



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Położniczy dieta podstawowa 01.11.24-10.11.24


**piątek**
**► 07:00 Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 19.53g, T: 11.46g, W o.: 52.87g)**

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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      |
| Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)             | 50g      |
| 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 |

**► 10:00 II Śniadanie (E: 347kcal, B o.: 23.87g, T: 14.06g, W o.: 33.7g)**

|                                                                                                            |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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      |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                                           | 50g      |
| 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       |

**► 14:00 Obiad (E: 684kcal, B o.: 33.91g, T: 20.59g, W o.: 98.47g)**

|                                                                                                    |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)            | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                             | 180g     |
| 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: 156kcal, B o.: 3.23g, T: 10.47g, 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 |

**► 17:00 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 |
|------------------------------------------------------------|------|

**► 20:00 Kolacja (E: 478kcal, B o.: 16.88g, T: 20.54g, W o.: 59.99g)**

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)                   | 100g     |
| 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: 106kcal, B o.: 0.82g, T: 10.17g, 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      |

Wartości  
odżywcze

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:              | 2069 kcal |
| Tłuszcz:                           | 67.19 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 240.1 g   |
| Glukoza:                           | 19.76 g   |
| Sacharoza:                         | 42.39 g   |
| Skrobia:                           | 151.66 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 12.98 g   |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 15.45 g   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Białko ogółem:                            | 95.99 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 287.33 g   |
| Cholesterol:                              | 303.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 18.32 g    |
| Laktoza:                                  | 7.41 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 33.65 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 26.63 g    |
| Sód:                                      | 4157.51 mg |


**sobota**
**► 07:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 22.01g, T: 16.73g, W o.: 56.87g)**

|                                                                                |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 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              |
| owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)  | 1 porcja        |
| Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g) | 3 plastry (60g) |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)          | 50g             |

**► 10:00 II Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 20.78g, T: 21.97g, W o.: 27.51g)**

|                                                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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      |
| 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 80g(M,J) (E: 192kcal, B o.: 13.09g, T: 14.61g, W o.: 2.54g) | 1 porcja |

**► 14:00 Obiad (E: 790kcal, B o.: 36.57g, T: 14.81g, W o.: 134.3g)**

|                                                                                                        |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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: 432kcal, B o.: 24.68g, T: 8.96g, W o.: 63.13g)                           | 1 porcja |

**► 17:00 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|

**► 20:00 Kolacja (E: 385kcal, B o.: 17.36g, T: 10.17g, W o.: 59.5g)**

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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   |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)            | 100g  |
| 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 |

Wartości  
odżywcze

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:              | 2290 kcal |
| Tłuszcz:                           | 69.88 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 167.48 g  |
| Glukoza:                           | 6.28 g    |
| Sacharoza:                         | 18.56 g   |
| Skrobia:                           | 196.16 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 15.87 g   |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.2 g    |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Białko ogółem:                            | 104.32 g   |
| Węglowodany ogółem:                       | 304.58 g   |
| Cholesterol:                              | 385.89 mg  |
| Fruktoza:                                 | 6.81 g     |
| Laktoza:                                  | 10.25 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 29.77 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.39 g    |
| Sód:                                      | 3238.74 mg |


**niedziela**
**► 07:00 Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 22.42g, T: 13.2g, W o.: 86.51g)**

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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      |
| Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)     | 50g      |
| Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)                | 30g      |
| chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)         | 100g     |

**► 10:00 II Śniadanie (E: 319kcal, B o.: 17.38g, T: 16.77g, W o.: 25.27g)**

|                                                                                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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   |
| połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g   |
| Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)                    | 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 |

**► 14:00 Obiad (E: 622kcal, B o.: 37.61g, T: 17.78g, W o.: 84.82g)**

|                                                                                         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 2.54g, W o.: 22.43g)        | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                  | 180g     |
| Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) (E: 274kcal, B o.: 24.66g, T: 14.68g, W o.: 12.26g) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)          | 150g     |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)     | 1 porcja |

**► 17:00 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------|

**► 20:00 Kolacja (E: 456kcal, B o.: 17.86g, T: 20.78g, W o.: 50.64g)**

|                                                                                            |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 ogórka zielonego i koperku 80g (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 10.13g, W o.: 3.14g) | 1 porcja |
| Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)             | 60g      |
| Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)                      | 100g     |

Wartości  
odżywcze

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:              | 2105 kcal |
| Tłuszcz:                           | 73.07 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 102.02 g  |
| Glukoza:                           | 3.69 g    |
| Sacharoza:                         | 4.04 g    |
| Skrobia:                           | 71.5 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.42 g   |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.57 g   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Białko ogółem:                            | 116.17 g   |
| Węglowodany ogółem:                       | 256.76 g   |
| Cholesterol:                              | 128.44 mg  |
| Fruktoza:                                 | 3.84 g     |
| Laktoza:                                  | 17.14 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 21.78 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.91 g    |
| Sód:                                      | 1460.11 mg |


