



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 24-36 m-ca życia d.lekkostrawna 01.11.24-10.11.24

01.11.2024 - 10.11.2024



01.11.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 268kcal, B o.: 8.09g, T: 8.62g, W o.: 40.26g)

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
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► II Śniadanie (E: 147kcal, B o.: 8.61g, T: 6.69g, W o.: 13.85g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Obiad (E: 270kcal, B o.: 19.82g, T: 5.08g, W o.: 39.58g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 66kcal, B o.: 3.51g, T: 2.35g, W o.: 8.55g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) (E: 104kcal, B o.: 12.8g, T: 2.33g, W o.: 8.56g)	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: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
--	------

► Kolacja (E: 202kcal, B o.: 9.25g, T: 11.26g, W o.: 17.22g)

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
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1003 kcal	Białko ogółem:	46.97 g
Tłuszcz:	32.01 g	Węglowodany ogółem:	139.11 g
Węglowodany przyswajalne:	116.75 g	Cholesterol:	83.12 mg
Glukoza:	12.09 g	Fruktoza:	11.57 g
Sacharoza:	20.47 g	Laktoza:	7.23 g
Skrobia:	64.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.71 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.01 g
Sód:	1902.31 mg		



02.11.2024 (sobota)

► Śniadanie (E: 190kcal, B o.: 5.2g, T: 7.99g, W o.: 14.45g)

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 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► II Śniadanie (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
---	----------

► Obiad (E: 381kcal, B o.: 18.4g, T: 7.45g, W o.: 63.68g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 5.83g, T: 2.89g, W o.: 29.08g)	0.5 porcji
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 216kcal, B o.: 12.34g, T: 4.48g, W o.: 31.57g)	0.5 porcji

► Podwieczorek (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
---	------

► Kolacja (E: 156kcal, B o.: 8.12g, T: 7.35g, W o.: 16.17g)

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 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1013 kcal	Białko ogółem:	47.95 g
Tłuszcz:	31.59 g	Węglowodany ogółem:	130.73 g
Węglowodany przyswajalne:	75.16 g	Cholesterol:	38.35 mg
Glukoza:	3.13 g	Fruktoza:	3.36 g
Sacharoza:	5.24 g	Laktoza:	14.48 g
Skrobia:	74.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.21 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.85 g
Sód:	1443.85 mg		



03.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie (E: 196kcal, B o.: 2.21g, T: 5.26g, W o.: 35.77g)

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
Miód pszczeli 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

► II Śniadanie (E: 152kcal, B o.: 9g, T: 4.75g, W o.: 18.28g)

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 152kcal, B o.: 9g, T: 4.75g, W o.: 18.28g)	1 porcja
--	----------

► Obiad (E: 281kcal, B o.: 21.55g, T: 4.74g, W o.: 40.71g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 70kcal, B o.: 3.5g, T: 1.62g, W o.: 11.22g)	0.5 porcji
Schab w jarzynach 150g (E: 111kcal, B o.: 14.86g, T: 2.8g, W o.: 7.5g)	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: 81kcal, B o.: 10.45g, T: 2.27g, W o.: 4.76g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 81kcal, B o.: 10.45g, T: 2.27g, W o.: 4.76g)	100g
---	------

► Kolacja (E: 218kcal, B o.: 13.22g, T: 11.95g, W o.: 15.69g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	928 kcal	Białko ogółem:	56.43 g
Tłuszcz:	28.97 g	Węglowodany ogółem:	115.21 g
Węglowodany przyswajalne:	79.65 g	Cholesterol:	82.26 mg
Glukoza:	1.79 g	Fruktoza:	1.72 g
Sacharoza:	3.34 g	Laktoza:	14.45 g
Skrobia:	55.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.43 g
Sód:	976.18 mg		



04.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 13.94g, T: 10.68g, W o.: 33.02g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► II Śniadanie (E: 156kcal, B o.: 8.54g, T: 7.04g, W o.: 15.74g)

