



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta lekkostrawna 01.11.24-10.11.24

01.11.2024 - 10.11.2024


01.11.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 398kcal, B o.: 19.38g, T: 11.31g, W o.: 55.67g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwiowy, 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
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
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: 281kcal, B o.: 16.61g, T: 10.96g, W o.: 30.8g)

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
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
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

► Obiad (E: 533kcal, B o.: 38.99g, T: 10.12g, W o.: 77.62g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 140kcal, B o.: 7.35g, T: 4.75g, W o.: 19.2g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) (E: 243kcal, B o.: 26.51g, T: 4.79g, W o.: 24.7g)	1 porcja
Brokuły gotowane z wody 100g (E: 31kcal, B o.: 3g, T: 0.4g, W o.: 5.2g)	100g
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: 291kcal, B o.: 15.03g, T: 12.94g, 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
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
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1678 kcal
Tłuszcz:	45.87 g
Cholesterol:	154.24 mg
Fruktoza:	16.13 g
Laktoza:	7.41 g
Błonnik pokarmowy:	24.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14 g
Sód:	3639.84 mg

Białko ogółem:	91.81 g
Węglowodany ogółem:	237.23 g
Glukoza:	17.03 g
Sacharoza:	35.29 g
Skrobia:	125.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.16 g


02.11.2024 (sobota)
► Śniadanie (E: 450kcal, B o.: 17.1g, T: 14.14g, W o.: 55.15g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kielbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g

► II Śniadanie (E: 260kcal, B o.: 14.99g, T: 15.84g, W o.: 15.15g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 150kcal, B o.: 12.43g, T: 10.49g, W o.: 1.42g)	1 porcja

► Obiad (E: 554kcal, B o.: 24.23g, T: 10.33g, W o.: 97.75g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	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: 250kcal, B o.: 14.97g, T: 9.51g, W o.: 28.23g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1716 kcal
Tłuszcz:	56.02 g
Cholesterol:	385.87 mg
Fruktoza:	4.79 g
Laktoza:	9.95 g
Błonnik pokarmowy:	20.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.44 g
Sód:	2424.66 mg

Białko ogółem:	78.89 g
Węglowodany ogółem:	222.68 g
Glukoza:	4.56 g
Sacharoza:	11.76 g
Skrobia:	116.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.6 g


03.11.2024 (niedziela)
► Śniadanie (E: 389kcal, B o.: 17.21g, T: 10g, W o.: 58.05g)

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 70kcal, B o.: 4.08g, T: 2.13g, W o.: 8.53g)	0.5 porcji
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
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Miód pszczele 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► II Śniadanie (E: 226kcal, B o.: 10.71g, T: 8.48g, W o.: 28.18g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
połudwica 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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 483kcal, B o.: 33.68g, T: 7.35g, W o.: 75.73g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 2.54g, W o.: 22.43g)	1 porcja
Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Schab w jarzynach 150g (E: 182kcal, B o.: 22.85g, T: 4.33g, W o.: 14.99g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	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: 434kcal, B o.: 19.47g, T: 15.58g, W o.: 56.71g)

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
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
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:	1694 kcal
Tłuszcz:	45.95 g
Cholesterol:	82.04 mg
Fruktoza:	3.87 g
Laktoza:	12.44 g
Błonnik pokarmowy:	16.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.53 g
Sód:	1930.78 mg

Białko ogółem:	101.97 g
Węglowodany ogółem:	228.19 g
Glukoza:	3.74 g
Sacharoza:	16.59 g
Skrobia:	100.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.41 g



04.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 342kcal, B o.: 16.06g, T: 11.03g, W o.: 46.59g)

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
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g

► 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
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: 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: 577kcal, B o.: 30.69g, T: 16.72g, W o.: 83.71g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, 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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie 120g (E: 23kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 4.44g)	120g
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: 339kcal, B o.: 17.24g, T: 17.72g, W o.: 29.35g)

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 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1583 kcal
Tłuszcz:	54.58 g
Cholesterol:	371.7 mg
Fruktoza:	12.38 g
Laktoza:	7.52 g
Błonnik pokarmowy:	26.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.05 g
Sód:	2282.36 mg

Białko ogółem:	79.49 g
Węglowodany ogółem:	206.69 g
Glukoza:	8.87 g
Sacharoza:	28.63 g
Skrobia:	84.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.36 g


05.11.2024 (wtorek)
► Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 18.56g, T: 14.38g, W o.: 58.14g)

płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kiełbasa 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: 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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► II Śniadanie (E: 281kcal, B o.: 11.64g, T: 11.32g, W o.: 34.48g)

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
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► Obiad (E: 549kcal, B o.: 27.92g, T: 11.51g, W o.: 91.62g)