**poniedziałek**
**► 07:00 Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 21.73g, T: 15.58g, W o.: 67.8g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)                | 100g     |
| 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 |

**► 10:00 II Śniadanie (E: 290kcal, B o.: 19.05g, T: 9.71g, W o.: 32.69g)**

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)   | 1 porcja |
| 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    |

**► 14:00 Obiad (E: 754kcal, B o.: 33.76g, T: 25.41g, W o.: 107.9g)**

|                                                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 187kcal, B o.: 6.96g, T: 2.81g, W o.: 36.36g)          | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                   | 180g     |
| Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 253kcal, B o.: 19.93g, T: 13.95g, W o.: 14.39g)  | 1 porcja |
| Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 125kcal, B o.: 3.22g, T: 8.39g, W o.: 12.23g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)      | 1 porcja |

**► 17:00 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      |

**► 20:00 Kolacja (E: 486kcal, B o.: 20.4g, T: 18.61g, W o.: 62.94g)**

|                                                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)                      | 100g     |
| 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     |



Wartości  
odżywcze

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:              | 2147 kcal |
| Tłuszcz:                           | 69.67 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 207.88 g  |
| Glukoza:                           | 11.57 g   |
| Sacharoza:                         | 31.69 g   |
| Skrobia:                           | 133.88 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 12.46 g   |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 14.33 g   |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Białko ogółem:                            | 95.33 g   |
| Węglowodany ogółem:                       | 301.12 g  |
| Cholesterol:                              | 374.04 mg |
| Fruktoza:                                 | 14.1 g    |
| Laktoza:                                  | 7.99 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 39.55 g   |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.45 g   |
| Sód:                                      | 2574.4 mg |


**wtorek**
**► 07:00 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    |

**► 10:00 II Śniadanie (E: 336kcal, B o.: 15.41g, T: 13.9g, W o.: 39.1g)**

|                                                                                          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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  |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)                      | 50g   |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)                    | 50g   |
| Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)                        | 5g    |

**► 14:00 Obiad (E: 776kcal, B o.: 33.84g, T: 19.22g, W o.: 125.64g)**

|                                                                                         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g)   | 1 porcja |
| Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g) | 180g     |
| 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 |

**► 17:00 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|

**► 20:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 24.35g, T: 15.96g, W o.: 58.61g)**

|                                                                                           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)                       | 100g     |
| 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       |

Wartości  
odżywcze

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:              | 2172 kcal |
| Tłuszcz:                           | 70.84 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 188.62 g  |
| Glukoza:                           | 5.2 g     |
| Sacharoza:                         | 21.41 g   |
| Skrobia:                           | 154.02 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.99 g   |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 14.76 g   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Białko ogółem:                            | 96.73 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 301.93 g   |
| Cholesterol:                              | 174.1 mg   |
| Fruktoza:                                 | 5.38 g     |
| Laktoza:                                  | 13.2 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 29.82 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 28.21 g    |
| Sód:                                      | 3655.23 mg |


**środa**
**► 07:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 22.56g, T: 31.99g, W o.: 46.24g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g      |
| Winerka 100g(S,G) (E: 254kcal, B o.: 13g, T: 23g, W o.: 0g)                          | 100g     |
| 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      |

**► 10:00 II Śniadanie (E: 244kcal, B o.: 6.74g, T: 10.7g, W o.: 32.47g)**

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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   |
| 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  |
| Ser topiony, edamski(M)18g (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)     | 18g   |

**► 14:00 Obiad (E: 786kcal, B o.: 32.3g, T: 19.08g, W o.: 128.99g)**

|                                                                                                  |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                           | 180g     |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)              | 1 porcja |
| Kalafiorowa z manna- 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: 370kcal, B o.: 18.39g, T: 14.44g, W o.: 43.36g) | 1 porcja |
| Buraki 100g (E: 68kcal, B o.: 2.53g, T: 0.15g, W o.: 15.51g)                                     | 1 porcja |

**► 17:00 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 |
|-----------------------------------------------------------------|----------|

**► 20:00 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 25.85g, T: 17.72g, W o.: 53.41g)**

|                                                                                                            |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)                                      | 100g     |
| 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    |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                                           | 50g      |

Wartości  
odżywcze

|                                    |           |                                           |            |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 2203 kcal | Białko ogółem:                            | 92.6 g     |
| Tłuszcz:                           | 82.51 g   | Węglowodany ogółem:                       | 287.03 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 204.82 g  | Cholesterol:                              | 353.06 mg  |
| Glukoza:                           | 7.33 g    | Fruktoza:                                 | 7.23 g     |
| Sacharoza:                         | 28.46 g   | Laktoza:                                  | 14.64 g    |
| Skrobia:                           | 138.78 g  | Błonnik pokarmowy:                        | 28.9 g     |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 19.3 g    | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 49.79 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 15.32 g   | Sód:                                      | 1597.42 mg |



czwartek

## ▶ 07:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 26.03g, T: 23.9g, W o.: 54.59g)

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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       |
| 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      |

