



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta podstawowa 01.11.24-10.11.24

01.11.2024 - 10.11.2024



01.11.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 319kcal, B o.: 10.36g, T: 9.12g, W o.: 51.03g)**

Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 277kcal, B o.: 17.62g, T: 9.21g, W o.: 33.4g)**

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Salatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g (E: 52kcal, B o.: 2.02g, T: 3.36g, W o.: 4.71g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

**► Obiad (E: 569kcal, B o.: 32.39g, T: 15.51g, W o.: 82.07g)**

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)	1 porcja
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 184kcal, B o.: 20.17g, T: 5.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 111kcal, B o.: 3.23g, T: 5.47g, W o.: 15.23g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)**

Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
--	------

**► Kolacja (E: 336kcal, B o.: 15.03g, T: 17.94g, W o.: 30.84g)**

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: 88kcal, B o.: 0.82g, T: 8.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1676 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	239.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	198.38 g	<b>Cholesterol:</b>	123.6 mg
<b>Glukoza:</b>	19.76 g	<b>Fruktoza:</b>	18.32 g
<b>Sacharoza:</b>	41 g	<b>Laktoza:</b>	7.41 g
<b>Skrobia:</b>	114.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.81 g	<b>Sód:</b>	3916.91 mg



02.11.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 448kcal, B o.: 15.65g, T: 14.09g, W o.: 56.15g)**

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
owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g

**► II Śniadanie (E: 230kcal, B o.: 11.6g, T: 14.15g, W o.: 15.47g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g(J,M) (E: 104kcal, B o.: 7.25g, T: 7.85g, W o.: 1.33g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty (G,Zs)25g (E: 66kcal, B o.: 3.34g, T: 1.06g, W o.: 10.84g)	25g

**► Obiad (E: 574kcal, B o.: 24.23g, T: 10.33g, W o.: 102.74g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 216kcal, B o.: 12.34g, T: 4.48g, W o.: 31.57g)	0.5 porcji

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

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

**► Kolacja (E: 259kcal, B o.: 14.31g, T: 9.52g, W o.: 31.35g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1713 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	232.11 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	140.42 g	<b>Cholesterol:</b>	231.07 mg
<b>Glukoza:</b>	5.54 g	<b>Fruktoza:</b>	5.8 g
<b>Sacharoza:</b>	17.82 g	<b>Laktoza:</b>	10.09 g
<b>Skrobia:</b>	134.77 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.47 g	<b>Sód:</b>	2489.83 mg


**03.11.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 21.2g, T: 10.09g, W o.: 62.9g)**

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
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
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Miód pszczeni 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser twarogowy, chudy 50g(M) (E: 49kcal, B o.: 9.9g, T: 0.25g, W o.: 1.75g)	50g

**► II Śniadanie (E: 212kcal, B o.: 9.9g, T: 8.54g, W o.: 24.6g)**

Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
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

**► Obiad (E: 535kcal, B o.: 34.99g, T: 17.6g, W o.: 65.02g)**

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 2.54g, W o.: 22.43g)	1 porcja
Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) (E: 274kcal, B o.: 24.66g, T: 14.68g, W o.: 12.26g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 100g (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)	100g

**► Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)**

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
---	------

**► Kolacja (E: 300kcal, B o.: 15.11g, T: 15.47g, W o.: 27.49g)**

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
Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 87kcal, B o.: 0.88g, T: 8.13g, W o.: 3.14g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Schab pieczony 30g( S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1636 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	189.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	114.3 g	<b>Cholesterol:</b>	114.14 mg
<b>Glukoza:</b>	4.29 g	<b>Fruktoza:</b>	4.74 g
<b>Sacharoza:</b>	4.45 g	<b>Laktoza:</b>	18.69 g
<b>Skrobia:</b>	81.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.6 g	<b>Sód:</b>	1473.81 mg


**04.11.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 377kcal, B o.: 19.96g, T: 12.87g, W o.: 47.74g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
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
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► II Śniadanie (E: 204kcal, B o.: 15.11g, T: 8.75g, W o.: 17.25g)**

