | 25g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |
| połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 989 kcal | Białko ogółem: | 43.23 g |
| Tłuszcz: | 37.4 g | Węglowodany ogółem: | 124.42 g |
| Glukoza: | 3.64 g | Fruktoza: | 6.79 g |
| Sacharoza: | 8.61 g | Błonnik pokarmowy: | 9.68 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 7.5 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 7.14 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.07 g | Sól: | 2.17 g |

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

- Cukier - (0g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/2 plastra (10g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) - 0.5 porcji

- Kasza kukurydziana - 1/8 szklanki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Filet z indyka 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 - 3/4 sztuki (80g)
- 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: pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Manna na mleku 250ml(G,M) - 0.5 porcji

- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (13g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Ziemniaki, późne - (0g)

**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 - 3/4 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) - 0.5 porcji

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Twaróg 80g(M) - 1 porcja

- Maślanka - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (70g)

**Sposób przygotowania:****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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat buraczany - 1/8 szklanki (15ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (75g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Marchewka gotowana 100g(G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

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

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: Schab w sosie pomidorowym 100g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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: Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/3 plastra (7g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- 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)
- Bazylia, 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 - 0.5 porcji

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (13g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron z serem 250g(G,M) - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/5 plastra (4g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/2 szklanki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/4 łyżki (3g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)



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 |
| Bukiet warzyw 80g | 160g |
| Bułka pszenna zwykła | 15g (1/5 sztuki) |
| Chleb pszenny (G) 25g | 225g |
| Frankfurterki 50g(S,Gr) | 50g |
| Jogurt owocowy z musli(M) 200g | 200ml |
| Kajzerki 50g(G) | 50g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 13g (1/7 woreczka) |
| Kasza kukurydziana | 25g (1/7 szklanki) |
| Kasza manna | 50g (1/4 szklanki) |
| Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g | 80g |
| Makaron farfalle (kokardki) | 40g (1/2 szklanki) |
| Makaron zacierka | 23g (1/7 szklanki) |
| Mąka pszenna, typ 500 | 45g (3 i 3/4 łyżki) |
| Mąka pszenna, typ 550 | 13g (1 łyżka) |
| Parówka drobiowa (S,G)50g | 100g |
| Płatki kukurydziane | 13g (1/3 szklanki) |
| Płatki owsiane | 38g (3 i 3/4 łyżki) |
| Ryż biały | 25g (1/7 szklanki) |
| Ryż długoziarnisty, paraboliczny | 10g (1/8 szklanki) |
| Sok Kubaś 150ml | 150ml |
| wek 50g(G) | 50g |
| Wek (G)25g | 275g |



Warzywa

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| Brokuły, gotowane w wodzie 80g | 240g |
| Burak | 230g (2 i 1/4 sztuki) |
| Czosnek | 1g (1/5 ząbka) |
| Kalafior, mrożony | 25g (1/8 opakowania) |
| Koper ogrodowy | 56g (14 łyżeczek) |
| Koper, świeży | 15g (3 i 3/4 łyżeczki) |
| Marchew | 345g (7 i 2/3 sztuki) |
| Pietruszka, korzeń | 137g (1 i 3/4 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 19g (3 i 1/4 łyżeczki) |
| Pomidor | 75g (1/3 sztuki) |
| Pomidor 25g | 75g |
| Pomidor 50g | 250g |
| Por | 51g (1/3 sztuki) |
| Salata 5g | 20g |
| Salata lodowa | 5g (1/8 sztuki) |
| Seler korzeniowy | 183g (2/3 sztuki) |
| Ziemniaki, późne | 0g |
| Ziemniaki, późne 80g | 640g |
| Ziemniaki, wczesne | 175g (2 sztuki) |



Mleko i produkty mleczne

| | |
|---|-------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | 300g |
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) | 150g |
| Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) | 250ml |

| | |
|--|---------------------------|
| Maślanka | 20ml (1/8 szklanki) |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopol 250ml(M) | 200ml |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 1250ml (5 i 1/3 szklanki) |
| Ser biały półtłusty 50g(M) | 180g |
| Serek homogenizowany, truskawkowy | 140g (9 i 1/3 łyżeczki) |
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) | 150g |
| Śmietana 18% tłuszczu | 48g (2 łyżki) |



Mięso i jaja

| | |
|--|-----------------------|
| Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) | 30g |
| Filet z piersi kurczaka | 80g (1/3 sztuki) |
| Jaja gotowane (J) | 100g |
| Jaja kurze, całe | 18g (1/3 sztuki) |
| Kurczak, tuszka | 75g (1/8 sztuki) |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry ogonówka 30g(S, Gr) | 80g (3/4 sztuki) |
| 30g | 30g |
| połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) | 60g |
| Poładwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g | 30g |
| Skrzydło indyka | 86g (1/5 sztuki) |
| szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) | 30g |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) | 150g |
| Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) | 50g |
| Wieprzowina, łopatka | 170g (1 i 2/3 sztuki) |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 160g (2/3 porcji) |
| Winerka 50g(S,G) | 50g |