## ▶ 10:00 II Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 19.79g, T: 16.76g, W o.: 33.42g)

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)          | 50g      |
| Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)  | 1 porcja |
| 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      |

## ▶ 14:00 Obiad (E: 828kcal, B o.: 35.63g, T: 24.4g, W o.: 122.08g)

|                                                                                                      |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 544kcal, B o.: 25.05g, T: 18.68g, W o.: 69.76g)                       | 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: 272kcal, B o.: 10.35g, T: 5.64g, W o.: 49.29g) | 1 porcja |

## ▶ 17:00 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 |
|--------------------------------------------------------------|------|

## ▶ 20:00 Kolacja (E: 498kcal, B o.: 11.96g, T: 22.9g, W o.: 66.09g)

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)            | 100g     |
| 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 grecka 150g(M,Gr) (E: 201kcal, B o.: 5.5g, T: 16.61g, W o.: 9.79g)     | 1 porcja |

Wartości  
odżywcze

|                                    |           |                                           |            |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 2300 kcal | Białko ogółem:                            | 94.13 g    |
| Tłuszcz:                           | 88.68 g   | Węglowodany ogółem:                       | 297.96 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 247.57 g  | Cholesterol:                              | 293.99 mg  |
| Glukoza:                           | 8.91 g    | Fruktoza:                                 | 15.1 g     |
| Sacharoza:                         | 16.09 g   | Laktoza:                                  | 10.2 g     |
| Skrobia:                           | 194.17 g  | Błonnik pokarmowy:                        | 30.78 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 30.57 g   | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 32.35 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 15.79 g   | Sód:                                      | 4692.98 mg |


**piątek**
**► 07:00 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      |
| 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 |

**► 10:00 II Śniadanie (E: 351kcal, B o.: 26.6g, T: 13.82g, W o.: 33.27g)**

|                                                                                 |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| galaretkę drobiową 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g) | 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    |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)           | 50g      |

**► 14:00 Obiad (E: 687kcal, B o.: 26.81g, T: 24.49g, W o.: 96.05g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)               | 180g     |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)  | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) (E: 80kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 8.24g) | 1 porcja |

**► 17:00 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|

**► 20:00 Kolacja (E: 573kcal, B o.: 23.16g, T: 25.75g, W o.: 65.94g)**

|                                                                                             |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)                         | 100g     |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                         | 10g      |
| Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 16.05g, T: 19.21g, W o.: 6.34g) | 1 porcja |
| 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    |



Wartości  
odżywcze

|                                    |           |                                           |            |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 2237 kcal | Białko ogółem:                            | 104.93 g   |
| Tłuszcz:                           | 79.31 g   | Węglowodany ogółem:                       | 289.88 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 182.31 g  | Cholesterol:                              | 346.55 mg  |
| Glukoza:                           | 5.11 g    | Fruktoza:                                 | 5.31 g     |
| Sacharoza:                         | 14.71 g   | Laktoza:                                  | 7.05 g     |
| Skrobia:                           | 129.91 g  | Błonnik pokarmowy:                        | 29.34 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 13.1 g    | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.61 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 14.27 g   | Sód:                                      | 3716.83 mg |


**sobota**
**► 07:00 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      |

**► 10:00 II Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 17.94g, T: 17.21g, W o.: 27.66g)**

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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      |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)       | 30g      |
| 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    |

**► 14:00 Obiad (E: 965kcal, B o.: 49.25g, T: 26.12g, W o.: 142.4g)**

|                                                                                                       |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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: 487kcal, B o.: 29.48g, T: 12.66g, W o.: 67.68g)           | 1 porcja |
| Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml( S,Sr,G) (E: 466kcal, B o.: 19.54g, T: 13.38g, W o.: 71.69g) | 1 porcja |

**► 17:00 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 |

**► 20:00 Kolacja (E: 538kcal, B o.: 17.1g, T: 20.94g, W o.: 74g)**

|                                                                                  |          |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)              | 100g     |
| 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    |

Wartości  
odżywcze

|                                    |           |                                           |           |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:              | 2442 kcal | Białko ogółem:                            | 113.37 g  |
| Tłuszcz:                           | 76.3 g    | Węglowodany ogółem:                       | 343.35 g  |
| Węglowodany przyswajalne:          | 212.15 g  | Cholesterol:                              | 310.9 mg  |
| Glukoza:                           | 11.18 g   | Fruktoza:                                 | 17.5 g    |
| Sacharoza:                         | 16.73 g   | Laktoza:                                  | 14.2 g    |
| Skrobia:                           | 212.25 g  | Błonnik pokarmowy:                        | 42.56 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 17.31 g   | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 32.57 g   |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 17.46 g   | Sód:                                      | 2998.9 mg |