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: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Marchewka gotowana 100g(G) (E: 80kcal, B o.: 2.41g, T: 0.4g, W o.: 19.58g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G) (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	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: 303kcal, B o.: 19.69g, T: 13.65g, W o.: 26.14g)

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: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1663 kcal
Tłuszcz:	51.66 g
Cholesterol:	124.7 mg
Fruktoza:	4.16 g
Laktoza:	14.01 g
Błonnik pokarmowy:	20.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.03 g
Sód:	1963.99 mg

Białko ogółem:	79.21 g
Węglowodany ogółem:	232.98 g
Glukoza:	4.53 g
Sacharoza:	23.4 g
Skrobia:	86.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.14 g


06.11.2024 (środa)
► Śniadanie (E: 398kcal, B o.: 15.89g, T: 20.29g, W o.: 39.17g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Winerka 50g(S,G) (E: 127kcal, B o.: 6.5g, T: 11.5g, W o.: 0g)	50g

► II Śniadanie (E: 196kcal, B o.: 9.04g, T: 10.37g, W o.: 18.48g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► Obiad (E: 584kcal, B o.: 33.85g, T: 17.25g, W o.: 78.19g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	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: 68kcal, B o.: 2.53g, T: 0.15g, W o.: 15.51g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 307kcal, B o.: 25.32g, T: 14.8g, W o.: 19.06g)	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: 258kcal, B o.: 15.08g, T: 10.58g, W o.: 27.14g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1588 kcal
Tłuszcz:	61.51 g
Cholesterol:	380.73 mg
Fruktoza:	4.6 g
Laktoza:	14.29 g
Błonnik pokarmowy:	17.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	44.9 g
Sód:	2007.73 mg

Białko ogółem:	79.01 g
Węglowodany ogółem:	188.9 g
Glukoza:	4.2 g
Sacharoza:	30.57 g
Skrobia:	52.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.72 g


07.11.2024 (czwartek)
► Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 18.71g, T: 11.49g, W o.: 58.76g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
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
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► II Śniadanie (E: 268kcal, B o.: 10.96g, T: 10.61g, W o.: 15.67g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)

► Obiad (E: 591kcal, B o.: 30.41g, T: 10.38g, W o.: 97.38g)

Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 443kcal, B o.: 25g, T: 7.48g, W o.: 69.7g)	1 porcja
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: 291kcal, B o.: 15.03g, T: 12.94g, W o.: 30.84g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1648 kcal
Tłuszcz:	46.14 g
Cholesterol:	105.53 mg
Fruktoza:	12.61 g
Laktoza:	9.67 g
Błonnik pokarmowy:	17.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.36 g
Sód:	2914.87 mg

Białko ogółem:	75.83 g
Węglowodany ogółem:	224.43 g
Glukoza:	6.34 g
Sacharoza:	12.86 g
Skrobia:	147.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.05 g


08.11.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 24.21g, T: 11.28g, W o.: 75.15g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kiełbasa 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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g

► 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: 570kcal, B o.: 35.63g, T: 13.98g, W o.: 82.04g)

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 191kcal, B o.: 25.72g, T: 6.55g, W o.: 9.25g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	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: 292kcal, B o.: 15.82g, T: 13.05g, W o.: 29.71g)

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
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1691 kcal
Tłuszcz:	48.74 g
Cholesterol:	124.67 mg
Fruktoza:	4.55 g
Laktoza:	7.06 g
Błonnik pokarmowy:	23.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.87 g
Sód:	3341.92 mg

Białko ogółem:	91.74 g
Węglowodany ogółem:	231.4 g
Glukoza:	4.46 g
Sacharoza:	28.54 g
Skrobia:	119.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.94 g


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: 236kcal, B o.: 9.2g, T: 15.34g, W o.: 17.12g)

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: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► Obiad (E: 517kcal, B o.: 30.76g, T: 11.21g, W o.: 79.24g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	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: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) (E: 111kcal, B o.: 3.5g, T: 0.5g, W o.: 23.6g)	100g

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

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

► Kolacja (E: 371kcal, B o.: 14.51g, T: 17.18g, W o.: 41.53g)

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: 195kcal, B o.: 9.74g, T: 11.45g, 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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1736 kcal
Tłuszcz:	55.76 g
Cholesterol:	295.12 mg
Fruktoza:	17.5 g
Laktoza:	14.47 g
Błonnik pokarmowy:	20.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.47 g
Sód:	2320.01 mg

Białko ogółem:	83.55 g
Węglowodany ogółem:	237.18 g
Glukoza:	11.16 g
Sacharoza:	21.64 g
Skrobia:	114.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.35 g


10.11.2024 (niedziela)
► Śniadanie (E: 403kcal, B o.: 22.01g, T: 12.22g, W o.: 53.07g)