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
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.15g, T: 3.42g, W o.: 3.02g)	1 porcja
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

**► Obiad (E: 602kcal, B o.: 30.63g, T: 21.14g, W o.: 80.4g)**

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 187kcal, B o.: 6.96g, T: 2.81g, W o.: 36.36g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 253kcal, B o.: 19.93g, T: 13.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 63kcal, B o.: 1.61g, T: 4.2g, W o.: 6.12g)	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 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) 100g

► **Podwieczorek (E: 121kcal, B o.: 0.39g, T: 0.36g, W o.: 29.79g)**

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

Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g) 90g

► **Kolacja (E: 360kcal, B o.: 17.35g, T: 17.96g, W o.: 34.79g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) 10g

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 250ml

pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 170kcal, B o.: 13.04g, T: 12.12g, W o.: 2.54g) 1 porcja

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

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) 50g



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1664 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	209.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	170.8 g	<b>Cholesterol:</b>	373.74 mg
<b>Glukoza:</b>	9.89 g	<b>Fruktoza:</b>	13.02 g
<b>Sacharoza:</b>	25.36 g	<b>Laktoza:</b>	7.52 g
<b>Skrobia:</b>	108.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.93 g	<b>Sód:</b>	2447.38 mg



**05.11.2024 (wtorek)**

► **Śniadanie (E: 491kcal, B o.: 21.73g, T: 20.96g, W o.: 55.98g)**

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

Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g) 50g

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

Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g) 1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 250ml

► **II Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 13.24g, T: 13.33g, W o.: 21.73g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 250ml

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

Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g) 5g

Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g) 25g

**► Obiad (E: 570kcal, B o.: 27.59g, T: 16.32g, W o.: 82.78g)**

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 17.65g, T: 12.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 24kcal, B o.: 0.73g, T: 0.21g, W o.: 5.88g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana 100g (E: 121kcal, B o.: 4.4g, T: 1.1g, W o.: 24.3g)	100g

**► 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: 339kcal, B o.: 21.3g, T: 15.31g, W o.: 30.46g)**

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: 167kcal, B o.: 17.82g, T: 9.66g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1760 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	213.55 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	142.2 g	<b>Cholesterol:</b>	164.7 mg
<b>Glukoza:</b>	3.33 g	<b>Fruktoza:</b>	3.59 g
<b>Sacharoza:</b>	18.41 g	<b>Laktoza:</b>	12.95 g
<b>Skrobia:</b>	115.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	27.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.62 g	<b>Sód:</b>	2952.18 mg


**06.11.2024 (środa)**
**► Śniadanie (E: 425kcal, B o.: 16.06g, T: 20.49g, W o.: 46.24g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Winerka 50g(S,G) (E: 127kcal, B o.: 6.5g, T: 11.5g, W o.: 0g)	50g

**► II Śniadanie (E: 202kcal, B o.: 6.17g, T: 12.27g, W o.: 18.48g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
---	-----



Ser topiony, edamski(M)25g (E: 76kcal, B o.: 3.38g, T: 6.75g, W o.: 0.3g)	25g
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
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

**► Obiad (E: 531kcal, B o.: 21.59g, T: 11.78g, W o.: 90.91g)**

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: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g (E: 185kcal, B o.: 9.2g, T: 7.22g, W o.: 21.68g)	0.5 porcji
Buraki 100g (E: 68kcal, B o.: 2.53g, T: 0.15g, W o.: 15.51g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 284kcal, B o.: 16.73g, T: 12.14g, W o.: 30.26g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g (E: 52kcal, B o.: 2.02g, T: 3.36g, W o.: 4.71g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1594 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	211.81 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	178.26 g	<b>Cholesterol:</b>	150.05 mg
<b>Glukoza:</b>	6.4 g	<b>Fruktoza:</b>	6.32 g
<b>Sacharoza:</b>	27.74 g	<b>Laktoza:</b>	14.71 g
<b>Skrobia:</b>	117.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	44.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.8 g	<b>Sód:</b>	1548 mg