Oleje i tłuszcze

| | |
|--|----------------------|
| Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | 17g (3/4 plastra) |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 4g (1/5 plastra) |
| Masło roślinne 10 g(M) | 190g |
| Masło roślinne (M) 5g | 10g |
| Masło roślinne(M) 5g | 5g |
| Olej rzepakowy | 16ml (1 i 2/3 łyżki) |



Cukier i słodycze

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Ciastka kruche 30g (G,J,M) | 30g |
| Cukier | 43g (3 i 2/3 łyżki) |
| Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g | 30g |
| Kisiel w proszku | 15g (1/2 opakowania) |
| Miód pszczeni 30g | 30g |



Ryby i owoce morza

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

**Owoce, orzechy i nasiona**

| | |
|-------------|--------------------|
| Jabłko 180g | 360g |
| Jabłko 90g | 180g |
| Truskawki | 75g (1/2 szklanki) |

**Napoje**

| | |
|--|--------------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml | 450ml |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml | 2250ml |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | 450ml |
| Kawa zbożowa, w proszku | 30g (3 łyżki) |
| Sok z cytryny | 1ml (1/6 łyżki) |
| Woda | 400ml (1 i 2/3 szklanki) |

**Przyprawy**

| | |
|---------------------------|------------------------|
| Bazylija, suszona | 1g (1 łyżeczka) |
| Cynamon, mielony | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 55g (3 i 2/3 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony | 6g (3 sztuki) |
| Liść lubczyku, suszony | 1g (1/2 sztuki) |
| Majeranek, suszony | 2g (2/3 łyżeczki) |
| Pieprz czarny | 4g (4 szczypty) |
| Przyprawa "Jarzynka" | 20g (2 i 1/2 łyżeczki) |
| Sól biała | 1g (1 szczypta) |
| Ziele angielskie | 6g (2 łyżeczki) |

**Dania gotowe**

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Koncentrat buraczany | 15ml (1/8 szklanki) |
| Mieszanka owocowa, mrożona | 250g (2/3 opakowania) |
| Mus szpinak banan cytryna 200g | 200g |

| niedziela (2024-04-21) | poniedziałek (2024-04-22) | wtorek (2024-04-23) | środa (2024-04-24) | czwartek (2024-04-25) | piątek (2024-04-26) | sobota (2024-04-27) |
|---|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Pomidor 25g Wek (G)25g | Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Chleb pszenny (G) 25g Szynka wiejska 30g(S,Sr) Masło roślinne (M) 5g | Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Manna na mleku 250ml(G,M) Wek (G)25g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml | Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Chleb pszenny (G) 25g Parówka drobiowa (S,G)50g | owsianka na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar z cukrem 150ml | Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny (G) 25g Winerka 50g(S,G) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml | Kajzerki 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Jaja gotowane (J) |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Wek (G)25g Masło roślinne (M) 5g | Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) | Jaja gotowane (J) Wek (G)25g Pomidor 25g Masło roślinne(M) 5g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Chleb pszenny (G) 25g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Pomidor 25g | Manna na mleku 250ml(G,M) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Bukiet warzyw 80g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Filet z indyka w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, późne 80g Buraki z olejem 100g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Brokuły, gotowane w wodzie 80g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Buraki z olejem 100g Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) Ziemniaki, późne 80g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Marchewka gotowana 100g(G) Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Brokuły, gotowane w wodzie 80g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Schab w sosie pomidorowym 100g Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) Bukiet warzyw 80g Ziemniaki, późne 80g |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Mus szpinak banan cytryna 200g | Jabłko 180g | Serek homogenizowany, truskawkowy | Sok Kubaś 150ml Ciastka kruche 30g (G,J,M) | Biszkopty 20g(G,J,M) Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) | Jogurt owocowy z musli(M) | Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Masło roślinne 10 g(M) wek 50g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml | Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Chleb pszenny (G) 25g Szynka wiejska 50g(Sr,Gr,M,Zs) | Masło roślinne 10 g(M) Wek (G)25g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg 80g(M) Chleb pszenny (G) 25g | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczeli 30g Wek (G)25g | Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Połudwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml Chleb pszenny (G) 25g | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Szynka wiejska 30g(S,Sr) Wek (G)25g Jabłko 90g |