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 pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

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

Chleb zwykły 50g(G) (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: 571kcal, B o.: 34.72g, T: 12.88g, W o.: 85.08g)

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: 116kcal, B o.: 4.42g, T: 0.71g, W o.: 24.67g)	1 porcja
Podudzie z kurczaka w sosie koperkowym 150g (E: 256kcal, B o.: 25.76g, T: 11.59g, W o.: 12.31g)	1 porcja
Marchewka gotowana 100g(G) (E: 80kcal, B o.: 2.41g, T: 0.4g, W o.: 19.58g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	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: 291kcal, B o.: 14.04g, T: 9.79g, W o.: 39.49g)

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
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, 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

Wartość energetyczna:	1703 kcal
Tłuszcz:	47.35 g
Cholesterol:	94.7 mg
Fruktoza:	12.76 g
Laktoza:	16.92 g
Błonnik pokarmowy:	27.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	34.8 g
Sód:	4566.83 mg

Białko ogółem:	95.31 g
Węglowodany ogółem:	236.54 g
Glukoza:	9.69 g
Sacharoza:	26.29 g
Skrobia:	129.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.57 g

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- 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: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)



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: Pasta z jaj 80g(J,M) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/8 łyżki (2g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)



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) - 0.5 porcji

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



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 w jarzynach 150g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**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 (15g)
- 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)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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 poprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka gotowana 100g(G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

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

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



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 - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (7g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Jaja surowe - 1/4 sztuki (13g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (22g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (40g)



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) - 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: Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (7g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Buraki z olejem 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**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) - 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 - (5ml)
- Ogórki kiszone - 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 w sosie koperkowym 150g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- podudzie z kurczaka - (125g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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)
Chleb pszenny 100g(G)	200g
Chleb pszenny 50g(G)	300g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
Chleb pszenny (G) 25g	25g
Chleb zwykły 25g(G)	150g
Chleb zwykły 50g(G)	150g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	200g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	100g
Kasza manna	68g (1/3 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	30g
Makaron bezajeczny, gotowany 100g(G)	100g
Makaron farfalle (kokardki)	40g (1/2 szklanki)
Makaron krajanka	25g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	33g (1/5 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	120g (10 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	55g (1/4 szklanki)
wek 50g(G)	450g



Warzywa

Brokuły	25g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane z wody 100g	100g
Burak	280g (2 i 2/3 sztuki)
Cebula	20g (1/5 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	23g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	23g (1/8 opakowania)
Kalafior	23g (1/8 porcji)
Kalafior, gotowany w wodzie 120g	120g
Kalafior, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	28g (7 łyżeczek)
Koper, świeży	15g (3 i 3/4 łyżeczek)
Marchew	840g (18 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	10g (1/6 sztuki)
Pietruszka, korzeń	252g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	54g (9 łyżeczek)
Pomidor	150g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	800g
Pomidor 50g	50g
Por	81g (2/3 sztuki)
Salata 5g	45g
Salata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Salata zielona, liście	240g (48 liście)

Seler korzeniowy	278g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	165g (1 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	600g
Ziemniaki, średnie	440g (4 i 3/4 sztuki)



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)	450g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	50g (2 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	194g (3 i 3/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	100g
Jaja kurze, całe	33g (2/3 sztuki)
Jaja surowe	13g (1/4 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	60g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	60g (3 plastry)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
podudzie z kurczaka	125g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	117g (1/4 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wieprzowina, łopatka	260g (2 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	90g (1/3 porcji)
Winerka 50g(S,G)	50g



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	7g (1/3 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	280g
Masło roślinne (M) 5g	5g
Olej rzepakowy	44ml (4 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml

Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	13g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	14g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	79g (6 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g



Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	130g (1 i 1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	80g (2/3 sztuki)
Tilapia, surowa	120g (1 i 1/4 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

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



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	3ml (1/2 łyżki)
Woda	500ml (2 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
Przyprawa "Jarczynka"	44g (5 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	11g (11 szczypt)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Bukiet warzyw 150g	300g
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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb pszenny 50g(G) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 50g(M) Miód pszczeni 30g wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb pszenny 50g(G) ogonówka 30g(S, Gr)	płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) 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 wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałata 5g wek 50g(G) Winerka 50g(S,G)	Manna na mleku 250ml(G,M) 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
Chleb zwykły 50g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Chleb pszenny (G) 25g Pasta z jaj 80g(J,M)	Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g wek 50g(G) 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 Masło roślinne 10 g(M) Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Chleb zwykły 25g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 25g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Chleb zwykły 25g(G) Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,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) Brokuły gotowane z wody 100g Ziemniaki, późne 100g	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) Bukiet warzyw 150g Schab w jarzynach 150g Ziemniaki, późne 100g	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafior, gotowany w wodzie 120g Ziemniaki, późne 100g	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Marchewka gotowana 100g(G) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	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 100g	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 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