**07.11.2024 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 21.54g, T: 21.74g, W o.: 40.1g)**

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)	0.5 porcji
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
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g



Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

**► II Śniadanie (E: 208kcal, B o.: 10.41g, T: 11.01g, W o.: 18.37g)**

Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 85kcal, B o.: 7.87g, T: 5.44g, W o.: 0.99g)	0.5 porcji
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

**► Obiad (E: 516kcal, B o.: 23.08g, T: 9.46g, W o.: 89.67g)**

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: 272kcal, B o.: 10.35g, T: 5.64g, W o.: 49.29g)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 232kcal, B o.: 12.5g, T: 3.74g, W o.: 37.35g)	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: 289kcal, B o.: 13.83g, T: 12.89g, W o.: 31.84g)**

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
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1537 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	201.76 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	169.36 g	<b>Cholesterol:</b>	176.85 mg
<b>Glukoza:</b>	8.25 g	<b>Fruktoza:</b>	14.58 g
<b>Sacharoza:</b>	14.25 g	<b>Laktoza:</b>	5.24 g
<b>Skrobia:</b>	123.61 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.51 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.98 g	<b>Sód:</b>	2761.96 mg


**08.11.2024 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 441kcal, B o.: 20.36g, T: 11.5g, W o.: 64.62g)**

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g)	60g
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

**► II Śniadanie (E: 215kcal, B o.: 9.44g, T: 13.56g, W o.: 14.9g)**

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
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

**► Obiad (E: 597kcal, B o.: 25.29g, T: 24.41g, W o.: 74.66g)**

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) (E: 290kcal, B o.: 16.19g, T: 16.8g, W o.: 18.91g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) (E: 80kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 8.24g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 185kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 30g)**

Maślanka mrągowska, truskawkowa 250 ml(M) (E: 185kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 30g)	250ml
---	-------

**► Kolacja (E: 250kcal, B o.: 14.26g, T: 8.14g, W o.: 31.9g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1688 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	216.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	114.72 g	<b>Cholesterol:</b>	168.7 mg
<b>Glukoza:</b>	4.3 g	<b>Fruktoza:</b>	4.61 g
<b>Sacharoza:</b>	7.5 g	<b>Laktoza:</b>	7.05 g
<b>Skrobia:</b>	79.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.72 g	<b>Sód:</b>	3094.3 mg



09.11.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 21.91g, T: 8.31g, W o.: 68.21g)**

ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
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 brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

**► II Śniadanie (E: 213kcal, B o.: 9.75g, T: 13.44g, W o.: 15.22g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham (G)25g (E: 58kcal, B o.: 2.08g, T: 0.43g, W o.: 12.18g)	25g

**► Obiad (E: 574kcal, B o.: 24.78g, T: 14.17g, W o.: 94.62g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 275kcal, B o.: 14.74g, T: 9.83g, W o.: 33.84g)	0.5 porcji
Jarzynowa z ziemniakami 250ml (E: 287kcal, B o.: 9.81g, T: 4.26g, W o.: 57.75g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)**

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

**► Kolacja (E: 412kcal, B o.: 14.05g, T: 20.29g, W o.: 45.85g)**

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: 222kcal, B o.: 9.74g, T: 14.45g, W o.: 13.6g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1811 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	254.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	195.8 g	<b>Cholesterol:</b>	276.2 mg
<b>Glukoza:</b>	11.69 g	<b>Fruktoza:</b>	17.98 g
<b>Sacharoza:</b>	17.11 g	<b>Laktoza:</b>	14.56 g
<b>Skrobia:</b>	145.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.14 g	<b>Sód:</b>	3153.61 mg



10.11.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 376kcal, B o.: 23.39g, T: 13.4g, W o.: 40.96g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g

**► II Śniadanie (E: 277kcal, B o.: 17.01g, T: 9.16g, W o.: 33.22g)**

Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.15g, T: 3.42g, W o.: 3.02g)	1 porcja
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