**niedziela**
**► 07:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 25.12g, T: 22.81g, W o.: 64.77g)**

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 10g      |
| Salatka wiosenna 150g (E: 126kcal, B o.: 2.19g, T: 10.42g, W o.: 7.42g)               | 1 porcja |
| 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 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)     | 100g     |

**► 10:00 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    |

**► 14:00 Obiad (E: 640kcal, B o.: 36.6g, T: 18.24g, W o.: 87.98g)**

|                                                                                            |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                     | 180g     |
| 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 |

**► 17:00 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|

**► 20:00 Kolacja (E: 365kcal, B o.: 9.59g, T: 11.25g, W o.: 59.42g)**

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)            | 100g  |
| 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 |
| Ser topiony, edamski(M)18g (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)     | 18g   |

Wartości  
odżywcze

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:              | 1993 kcal |
| Tłuszcz:                           | 64.76 g   |
| Węglowodany przyswajalne:          | 165.09 g  |
| Glukoza:                           | 8.89 g    |
| Sacharoza:                         | 19.45 g   |
| Skrobia:                           | 131.72 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 13.96 g   |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 15.8 g    |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Białko ogółem:                            | 95.85 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 271.07 g   |
| Cholesterol:                              | 110.41 mg  |
| Fruktoza:                                 | 8.66 g     |
| Laktoza:                                  | 17.11 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 31.83 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 44.9 g     |
| Sód:                                      | 1501.76 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 łyżka (10ml)
- 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 - 1 łyżka (10ml)
- 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 80g(M,J) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- 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:** 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) - 1 porcja

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



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 - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Twaróg z zieleniną 100g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M) - (20ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

**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) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** 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 - 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) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek - (50ml)



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 kiszone - 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 - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)



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) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/3 sztuki (17g)
- Kielbasa podwawelska - 1/4 sztuki (70g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



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 - (15g)
- 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) - 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:** Sałatka grecka 150g(M,Gr) - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka, szczypiorek - 2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** galaretka drobiowa 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka ugotować wraz z warzywami, oddzielić od kości rozdrobnić, ugotować jajko, wszystkie produkty rozdrobnione zalać wywarem z żelatyną

**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 kiszonej 100g(Sr) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Wątróbka kurczaka - 1/3 sztuki (30g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (35g)
- Wieprzowina podgardle surowe - (20g)

**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:** Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Makaron z semoliny - 1 szklanka (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie dodać ziemniaki oraz groch i gotować do miękkości, na koniec 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:** Sałatka wiosenna 150g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg 80g(M) - 1 porcja

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



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 - Mlepol 200ml(M) - (200ml)



Sposób przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7 / Dzień 8 / Dzień 9 / Dzień 10



### Produkty zbożowe

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| Bułka pszenna zwykła                  | 30g (1/3 sztuki)     |
| Bułka tarta                           | 15g (1/7 szklanki)   |
| Chleb graham 100g(G)                  | 200g                 |
| Chleb graham 50g(G)                   | 150g                 |
| chleb razowy 100g(G)                  | 200g                 |
| Chleb razowy 50g(G)                   | 50g                  |
| Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)       | 100g                 |
| Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)       | 100g                 |
| Chleb zwykły 100g(G)                  | 800g                 |
| Chleb zwykły 50g(G)                   | 450g                 |
| chleb żytni 100g(G)                   | 100g                 |
| Fasolka szparagowa gotowana 150g      | 150g                 |
| Jogurt owocowy z musli(M) 200g        | 200g                 |
| Kajzerki 50g(G)                       | 50g                  |
| Kasza gryczana prażona, gotowana 180g | 180g                 |
| Kasza jęczmienna, perłowa             | 20g (1/5 woreczka)   |
| Kasza manna                           | 75g (1/3 szklanki)   |
| Makaron farfalle (kokardki)           | 80g (1 szklanka)     |
| Makaron krajanka                      | 25g (1/3 szklanki)   |
| Makaron z semoliny                    | 80g (1 szklanka)     |
| Makaron zacierka                      | 45g (1/4 szklanki)   |
| Mąka pszenna biała, uniwersalna       | 10g (3/4 łyżki)      |
| Mąka pszenna, typ 500                 | 110g (9 i 1/4 łyżki) |
| Mąka ziemniaczana                     | 12g (1/2 łyżki)      |
| ogonówka 60g(S, Gr)                   | 60g                  |
| Płatki kukurydziane                   | 25g (3/4 szklanki)   |
| Płatki owsiane                        | 25g (2 i 1/2 łyżki)  |
| Ryż biały                             | 85g (1/2 szklanki)   |