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 bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg 80g(M) (E: 48kcal, B o.: 6.58g, T: 1.71g, W o.: 1.51g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► Obiad (E: 322kcal, B o.: 16.88g, T: 8.54g, W o.: 48.81g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 91kcal, B o.: 3.24g, T: 1.24g, W o.: 18.18g)	0.5 porcji
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 127kcal, B o.: 9.97g, T: 6.98g, W o.: 7.2g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Kalafior gotowany 80g (E: 22kcal, B o.: 1.92g, T: 0.16g, W o.: 4g)	80g

► Podwieczorek (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)

Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 201kcal, B o.: 9.26g, T: 11.46g, W o.: 16.73g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 82kcal, B o.: 6.24g, T: 6g, W o.: 0.71g)	0.5 porcji

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1033 kcal	Białko ogółem:	48.65 g
Tłuszcz:	37.72 g	Węglowodany ogółem:	133.2 g
Węglowodany przyswajalne:	96.79 g	Cholesterol:	191.85 mg
Glukoza:	5.55 g	Fruktoza:	6.05 g
Sacharoza:	18.69 g	Laktoza:	7.29 g
Skrobia:	55.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.5 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.64 g
Sód:	1296.06 mg		



05.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 152kcal, B o.: 8.12g, T: 6.51g, W o.: 16.89g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► II Śniadanie (E: 208kcal, B o.: 9.38g, T: 5.13g, W o.: 31.93g)

płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 208kcal, B o.: 9.38g, T: 5.13g, W o.: 31.93g)	1 porcja
---	----------

► Obiad (E: 394kcal, B o.: 17.03g, T: 7.45g, W o.: 70.16g)

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji
Marchewka gotowana 100g(G) (E: 40kcal, B o.: 1.21g, T: 0.2g, W o.: 9.79g)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g (E: 86kcal, B o.: 1.76g, T: 0.56g, W o.: 19.2g)	80g

► Podwieczorek (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
---	------

► Kolacja (E: 174kcal, B o.: 10.07g, T: 9.33g, W o.: 13.15g)

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
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 73kcal, B o.: 7.88g, T: 4.06g, W o.: 1.08g)	0.5 porcji
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1018 kcal	Białko ogółem:	51.05 g
Tłuszcz:	31.42 g	Węglowodany ogółem:	141.43 g
Węglowodany przyswajalne:	101.49 g	Cholesterol:	77.8 mg
Glukoza:	3.85 g	Fruktoza:	3.93 g
Sacharoza:	7.61 g	Laktoza:	15.64 g
Skrobia:	62.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.69 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.03 g
Sód:	1421.67 mg		



06.11.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 11.29g, T: 18.4g, W o.: 19.67g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 57kcal, B o.: 2.85g, T: 1.63g, W o.: 7.6g)	0.5 porcji
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Winerka 50g(S,G) (E: 127kcal, B o.: 6.5g, T: 11.5g, W o.: 0g)	50g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g

► II Śniadanie (E: 163kcal, B o.: 2.49g, T: 5.45g, W o.: 27.62g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g

► Obiad (E: 360kcal, B o.: 19.55g, T: 9.76g, W o.: 51.82g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 90kcal, B o.: 3.87g, T: 2.12g, W o.: 15.1g)	0.5 porcji
Buraki 100g (E: 34kcal, B o.: 1.27g, T: 0.08g, W o.: 7.76g)	0.5 porcji
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 154kcal, B o.: 12.66g, T: 7.4g, W o.: 9.53g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► Podwieczorek (E: 152kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 25.92g)

budyń 150g(M) (E: 152kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 25.92g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 137kcal, B o.: 7.29g, T: 6.74g, W o.: 12.67g)

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
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr) (E: 36kcal, B o.: 5.1g, T: 1.47g, W o.: 0.6g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1097 kcal	Białko ogółem:	45.77 g
Tłuszcz:	43.37 g	Węglowodany ogółem:	137.7 g
Węglowodany przyswajalne:	99.01 g	Cholesterol:	110.32 mg
Glukoza:	5.91 g	Fruktoza:	6.05 g
Sacharoza:	23.51 g	Laktoza:	10.77 g
Skrobia:	45.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.04 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.36 g
Sód:	1166.74 mg		