**► Obiad (E: 554kcal, B o.: 34.98g, T: 18.16g, W o.: 67.38g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 116kcal, B o.: 4.42g, T: 0.71g, W o.: 24.67g)	1 porcja
Podudzie z kurczaka pieczone 125g(S,Sr) (E: 231kcal, B o.: 24.83g, T: 13.79g, W o.: 0.52g)	1 porcja
Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) (E: 124kcal, B o.: 3.7g, T: 3.48g, W o.: 22.86g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g

**► 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: 286kcal, B o.: 8.1g, T: 12.62g, W o.: 36.98g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
---	-----

Ser topiony, edamski(M)25g (E: 76kcal, B o.: 3.38g, T: 6.75g, W o.: 0.3g)	25g
Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1654 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	204.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	122.96 g	<b>Cholesterol:</b>	116.5 mg
<b>Glukoza:</b>	8.58 g	<b>Fruktoza:</b>	8.71 g
<b>Sacharoza:</b>	18.75 g	<b>Laktoza:</b>	17.47 g
<b>Skrobia:</b>	109 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	39.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.65 g	<b>Sód:</b>	1581.98 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:** Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g - 1 porcja

- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- 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:** Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g(J,M) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Szcypiorek - 3/4 łyżki (4g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (54g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- 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 - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - (0g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do dań z grilla - (0g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg 80g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- 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:** Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 0.5 porcji

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** 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 ze szczypiorkiem 80g(M,J) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Szczypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)

**Sposób przygotowania:**

Jaja ugotować, zmielić przez maszynkę połączyć z masłem, koncentratem i pozostałymi produktami, doprawić do smaku

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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:** Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - (0ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszzone - 3/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

ogórka pokroić w plastry, cebulę w półksiężycy, dodać starte warzywa doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (50g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (30g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Buraki 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



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) - 0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Szcypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jaja kurcze, na twardo - 1/6 sztuki (9g)
- Kielbasa podwawelska - 1/7 sztuki (35g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Ogórki kiszane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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:** Pierogi leniwe 250g(J,M,G) - 0.5 porcji

- Jaja kurcze, 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 - 1/3 łyżki (5g)
- 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:** Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (18g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/3 sztuki (60g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1/3 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - (0g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

Kapustę posatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Jarzynowa z ziemniakami 250ml - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (8ml)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Podudzie z kurczaka pieczone 125g(S,Sr) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)
- podudzie z kurczaka - (130g)

**Sposób przygotowania:**

Podudzie umyć obsypać przyprawą wstawić do piekarnika 180°C. Piec 30-40 min

**PRZEPIS:** Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)

**Sposób przygotowania:**





---

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

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



Sposób przygotowania:

---

## 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

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham 50g(G)	200g
Chleb graham (G)25g	25g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
chleb razowy 100g(G)	100g
Chleb razowy 50g(G)	100g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	100g
Chleb wieloziarnisty (G,Zs)25g	25g
Chleb zwykły 25g(G)	125g
Chleb zwykły 50g(G)	550g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	200g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza gryczana, gotowana 100g	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	61g (1/3 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	30g
Makaron farfalle (kokardki)	40g (1/2 szklanki)
Makaron krajanka	25g (1/3 szklanki)
Makaron z semoliny	40g (1/2 szklanki)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	75g (6 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	6g (1/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	70g (1/3 szklanki)

### Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	140g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula	98g (1 sztuka)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa gotowana 100g	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	30g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	35g (1/8 opakowania)
Kalafior	30g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	150g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	70g (2/3 szklanki)
Kapusta kwaszona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Koper, świeży	16g (4 łyżeczki)
Marchew	678g (15 sztuk)
Ogórek	80g (1/3 sztuki)
Ogórek 100g	400g
Ogórki kiszone	65g (1 sztuka)

Papryka czerwona	50g	150g
Pietruszka, korzeń		234g (3 sztuki)
Pietruszka, liście		49g (8 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor		150g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g		600g
Pomidor 50g		50g
Por		95g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka		40g (2 i 2/3 sztuki)
Salata 5g		25g
Salata lodowa		100g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy		267g (3/4 sztuki)
Szczypiorek		43g (8 i 2/3 łyżki)
Ziemniaki, późne		365g (4 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g		500g
Ziemniaki, średnie		420g (4 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 100g		100g

### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M)	200ml
Maślanka mrągowska, truskawkowa 250 ml(M)	250ml
Maślanka naturalna	20ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1800ml (7 i 3/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	310g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser topiony, edamski(M)18g	50g
Ser twarogowy, chudy 50g(M)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	65g (2 i 2/3 łyżki)

### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Filet z piersi kurczaka	80g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane	151g (3 sztuki)
Jaja gotowane (J)	50g
Jaja kurze, całe	32g (2/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	9g (1/6 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	60g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
Kiełbasa podwawelska	35g (1/7 sztuki)
podudzie z kurczaka	130g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Schab pieczony 30g( S,Sr,Gr,G)	30g
Skrzydło indyka	140g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g



Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wieprzowina, łopatka	150g (1 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Winerka 50g(S,G)	50g


**Oleje i tłuszcze**

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Masło roślinne (M) 5g	10g
Olej rzepakowy	96ml (9 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	8ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	8g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	5g


**Cukier, słodczyce i przekąski**

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	61g (5 łyżek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g


**Ryby i owoce morza**

Filet z mintaja, mrożony	60g (1/3 sztuki)
Filety z tilapii, mrożone	170g (1 i 3/4 sztuki)
Makrela, wędzona	90g (3/4 sztuki)


**Owoce, orzechy i nasiona**

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


**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	5ml (3/4 łyżki)
Woda	400ml (1 i 2/3 szklanki)


**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Musztarda	1g (1/8 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	1ml (1/6 łyżki)

Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	0g
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	36g (4 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)


**Dania gotowe**

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Mus szpinak banan cytryna 200g	200g
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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb graham 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwinowy, niskośłodzony 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g owsianka na mleku 250ml(G,M) Chleb zwykły 50g(G) Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb razowy 50g(G) Miód pszczele 30g Ser twarogowy, chudy 50g(M)	Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb zwykły 50g(G)	płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Ogórek 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb zwykły 50g(G) Winerka 50g(S,G)	Manna na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Ser gouda (M)50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Chleb zwykły 50g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g	Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g(J,M) Chleb wieloziarnisty (G,Zs)25g	Chleb razowy 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg 80g(M) Chleb zwykły 25g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Masło roślinne (M) 5g Chleb zwykły 25g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony, edamski(M)25g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Chleb zwykły 25g(G)	Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 25g(G)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) Makaron z serem 250g(G,M)	Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 100g	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza gryczana, gotowana 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g Buraki 100g Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) Pierogi leniwe 250g(J,M,G)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Banan 180g	Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kisiel owocowy 150ml Jabłko 90g	Mus szpinak banan cytryna 200g	budyń 150g(M)	Jabłko 180g

<b>piątek (2024-11-01)</b>	<b>sobota (2024-11-02)</b>	<b>niedziela (2024-11-03)</b>	<b>poniedziałek (2024-11-04)</b>	<b>wtorek (2024-11-05)</b>	<b>środa (2024-11-06)</b>	<b>czwartek (2024-11-07)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ogórek 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) biodrówka 60g(Sr,S)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g Chleb graham 50g(G) Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb zwykły 50g(G)