### Warzywa

|                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Brokuły                              | 50g (1/8 sztuki)        |
| Burak                                | 140g (1 i 1/3 sztuki)   |
| Cebula                               | 127g (1 i 1/4 sztuki)   |
| Cebula czerwona                      | 10g (1/8 sztuki)        |
| Cebula dymka, szczypiorek            | 10g (2 łyżki)           |
| Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik | 20g (1 łyżka)           |
| Czosnek                              | 2g (1/3 ząbka)          |
| Fasolka szparagowa, mrożona          | 15g (1/8 opakowania)    |
| Groch łuskany, połówki               | 50g (1/4 szklanki)      |
| Groszek zielony, mrożony             | 35g (1/8 opakowania)    |
| Kalafior                             | 15g (1/8 porcji)        |
| Kalafior, mrożony                    | 50g (1/8 opakowania)    |
| Kapusta biała                        | 180g (1/8 sztuki)       |
| Kapusta czerwona                     | 140g (1 i 1/4 szklanki) |
| Kapusta kwaszona                     | 220g (2 szklanki)       |
| Kapusta pekińska                     | 240g (4 i 3/4 liścia)   |
| Koncentrat pomidorowy 30%            | 75g (5 łyżeczek)        |
| Koper ogrodowy                       | 18g (4 i 1/2 łyżeczek)  |
| Koper, świeży                        | 17g (4 i 1/4 łyżeczek)  |
| Marchew                              | 711g (15 i 3/4 sztuki)  |

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| Ogórek                    | 165g (1 sztuka)        |
| Ogórek 100g               | 300g                   |
| Ogórki kiszzone           | 70g (1 i 1/4 sztuki)   |
| Oliwki czarne, bez pestki | 10g (1/2 łyżki)        |
| Oliwki zielone, drylowane | 10g (1/2 łyżki)        |
| Papryka czerwona 50g      | 200g                   |
| Pietruszka, korzeń        | 230g (2 i 3/4 sztuki)  |
| Pietruszka, liście        | 53g (8 i 3/4 łyżeczek) |
| Pomidor                   | 150g (3/4 sztuki)      |
| Pomidor 100g              | 600g                   |
| Pomidor 50g               | 50g                    |
| Por                       | 99g (3/4 sztuki)       |
| Rzodkiewka                | 80g (5 i 1/3 sztuki)   |
| Salata 5g                 | 25g                    |
| Salata lodowa             | 180g (1/2 sztuki)      |
| Seler korzeniowy          | 264g (3/4 sztuki)      |
| Szczypiorek               | 57g (11 i 1/3 łyżki)   |
| Ziemniaki, późne          | 265g (3 sztuki)        |
| Ziemniaki, późne 180g     | 1080g                  |
| Ziemniaki, średnie        | 570g (6 i 1/3 sztuki)  |



### Mleko i produkty mleczne

|                                                  |                           |
|--------------------------------------------------|---------------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)            | 150g                      |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M) | 220ml                     |
| Maślanka mrągowska, truskawkowa 250 ml(M)        | 250ml                     |
| Maślanka naturalna                               | 10ml (1/8 szklanki)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                     | 1900ml (8 i 1/4 szklanki) |
| Ser biały półtłusty 50g(M)                       | 500g                      |
| Ser gouda (M) 50g                                | 50g                       |
| Ser gouda(M) 30g                                 | 30g                       |
| Ser topiony, edamski(M) 18g                      | 36g                       |
| Ser typu "Feta"                                  | 20g (1/8 kostki)          |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)          | 150g                      |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)               | 200g                      |
| Śmietana 18% tłuszczu                            | 60g (2 i 1/3 łyżki)       |



### Mięso i jaja

|                                                  |                  |
|--------------------------------------------------|------------------|
| biodrówka 60g(Sr,S)                              | 60g              |
| Filet z piersi kurczaka                          | 80g (1/3 sztuki) |
| Jaja gotowane                                    | 200g (4 sztuki)  |
| Jaja gotowane (J)                                | 150g             |
| Jaja kurze, całe                                 | 52g (1 sztuka)   |
| Jaja kurze, na twardo                            | 17g (1/3 sztuki) |
| kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)           | 60g              |
| kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) | 30g              |
| Kielbasa podwawelska                             | 70g (1/4 sztuki) |
| Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)                 | 60g (3 plastry)  |
| Kurczak, tuszka                                  | 80g (1/8 sztuki) |





|                                        |                       |
|----------------------------------------|-----------------------|
| podudzie z kurczaka                    | 130g                  |
| polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)   | 30g                   |
| polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)   | 60g                   |
| Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)       | 60g                   |
| Skrzydło indyka                        | 147g (1/3 sztuki)     |
| Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g | 120g                  |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr)               | 30g                   |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)        | 60g                   |
| Wątróbka kurczaka                      | 30g (1/3 sztuki)      |
| Wieprzowina, łopatka                   | 255g (2 i 1/2 sztuki) |
| Wieprzowina podgardle surowe           | 20g                   |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości    | 100g (1/3 porcji)     |
| Winerka 100g(S,G)                      | 100g                  |