07.11.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 9.73g, T: 7.16g, W o.: 29.78g)

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 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
połudwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► II Śniadanie (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
---	----------

► Obiad (E: 370kcal, B o.: 17.91g, T: 6.64g, W o.: 62.53g)

Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 222kcal, B o.: 12.5g, T: 3.74g, W o.: 34.85g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 5.18g, T: 2.82g, W o.: 24.65g)	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: 202kcal, B o.: 9.25g, T: 11.26g, W o.: 17.22g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
połudwica sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1070 kcal	Białko ogółem:	46.59 g
Tłuszcz:	30.11 g	Węglowodany ogółem:	160.29 g
Węglowodany przyswajalne:	139.39 g	Cholesterol:	65.93 mg
Glukoza:	6.27 g	Fruktoza:	12.53 g
Sacharoza:	9.73 g	Laktoza:	9.67 g
Skrobia:	98.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.92 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.48 g
Sód:	1676.03 mg		



08.11.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 13.94g, T: 9.84g, W o.: 33.74g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► II Śniadanie (E: 146kcal, B o.: 8.08g, T: 6.68g, W o.: 14.5g)

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 bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► Obiad (E: 298kcal, B o.: 18.5g, T: 7.07g, W o.: 43.7g)

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 64kcal, B o.: 2.63g, T: 1.06g, W o.: 11.99g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 96kcal, B o.: 12.86g, T: 3.28g, W o.: 4.63g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 2.57g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► Podwieczorek (E: 93kcal, B o.: 4g, T: 1.88g, W o.: 15g)

Maślanka mrągowska, truskawkowa 125g (M)Mlepol (E: 93kcal, B o.: 4g, T: 1.88g, W o.: 15g)	125ml
---	-------

► Kolacja (E: 203kcal, B o.: 9.62g, T: 11.8g, W o.: 15.96g)

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
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Szynka wiejska 30g(G,Sr,S,M,Zs) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1014 kcal	Białko ogółem:	54.14 g
Tłuszcz:	37.27 g	Węglowodany ogółem:	122.9 g
Węglowodany przyswajalne:	85.79 g	Cholesterol:	78.94 mg
Glukoza:	3.36 g	Fruktoza:	3.57 g
Sacharoza:	9.88 g	Laktoza:	7.06 g
Skrobia:	58.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.28 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.9 g
Sód:	1863.7 mg		



09.11.2024 (sobota)

► Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 10.21g, T: 3.24g, W o.: 41.9g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g

► II Śniadanie (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)

ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
---	----------

► Obiad (E: 366kcal, B o.: 19.55g, T: 7.25g, W o.: 60.42g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 5.83g, T: 2.89g, W o.: 29.08g)	0.5 porcji
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g (E: 89kcal, B o.: 2.8g, T: 0.4g, W o.: 18.88g)	80g
Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	80g

► 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: 217kcal, B o.: 7.89g, T: 11.19g, W o.: 22.82g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 98kcal, B o.: 4.87g, T: 5.73g, W o.: 6.8g)	0.5 porcji
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1079 kcal	Białko ogółem:	46.51 g
Tłuszcz:	26.54 g	Węglowodany ogółem:	172.5 g
Węglowodany przyswajalne:	140.59 g	Cholesterol:	69.82 mg
Glukoza:	10.25 g	Fruktoza:	16.57 g
Sacharoza:	12.88 g	Laktoza:	10.63 g
Skrobia:	86.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.5 g
Sód:	1539.69 mg		



10.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie (E: 268kcal, B o.: 13.57g, T: 10.18g, W o.: 31.81g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr) (E: 36kcal, B o.: 5.1g, T: 1.47g, W o.: 0.6g)	30g