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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny 50g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g	Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 50g(G) 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 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 50g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 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)
Energia: Kcal 1678 = 6490 kJ Kcal z tłuszczu 24,60 % Kcal z białka 21,89 % Kcal z węglowodanów 56,55 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,23 g Błonnik: 24,44 g Skrobia: 125,68 g Białko: Białko ogółem: 91,81 g Białko roślinne: 25,92 g Białko zwierzęce: 43,05 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,87 g Cholesterol: 154,24 mg	Energia: Kcal 1716 = 5032 kJ Kcal z tłuszczu 29,38 % Kcal z białka 18,39 % Kcal z węglowodanów 51,91 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,68 g Błonnik: 20,40 g Skrobia: 116,53 g Białko: Białko ogółem: 78,89 g Białko roślinne: 19,31 g Białko zwierzęce: 22,37 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,02 g Cholesterol: 385,87 mg	Energia: Kcal 1694 = 5396 kJ Kcal z tłuszczu 24,41 % Kcal z białka 24,08 % Kcal z węglowodanów 53,88 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,19 g Błonnik: 16,49 g Skrobia: 100,76 g Białko: Białko ogółem: 101,97 g Białko roślinne: 19,62 g Białko zwierzęce: 27,17 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,95 g Cholesterol: 82,04 mg	Energia: Kcal 1583 = 5647 kJ Kcal z tłuszczu 31,03 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 52,23 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 206,69 g Błonnik: 26,30 g Skrobia: 84,01 g Białko: Białko ogółem: 79,49 g Białko roślinne: 19,23 g Białko zwierzęce: 20,11 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,58 g Cholesterol: 371,70 mg	Energia: Kcal 1663 = 5262 kJ Kcal z tłuszczu 27,96 % Kcal z białka 19,05 % Kcal z węglowodanów 56,04 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 232,98 g Błonnik: 20,68 g Skrobia: 86,39 g Białko: Białko ogółem: 79,21 g Białko roślinne: 13,55 g Białko zwierzęce: 42,76 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,66 g Cholesterol: 124,70 mg	Energia: Kcal 1588 = 5188 kJ Kcal z tłuszczu 34,86 % Kcal z białka 19,90 % Kcal z węglowodanów 47,58 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 188,90 g Błonnik: 17,26 g Skrobia: 52,81 g Białko: Białko ogółem: 79,01 g Białko roślinne: 10,23 g Białko zwierzęce: 48,67 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,51 g Cholesterol: 380,73 mg	Energia: Kcal 1648 = 5413 kJ Kcal z tłuszczu 25,20 % Kcal z białka 18,41 % Kcal z węglowodanów 54,47 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 224,43 g Błonnik: 17,51 g Skrobia: 147,99 g Białko: Białko ogółem: 75,83 g Białko roślinne: 23,69 g Białko zwierzęce: 11,41 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,14 g Cholesterol: 105,53 mg

piątek (2024-11-08)	sobota (2024-11-09)	niedziela (2024-11-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G)	ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G) Dżem brzoskwiniowy, 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 pszenny 60g(G) Pomidor 100g
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)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 25g(G)	Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Twaróg 80g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
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 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Bukiet warzyw 150g Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G)	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 100g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Maślanka mrągowska, truskawkowa 250 ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) 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 Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 90g Sałata 5g biodrówka 60g(Sr,S) Chleb zwykły 50g(G)

piątek (2024-11-08)	sobota (2024-11-09)	niedziela (2024-11-10)
Energia: Kcal 1691 = 6861 kJ Kcal z tłuszczu 25,94 % Kcal z białka 21,70 % Kcal z węglowodanów 54,74 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,40 g Błonnik: 23,37 g Skrobia: 119,59 g Białko: Białko ogółem: 91,74 g Białko roślinne: 21,77 g Białko zwierzęce: 24,09 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,74 g Cholesterol: 124,67 mg	Energia: Kcal 1736 = 6562 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 19,25 % Kcal z węglowodanów 54,65 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,18 g Błonnik: 20,78 g Skrobia: 114,78 g Białko: Białko ogółem: 83,55 g Białko roślinne: 22,89 g Białko zwierzęce: 45,02 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,76 g Cholesterol: 295,12 mg	Energia: Kcal 1703 = 5643 kJ Kcal z tłuszczu 25,02 % Kcal z białka 22,39 % Kcal z węglowodanów 55,56 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,54 g Błonnik: 27,03 g Skrobia: 129,77 g Białko: Białko ogółem: 95,31 g Białko roślinne: 19,42 g Białko zwierzęce: 22,58 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,35 g Cholesterol: 94,70 mg