### Oleje i tłuszcze

|                                                    |                  |
|----------------------------------------------------|------------------|
| Masło roślinne                                     | 15g (3/4 łyżki)  |
| Masło roślinne 10 g(M)                             | 270g             |
| Masło roślinne (M) 5g                              | 10g              |
| Olej rzepakowy                                     | 140ml (14 łyżek) |
| Olej rzepakowy 5 ml                                | 8ml              |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 20g              |
| Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | 5g               |



### Cukier, słodczyce i przekąski

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| Budyń w proszku                       | 15g (1 i 3/4 łyżki)  |
| Cukier                                | 71g (6 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                                  | 500ml (2 szklanki) |



### Przyprawy

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| Bazylia, suszona          | 2g (2 łyżeczki)        |
| Cynamon, mielony          | 4g (1 łyżeczka)        |
| Czosnek, granulowany      | 1g (1/3 łyżeczki)      |
| Liść laurowy, suszony     | 7g (3 i 1/2 sztuki)    |
| Majeranek, suszony        | 2g (2/3 łyżeczki)      |
| Musztarda                 | 2g (1/5 łyżeczki)      |
| Ocet spirytusowy          | 2ml (1/3 łyżki)        |
| Papryka słodka, mielona   | 1g (1/4 łyżeczki)      |
| Pieprz czarny             | 8g (8 szczypt)         |
| Przyprawa do dań z grilla | 0g                     |
| Przyprawa do kurczaka     | 2g (1/3 łyżeczki)      |
| Przyprawa "Jarzynka"      | 34g (4 i 1/4 łyżeczki) |
| Sól biała                 | 10g (10 szczypt)       |
| Ziele angielskie          | 7g (2 i 1/3 łyżeczki)  |
| Zioła prowansalskie       | 1g (1 szczypta)        |
| Żelatyna                  | 8g (1 łyżka)           |



### Dania gotowe

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Mieszanka owocowa, mrożona Hortex | 250g (2/3 opakowania) |
| Mus szpinak banan cytryna 200g    | 200g                  |
| Żurek                             | 50ml                  |