► II Śniadanie (E: 165kcal, B o.: 8.92g, T: 7.13g, W o.: 17.64g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg 80g(M) (E: 48kcal, B o.: 6.58g, T: 1.71g, W o.: 1.51g)	0.5 porcji
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► Obiad (E: 309kcal, B o.: 17.49g, T: 6.45g, W o.: 48.42g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 58kcal, B o.: 2.21g, T: 0.36g, W o.: 12.34g)	0.5 porcji
Podudzie z kurczaka w sosie koperkowym 150g (E: 126kcal, B o.: 12.83g, T: 5.79g, W o.: 5.57g)	0.5 porcji
Marchewka gotowana 100g(G) (E: 23kcal, B o.: 0.7g, T: 0.14g, W o.: 6.09g)	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: 145kcal, B o.: 7.06g, T: 7.22g, W o.: 14.38g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1048 kcal	Białko ogółem:	54.57 g
Tłuszcz:	34.28 g	Węglowodany ogółem:	137.93 g
Węglowodany przyswajalne:	84.46 g	Cholesterol:	56.35 mg
Glukoza:	6.15 g	Fruktoza:	6.39 g
Sacharoza:	20.08 g	Laktoza:	16.69 g
Skrobia:	51.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.43 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.38 g
Sód:	1694.12 mg		

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 (8g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (4g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (4g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (2g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)



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: 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: Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (8g)
- Kalafior - 1/8 porcji (8g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- 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 (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (3g)
- 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:** Makaron na mleku 250ml(M,G) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (225ml)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (12g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Schab w jarzynach 150g - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (60g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



Sposób przygotowania:

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: Twaróg 80g(M) - 0.5 porcji

- Maślanka - 1/8 szklanki (5ml)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (35g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (10g)
- 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 - 1/3 sztuki (33g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 3/4 sztuki (65g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)



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: Pasta z jaj 80g(J,M) - 0.5 porcji

- Masło roślinne - 1/7 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (49g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (225ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek - (25ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar mięsny, dodać ziemniaki i warzywa, gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy żurek i jeszcze chwilę gotujemy, następnie doprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

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: Marchewka gotowana 100g(G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- 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 - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Buraki 100g - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (4g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Jaja surowe - 1/7 sztuki (7g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: budyń 150g(M) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Manna na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pierogi leniwe 250g(J,M,G) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)
- Ziemniaki, średnie - 1/5 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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 (10g)
- 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: Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (4g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Tilapia, surowa - 2/3 porcji (60g)

**Sposób przygotowania:****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:** ryż na mleku 250ml(M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (8g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (3ml)
- Ogórki kiszane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron krajanka - 1/6 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:

Oczyszczone ćwiartki z kurczaka wraz z warzywami gotować ok. 1 h, ugotować makaron. Rosół podawać z makaronem

PRZEPIS: Podudzie z kurczaka w sosie koperkowym 150g - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - (0g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- podudzie z kurczaka - (63g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2024-11-01 / 2024-11-02 / 2024-11-03 / 2024-11-04 / 2024-11-05 / 2024-11-06 / 2024-11-07 / 2024-11-08 / 2024-11-09 / 2024-11-10



Produkty zbożowe

Bukiet warzyw 80g	160g
Bułka pszenna zwykła	9g (1/8 sztuki)
Chleb pszenny (G) 25g	225g
Chleb zwykły 25g(G)	125g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	10g (1/8 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g	80g
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	30g
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g	80g
Makaron farfalle (kokardki)	40g (1/2 szklanki)
Makaron krajanka	13g (1/6 szklanki)
Makaron zacierka	33g (1/5 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	54g (4 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	38g (1/5 szklanki)
Wek (G)25g	225g