| niedziela (2024-04-21) | poniedziałek (2024-04-22) | wtorek (2024-04-23) | środa (2024-04-24) | czwartek (2024-04-25) | piątek (2024-04-26) | sobota (2024-04-27) |
|---|--|---|---|---|---|---|
| Energia: Kcal 1048 = 2740 kJ Kcal z tłuszczu 29,48 % Kcal z białka 22,64 % Kcal z węglowodanów 49,55 % | Energia: Kcal 994 = 4179 kJ Kcal z tłuszczu 21,85 % Kcal z białka 22,94 % Kcal z węglowodanów 59,01 % | Energia: Kcal 1103 = 3802 kJ Kcal z tłuszczu 30,30 % Kcal z białka 20,90 % Kcal z węglowodanów 50,98 % | Energia: Kcal 1127 = 3380 kJ Kcal z tłuszczu 35,71 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 47,41 % | Energia: Kcal 1121 = 4337 kJ Kcal z tłuszczu 25,45 % Kcal z białka 18,21 % Kcal z węglowodanów 58,75 % | Energia: Kcal 1066 = 2948 kJ Kcal z tłuszczu 36,08 % Kcal z białka 17,15 % Kcal z węglowodanów 48,40 % | Energia: Kcal 1057 = 4132 kJ Kcal z tłuszczu 28,80 % Kcal z białka 22,94 % Kcal z węglowodanów 50,92 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 129,81 g Błonnik: 8,91 g Skrobia: 26,34 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 146,64 g Błonnik: 19,55 g Skrobia: 55,61 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 140,57 g Błonnik: 7,82 g Skrobia: 38,32 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 133,59 g Błonnik: 8,58 g Skrobia: 63,51 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,64 g Błonnik: 10,35 g Skrobia: 63,62 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 128,98 g Błonnik: 10,38 g Skrobia: 60,98 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 134,55 g Błonnik: 10,68 g Skrobia: 53,80 g |
| Białko: Białko ogółem: 59,31 g Białko roślinne: 5,21 g Białko zwierzęce: 37,17 g | Białko: Białko ogółem: 57,01 g Białko roślinne: 11,88 g Białko zwierzęce: 41,61 g | Białko: Białko ogółem: 57,63 g Białko roślinne: 8,92 g Białko zwierzęce: 29,13 g | Białko: Białko ogółem: 53,83 g Białko roślinne: 8,78 g Białko zwierzęce: 20,97 g | Białko: Białko ogółem: 51,02 g Białko roślinne: 13,20 g Białko zwierzęce: 34,28 g | Białko: Białko ogółem: 45,70 g Białko roślinne: 11,29 g Białko zwierzęce: 13,38 g | Białko: Białko ogółem: 60,62 g Białko roślinne: 9,19 g Białko zwierzęce: 27,30 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,33 g Cholesterol: 83,62 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,13 g Cholesterol: 109,50 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,14 g Cholesterol: 305,72 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,72 g Cholesterol: 73,65 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,70 g Cholesterol: 114,32 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,74 g Cholesterol: 42,72 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,82 g Cholesterol: 270,32 mg |

| niedziela (2024-04-28) | poniedziałek (2024-04-29) | wtorek (2024-04-30) |
|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Chleb pszenny (G) 25g Sałata lodowa Frankfurterki 50gS,Gr) | Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) ogonówka 30g(S, Gr) Wek (G)25g | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Wek (G)25g Parówka drobiowa (S,G)50g Jabłko 90g |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| owsianka na mleku 250ml(G,M) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | płatki kukurydziane na mleku 250ml |
| Obiad | Obiad | Obiad |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Filet w sosie koperkowym 100g(S,Sr,G) Buraki z olejem 100g Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Ziemniaki, późne 80g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ryba po grecku 100g(R,Sr,S) Brokuły, gotowane w wodzie 80g Ziemniaki, późne 80g | Makaron z serem 250g(G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Koktajl truskawkowy 250ml(M) | Jabłko 180g Kisiel owocowy 150ml | Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Chleb pszenny (G) 25g Twaróg 80g(M) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Wek (G)25g Pomidor 50g | Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Wek (G)25g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) |

niedziela (2024-04-28)

Energia:

Kcal **1093 = 3668 kJ**

Kcal z tłuszczu **35,56 %**

Kcal z białka **23,04 %**

Kcal z węglowodanów **43,50 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **118,87 g**

Błonnik: **12,20 g**

Skrobia: **56,63 g**

Białko:

Białko ogółem: **62,95 g**

Białko roślinne: **11,36 g**

Białko zwierzęce: **28,72 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **43,18 g**

Cholesterol: **64,67 mg**

poniedziałek (2024-04-29)

Energia:

Kcal **1088 = 3785 kJ**

Kcal z tłuszczu **29,43 %**

Kcal z białka **19,99 %**

Kcal z węglowodanów **54,06 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **147,03 g**

Błonnik: **18,78 g**

Skrobia: **26,49 g**

Białko:

Białko ogółem: **54,38 g**

Białko roślinne: **7,88 g**

Białko zwierzęce: **12,18 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **35,58 g**

Cholesterol: **34,32 mg**

wtorek (2024-04-30)

Energia:

Kcal **989 = 2698 kJ**

Kcal z tłuszczu **34,03 %**

Kcal z białka **17,48 %**

Kcal z węglowodanów **50,32 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **124,42 g**

Błonnik: **9,68 g**

Skrobia: **54,35 g**

Białko:

Białko ogółem: **43,23 g**

Białko roślinne: **3,99 g**

Białko zwierzęce: **7,09 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **37,40 g**

Cholesterol: **27,36 mg**