| piątek                                                                                                                                                                                                                  | sobota                                                                                                                                                                       | niedziela                                                                                                                                                                                | poniedziałek                                                                                                                                                                               | wtorek                                                                                                                                                                                                                                            | środa                                                                                                                                                                          | czwartek                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                         | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                              | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                          | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                            | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                   | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                            |
| Chleb graham 50g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Dżem brzoskwiowy,<br>niskosłodzony 30g<br>Ser biały półtłusty 50g(M)<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem-<br>200 ml(M,G)             | Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>owsianka na mleku<br>250ml(G,M)<br>Kiełbasa szynkowa wp<br>60g(Gr,S,M)<br>Chleb zwykły 50g(G)                                         | Makaron na mleku<br>250ml(M,G)<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Ser biały półtłusty 50g(M)<br>Miód pszczeli 30g<br>chleb razowy 100g(G)          | chleb żytni 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>ogonówka 60g(S, Gr)<br>Pomidor 100g<br>Kawa zbożowa z mlekiem-<br>200 ml(M,G)                                                             | płatki kukurydziane na<br>mleku 250ml(M)<br>Chleb wieloziarnisty 50<br>g(G,Zs)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>kiełbasa krakowska<br>wieprzowa<br>30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)<br>Sałatka z sałaty lodowej<br>50g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml | Masło roślinne 10 g(M)<br>Winerka 100g(S,G)<br>Ogórek 100g<br>Kawa zbożowa z mlekiem-<br>200 ml(M,G)<br>Chleb zwykły 50g(G)                                                    | Manna na mleku<br>250ml(G,M)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Ser gouda (M)50g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Chleb graham 50g(G) |
| 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                                                                      | 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                           | 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                                       | 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                                         | 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                | 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                             | 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                         |
| Chleb zwykły 50g(G)<br>Szynka wiejska 60g(Sr,<br>Gr,M,Zs)<br>Jaja gotowane (J)<br>Sałatka z kapusty<br>pekińskiej rzodkiewki i<br>szczypiorku 100g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Masło roślinne (M) 5g | Chleb wieloziarnisty 50<br>g(G,Zs)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>pasta z jaj ze<br>szczypiorkiem 80g(M,J) | Chleb razowy 50g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>połędwica sopocka<br>30g((Sr,Gr,G,M,Zs)<br>Ser gouda(M) 30g<br>Pomidor 100g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml                 | Chleb zwykły 50g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Twaróg z zieleciną<br>100g(M)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml                                                    | Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Serek homogenizowany,<br>naturalny 150g(M)<br>Papryka czerwona 50g<br>Chleb zwykły 50g(G)<br>Masło roślinne (M) 5g                                                                                    | Chleb zwykły 50g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Pomidor 100g<br>Ser topiony,<br>edamski(M)18g                                     | Chleb zwykły 50g(G)<br>Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr)<br>Papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)            |
| 14:00 Obiad                                                                                                                                                                                                             | 14:00 Obiad                                                                                                                                                                  | 14:00 Obiad                                                                                                                                                                              | 14:00 Obiad                                                                                                                                                                                | 14:00 Obiad                                                                                                                                                                                                                                       | 14:00 Obiad                                                                                                                                                                    | 14:00 Obiad                                                                                                                                                |
| Pomidorowa z makaronem<br>250ml(M,G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Kotlet mielony drobiowy<br>pieczony 100g(G,J,S,Sr)<br>Surówka z białej kapusty<br>100g(S,Sr)<br>Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml            | Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami- porcja<br>250ml( M,S,Sr)<br>Makaron z serem<br>250g(G,M)                                          | Zupa z kaszy manny 250<br>ml(G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Schab pieczony w sosie<br>100g(G,S,Sr)<br>Fasolka szparagowa<br>gotowana 150g<br>Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml | krupnik z kaszy<br>250ml(G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Ryba po grecku duszona<br>150g(R,Sr,S)<br>Sałatka z kapusty<br>czerwonej 150g(S,Sr)<br>Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml | Żurek z ziemniakami<br>250ml(S,Sr,G,M)<br>Kasza gryczana prażona,<br>gotowana 180g<br>Gulasz wieprzowy<br>100g(G,S,Sr)<br>sałatka z ogórka kiszzonego<br>100g(Sr)<br>Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml                                       | Ziemniaki, późne 180g<br>Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Kalafiorowa z mianą- 250<br>ml(M,S,Sr, G)<br>Kotlet a'la gołąbek w sosie<br>pomidorowym 150g<br>Buraki 100g | Pierogi leniwe 250g(J,M,G)<br>Kompot z mieszanki<br>kompotowej 200ml<br>Zupa brokułowa z<br>ziemniakami-porcja<br>250ml(M,S,Sr)                            |
| 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                                                                      | 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                           | 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                                       | 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                                         | 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                | 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                             | 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                         |
| Banan 180g                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy z<br>musli(M) 200g                                                                                                                                            | Serek wiejski, 2% tłuszczu<br>200g(M)                                                                                                                                                    | Kisiel owocowy 150ml<br>Jabłko 90g                                                                                                                                                         | Mus szpinak banan cytryna<br>200g                                                                                                                                                                                                                 | budyń 150g(M)                                                                                                                                                                  | Jabłko 180g                                                                                                                                                |

| piątek                                                                                                                                                                 | sobota                                                                                                                        | niedziela                                                                                                                                                               | poniedziałek                                                                                                                                     | wtorek                                                                                                                                          | środa                                                                                                                                                                                                                | czwartek                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20:00 Kolacja                                                                                                                                                          | 20:00 Kolacja                                                                                                                 | 20:00 Kolacja                                                                                                                                                           | 20:00 Kolacja                                                                                                                                    | 20:00 Kolacja                                                                                                                                   | 20:00 Kolacja                                                                                                                                                                                                        | 20:00 Kolacja                                                                                                        |
| Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g<br>połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) | Masło roślinne 10 g(M)<br>biodrówka 60g(Sr,S)<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>Ogórek 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g<br>Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)<br>Chleb graham 100g(G) | Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J)<br>Pomidor 100g | Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M)<br>Sałata 5g | Chleb graham 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g<br>Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Jaja gotowane (J) | Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Sałatka grecka 150g(M,Gr) |