Warzywa

Brokuły	25g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie 80g	80g
Burak	140g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior gotowany 80g	80g
Kalafior, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	33g (2 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	19g (4 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	4g (1 łyżeczka)
Marchew	461g (10 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszone	5g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	147g (1 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	20g (3 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	150g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	700g
Pomidor 50g	100g
Por	50g (1/3 sztuki)
Salata 5g	40g
Salata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	163g (1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne	133g (1 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne 80g	480g
Ziemniaki, średnie	320g (3 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 250ml(M)	200ml
Maślanka mrągowska, truskawkowa 125g (M)Mlekol	125ml
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1875ml (8 i 1/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	170g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	30g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	100g
Śmietana 18% tłuszczu	38g (1 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	50g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane	49g (1 sztuka)
Jaja kurze, całe	17g (1/3 sztuki)
Jaja surowe	7g (1/7 sztuki)
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
podudzie z kurczaka	63g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	30g
Skrzydło indyka	78g (1/6 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr)	60g
Szynka wiejska 30g(G,Sr,S,M,Zs)	30g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	60g
Wieprzowina, łopatka	130g (1 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	60g (1/4 porcji)
Winerka 50g(S,G)	50g



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	3g (1/7 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	240g
Olej rzepakowy	23ml (2 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	3ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	8g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	7g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	30g (2 i 1/2 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	90g



Kisiel w proszku 15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeleli 30g 30g

**Ryby i owoce morza**

Filety z tilapii, mrożone 65g (3/4 sztuki)
Makrela, wędzona 40g (1/3 sztuki)
Tilapia, surowa 60g (2/3 porcji)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan 120g 120g
Jabłko 180g 360g
Truskawki 75g (1/2 szklanki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml 5000ml
Kawa zbożowa, w proszku 45g (4 i 1/2 łyżki)
Sok z cytryny 2ml (1/3 łyżki)
Woda 375ml (1 i 2/3 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony 2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony 5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny 3g (3 szczypty)
Przyprawa "Jarzynka" 22g (2 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała 6g (6 szczypt)
Ziele angielskie 5g (1 i 2/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex 250g (2/3 opakowania)
Żurek 25ml

piątek (2024-11-01)	sobota (2024-11-02)	niedziela (2024-11-03)	poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb pszenny (G) 25g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g Chleb pszenny (G) 25g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 30g Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g ogonówka 30g(S, Gr) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Chleb pszenny (G) 25g	Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek (G)25g Pomidor 100g	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałata 5g Winerka 50g(S,G) Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 30g(S,Sr) Chleb pszenny (G) 25g Masło roślinne 10 g(M)	owsianka na mleku 250ml(G,M)	Makaron na mleku 250ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg 80g(M) Chleb zwykły 25g(G)	płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 25g(G) Pomidor 50g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	Manna na mleku 250ml(G,M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) Ziemniaki, późne 80g Brokuły, gotowane w wodzie 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron z serem 250g(G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Schab w jarzynach 150g Ziemniaki, późne 80g Bukiet warzyw 80g	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 80g Kalafior gotowany 80g	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(G, Sr,S,G) Marchewka gotowana 100g(G) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Buraki 100g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g	Pierogi leniwe 250g(J,M,G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 120g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kisiel owocowy 150ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	budyń 150g(M)	Jabłko 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g połędwica sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny (G) 25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny (G) 25g Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek (G)25g Pasta z jaj 80g(J,M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek (G)25g Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml połędwica sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny (G) 25g