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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>1676 = 6751 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,10 %</b> Kcal z białka <b>18,42 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,19 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1713 = 5492 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,52 %</b> Kcal z białka <b>17,14 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,20 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1636 = 6677 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,94 %</b> Kcal z białka <b>24,96 %</b> Kcal z węglowodanów <b>46,34 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1664 = 6306 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,04 %</b> Kcal z białka <b>20,06 %</b> Kcal z węglowodanów <b>50,47 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1760 = 6605 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>34,12 %</b> Kcal z białka <b>19,38 %</b> Kcal z węglowodanów <b>48,53 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1594 = 6169 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,71 %</b> Kcal z białka <b>16,49 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,15 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1537 = 5927 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,69 %</b> Kcal z białka <b>18,11 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,51 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>239,64 g</b> Błonnik: <b>29,52 g</b> Skrobia: <b>114,13 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>232,11 g</b> Błonnik: <b>23,95 g</b> Skrobia: <b>134,77 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>189,53 g</b> Błonnik: <b>16,04 g</b> Skrobia: <b>81,32 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>209,97 g</b> Błonnik: <b>28,83 g</b> Skrobia: <b>108,16 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>213,55 g</b> Błonnik: <b>19,00 g</b> Skrobia: <b>115,92 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>211,81 g</b> Błonnik: <b>25,91 g</b> Skrobia: <b>117,26 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>201,76 g</b> Błonnik: <b>23,63 g</b> Skrobia: <b>123,61 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>77,20 g</b> Białko roślinne: <b>26,69 g</b> Białko zwierzęce: <b>37,74 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>73,39 g</b> Białko roślinne: <b>19,30 g</b> Białko zwierzęce: <b>17,01 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>102,10 g</b> Białko roślinne: <b>14,13 g</b> Białko zwierzęce: <b>52,43 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>83,44 g</b> Białko roślinne: <b>21,04 g</b> Białko zwierzęce: <b>20,65 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>85,26 g</b> Białko roślinne: <b>16,38 g</b> Białko zwierzęce: <b>46,53 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>65,70 g</b> Białko roślinne: <b>22,20 g</b> Białko zwierzęce: <b>33,20 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>69,58 g</b> Białko roślinne: <b>22,02 g</b> Białko zwierzęce: <b>15,94 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>52,32 g</b> Cholesterol: <b>123,60 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>54,29 g</b> Cholesterol: <b>231,07 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>56,24 g</b> Cholesterol: <b>114,14 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>61,08 g</b> Cholesterol: <b>373,74 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>66,72 g</b> Cholesterol: <b>164,70 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>59,70 g</b> Cholesterol: <b>150,05 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>55,82 g</b> Cholesterol: <b>176,85 mg</b>

piątek (2024-11-08)	sobota (2024-11-09)	niedziela (2024-11-10)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
chleb razowy 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Ogórek 100g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser gouda(M) 30g Chleb zwykły 25g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham (G)25g	Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Twaróg 80g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) Jarzynowa z ziemniakami 250ml	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Podudzie z kurczaka pieczone 125g(S,Sr) Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) Ziemniaki, wczesne 100g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Maślanka mrągowska, truskawkowa 250 ml(M)	Jabłko 180g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony, edamski(M)25g Ogórek 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 60g(G)



piątek (2024-11-08)

**Energia:**

Kcal **1688 = 5999 kJ**  
Kcal z tłuszczu **32,72 %**  
Kcal z białka **18,33 %**  
Kcal z węglowodanów **51,20 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **216,08 g**  
Błonnik: **22,66 g**  
Skrobia: **79,52 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **77,35 g**  
Białko roślinne: **15,21 g**  
Białko zwierzęce: **19,39 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **61,36 g**  
Cholesterol: **168,70 mg**

sobota (2024-11-09)

**Energia:**

Kcal **1811 = 7338 kJ**  
Kcal z tłuszczu **29,78 %**  
Kcal z białka **17,15 %**  
Kcal z węglowodanów **56,32 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **254,98 g**  
Błonnik: **29,48 g**  
Skrobia: **145,96 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **77,66 g**  
Białko roślinne: **15,33 g**  
Białko zwierzęce: **35,15 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **59,93 g**  
Cholesterol: **276,20 mg**

niedziela (2024-11-10)

**Energia:**

Kcal **1654 = 5690 kJ**  
Kcal z tłuszczu **30,82 %**  
Kcal z białka **22,01 %**  
Kcal z węglowodanów **49,39 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **204,22 g**  
Błonnik: **26,11 g**  
Skrobia: **109,00 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **91,01 g**  
Białko roślinne: **16,23 g**  
Białko zwierzęce: **25,92 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **56,64 g**  
Cholesterol: **116,50 mg**