| piątek                                                                                                                                                | sobota                                                                                                                                                | niedziela                                                                                                                                             | poniedziałek                                                                                                                                          | wtorek                                                                                                                                                | środa                                                                                                                                                 | czwartek                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2069</b> = 8121 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>29,23</b> %<br>Kcal z białka <b>18,56</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>55,55</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2290</b> = 7354 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>27,46</b> %<br>Kcal z białka <b>18,22</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>53,20</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2105</b> = 6026 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>31,24</b> %<br>Kcal z białka <b>22,08</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>48,79</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2147</b> = 7252 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>29,20</b> %<br>Kcal z białka <b>17,76</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>56,10</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2172</b> = 8340 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>29,35</b> %<br>Kcal z białka <b>17,81</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>55,60</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2203</b> = 7227 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>33,71</b> %<br>Kcal z białka <b>16,81</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>52,12</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2300</b> = 9215 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>34,70</b> %<br>Kcal z białka <b>16,37</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>51,82</b> % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>287,33 g</b><br>Błonnik: <b>33,65 g</b><br>Skrobia: <b>151,66 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>304,58 g</b><br>Błonnik: <b>29,77 g</b><br>Skrobia: <b>196,16 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>256,76 g</b><br>Błonnik: <b>21,78 g</b><br>Skrobia: <b>71,50 g</b>                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>301,12 g</b><br>Błonnik: <b>39,55 g</b><br>Skrobia: <b>133,88 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>301,93 g</b><br>Błonnik: <b>29,82 g</b><br>Skrobia: <b>154,02 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>287,03 g</b><br>Błonnik: <b>28,90 g</b><br>Skrobia: <b>138,78 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>297,96 g</b><br>Błonnik: <b>30,78 g</b><br>Skrobia: <b>194,17 g</b>                                     |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>95,99 g</b><br>Białko roślinne: <b>30,01 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>44,04 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>104,32 g</b><br>Białko roślinne: <b>22,71 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>22,45 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>116,17 g</b><br>Białko roślinne: <b>9,35 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>32,76 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>95,33 g</b><br>Białko roślinne: <b>25,87 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>21,03 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>96,73 g</b><br>Białko roślinne: <b>20,21 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>48,01 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>92,60 g</b><br>Białko roślinne: <b>23,69 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>45,02 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>94,13 g</b><br>Białko roślinne: <b>31,83 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>31,91 g</b>                                |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>67,19 g</b><br>Cholesterol: <b>303,60 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>69,88 g</b><br>Cholesterol: <b>385,89 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>73,07 g</b><br>Cholesterol: <b>128,44 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>69,67 g</b><br>Cholesterol: <b>374,04 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>70,84 g</b><br>Cholesterol: <b>174,10 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>82,51 g</b><br>Cholesterol: <b>353,06 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>88,68 g</b><br>Cholesterol: <b>293,99 mg</b>                                                                    |

| piątek                                                                                                                                                              | sobota                                                                                                                                                                  | niedziela                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                     | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                         | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                       |
| chleb razowy 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)<br>Pomidor 100g<br>Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)                     | ryż na mleku 250ml(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Kajzerki 50g(G)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g<br>Ser biały półtłusty 50g(M)                | Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałatka wiosenna 150g<br>Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g<br>Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)<br>Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)                   |
| 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                  | 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                      | 10:00 II Śniadanie                                                                                                                                                                    |
| galaretka drobiowa 150g(S,Sr)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb zwykły 50g(G)                                | Chleb graham 50g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Szynka wiejska 30g(S,Sr)<br>Jaja gotowane (J)<br>Sałatka z sałaty lodowej 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Chleb zwykły 50g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Twaróg 80g(M)<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml                                                                |
| 14:00 Obiad                                                                                                                                                         | 14:00 Obiad                                                                                                                                                             | 14:00 Obiad                                                                                                                                                                           |
| Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr)<br>Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr)<br>Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml( S,Sr,G)                                     | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Podudzie z kurczaka pieczone 125g(S,Sr)<br>Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) |
| 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                  | 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                      | 17:00 Podwieczorek                                                                                                                                                                    |
| Maślanka mrągowska, truskawkowa 250 ml(M)                                                                                                                           | Jabłko 180g<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)                                                                                                                    | Koktajl truskawkowy 250ml(M)                                                                                                                                                          |
| 20:00 Kolacja                                                                                                                                                       | 20:00 Kolacja                                                                                                                                                           | 20:00 Kolacja                                                                                                                                                                         |
| Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr)<br>Papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml         | Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Pasta z makreli z ryżem 80g(R)<br>Pomidor 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml                               | Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Ogórek 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Ser topiony, edamski(M)18g                                                  |

| piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2237</b> = 7793 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>31,91</b> %<br>Kcal z białka <b>18,76</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>51,83</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>289,88 g</b><br>Błonnik: <b>29,34 g</b><br>Skrobia: <b>129,91 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>104,93 g</b><br>Białko roślinne: <b>22,83 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>45,33 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>79,31 g</b><br>Cholesterol: <b>346,55 mg</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2442</b> = 9972 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>28,12</b> %<br>Kcal z białka <b>18,57</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>56,24</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>343,35 g</b><br>Błonnik: <b>42,56 g</b><br>Skrobia: <b>212,25 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>113,37 g</b><br>Białko roślinne: <b>36,85 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>52,06 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>76,30 g</b><br>Cholesterol: <b>310,90 mg</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>1993</b> = 6307 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>29,24</b> %<br>Kcal z białka <b>19,24</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>54,40</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>271,07 g</b><br>Błonnik: <b>31,83 g</b><br>Skrobia: <b>131,72 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>95,85 g</b><br>Białko roślinne: <b>19,55 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>25,01 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>64,76 g</b><br>Cholesterol: <b>110,41 mg</b> |