piątek (2024-11-01)	sobota (2024-11-02)	niedziela (2024-11-03)	poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)
Energia: Kcal 1003 = 4024 kJ Kcal z tłuszczu 28,72 % Kcal z białka 18,73 % Kcal z węglowodanów 55,48 %	Energia: Kcal 1013 = 3320 kJ Kcal z tłuszczu 28,07 % Kcal z białka 18,93 % Kcal z węglowodanów 51,62 %	Energia: Kcal 928 = 3593 kJ Kcal z tłuszczu 28,10 % Kcal z białka 24,32 % Kcal z węglowodanów 49,66 %	Energia: Kcal 1033 = 3761 kJ Kcal z tłuszczu 32,86 % Kcal z białka 18,84 % Kcal z węglowodanów 51,58 %	Energia: Kcal 1018 = 3571 kJ Kcal z tłuszczu 27,78 % Kcal z białka 20,06 % Kcal z węglowodanów 55,57 %	Energia: Kcal 1097 = 3607 kJ Kcal z tłuszczu 35,58 % Kcal z białka 16,69 % Kcal z węglowodanów 50,21 %	Energia: Kcal 1070 = 3969 kJ Kcal z tłuszczu 25,33 % Kcal z białka 17,42 % Kcal z węglowodanów 59,92 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 139,11 g Błonnik: 14,44 g Skrobia: 64,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 130,73 g Błonnik: 12,16 g Skrobia: 74,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 115,21 g Błonnik: 8,14 g Skrobia: 55,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 133,20 g Błonnik: 16,59 g Skrobia: 55,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 141,43 g Błonnik: 13,56 g Skrobia: 62,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 137,70 g Błonnik: 10,61 g Skrobia: 45,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,29 g Błonnik: 13,91 g Skrobia: 98,93 g
Białko: Białko ogółem: 46,97 g Białko roślinne: 14,50 g Białko zwierzęce: 24,09 g	Białko: Białko ogółem: 47,95 g Białko roślinne: 10,68 g Białko zwierzęce: 13,92 g	Białko: Białko ogółem: 56,43 g Białko roślinne: 6,61 g Białko zwierzęce: 33,21 g	Białko: Białko ogółem: 48,65 g Białko roślinne: 12,78 g Białko zwierzęce: 12,63 g	Białko: Białko ogółem: 51,05 g Białko roślinne: 10,31 g Białko zwierzęce: 26,85 g	Białko: Białko ogółem: 45,77 g Białko roślinne: 8,21 g Białko zwierzęce: 24,46 g	Białko: Białko ogółem: 46,59 g Białko roślinne: 16,36 g Białko zwierzęce: 9,99 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,01 g Cholesterol: 83,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,59 g Cholesterol: 38,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,97 g Cholesterol: 82,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,72 g Cholesterol: 191,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,42 g Cholesterol: 77,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,37 g Cholesterol: 110,32 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,11 g Cholesterol: 65,93 mg

piątek (2024-11-08)	sobota (2024-11-09)	niedziela (2024-11-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Chleb pszenny (G) 25g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Wek (G)25g Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 30g(S,Sr) Chleb zwykły 25g(G)	ryż na mleku 250ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Twaróg 80g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 25g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g Bukiet warzyw 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Podudzie z kurczaka w sosie koperkowym 150g Marchewka gotowana 100g(G) Ziemniaki, późne 80g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Maślanka mrągowska, truskawkowa 125g (M)Mlekoopol	Jabłko 180g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb pszenny (G) 25g Szynka wiejska 30g(G,Sr,S,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Chleb zwykły 25g(G)

piątek (2024-11-08)

Energia:

Kcal **1014 = 4125 kJ**

Kcal z tłuszczu **33,08 %**

Kcal z białka **21,36 %**

Kcal z węglowodanów **48,48 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **122,90 g**

Błonnik: **14,79 g**

Skrobia: **58,52 g**

Białko:

Białko ogółem: **54,14 g**

Białko roślinne: **10,84 g**

Białko zwierzęce: **18,68 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **37,27 g**

Cholesterol: **78,94 mg**

sobota (2024-11-09)

Energia:

Kcal **1079 = 4238 kJ**

Kcal z tłuszczu **22,14 %**

Kcal z białka **17,24 %**

Kcal z węglowodanów **63,95 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **172,50 g**

Błonnik: **15,82 g**

Skrobia: **86,39 g**

Białko:

Białko ogółem: **46,51 g**

Białko roślinne: **16,05 g**

Białko zwierzęce: **26,57 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **26,54 g**

Cholesterol: **69,82 mg**

niedziela (2024-11-10)

Energia:

Kcal **1048 = 3415 kJ**

Kcal z tłuszczu **29,44 %**

Kcal z białka **20,83 %**

Kcal z węglowodanów **52,65 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **137,93 g**

Błonnik: **15,33 g**

Skrobia: **51,29 g**

Białko:

Białko ogółem: **54,57 g**

Białko roślinne: **8,30 g**

Białko zwierzęce: **17,22 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **34,28 g**

Cholesterol: **56,35 mg**