



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Położniczy dieta lekkostrawna 01.11.24-10.11.24

01.11.2024 - 10.11.2024



01.11.2024 (piątek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 373kcal, B o.: 22.91g, T: 18.3g, W o.: 31.1g)**

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
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

**► Obiad (E: 623kcal, B o.: 40.51g, T: 10.2g, W o.: 99.01g)**

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 140kcal, B o.: 7.35g, T: 4.75g, W o.: 19.2g)	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: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) (E: 243kcal, B o.: 26.51g, T: 4.79g, W o.: 24.7g)	1 porcja
Brokuły gotowane z wody 100g (E: 31kcal, B o.: 3g, T: 0.4g, W o.: 5.2g)	100g

**► Podwieczorek (E: 346kcal, B o.: 13.2g, T: 11.04g, W o.: 49.95g)**

Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

**► Kolacja (E: 396kcal, B o.: 19.36g, T: 10.67g, W o.: 58.7g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2136 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	245.57 g	<b>Cholesterol:</b>	389.74 mg
<b>Glukoza:</b>	17.31 g	<b>Fruktoza:</b>	16.49 g
<b>Sacharoza:</b>	40.78 g	<b>Laktoza:</b>	10.41 g
<b>Skrobia:</b>	163.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.4 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.63 g	<b>Sód:</b>	4018.59 mg



02.11.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 23.46g, T: 16.78g, W o.: 55.87g)**

Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 337kcal, B o.: 17.15g, T: 17.69g, W o.: 28.72g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja

**► 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

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

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

**► Kolacja (E: 362kcal, B o.: 18.48g, T: 10.04g, W o.: 52.06g)**

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.35 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	138.4 g	<b>Cholesterol:</b>	385.89 mg
<b>Glukoza:</b>	4.57 g	<b>Fruktoza:</b>	4.8 g
<b>Sacharoza:</b>	16.87 g	<b>Laktoza:</b>	9.96 g
<b>Skrobia:</b>	159.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.53 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.93 g	<b>Sód:</b>	2932.35 mg


**03.11.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 24.79g, T: 12.65g, W o.: 90.4g)**

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► Obiad (E: 613kcal, B o.: 42.84g, T: 8.99g, W o.: 95.97g)**

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 150kcal, B o.: 6.77g, T: 2.84g, W o.: 26.27g)	1 porcja
Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Schab w jarzynach 150g (E: 221kcal, B o.: 29.72g, T: 5.59g, W o.: 14.99g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 443kcal, B o.: 19.47g, T: 16.58g, W o.: 56.71g)**

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

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

Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) 60g

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g) 100g

Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 65kcal, B o.: 1.01g, T: 6.11g, W o.: 2.11g) 1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2014 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	167.06 g	<b>Cholesterol:</b>	104 mg
<b>Glukoza:</b>	3.74 g	<b>Fruktoza:</b>	3.87 g
<b>Sacharoza:</b>	17.04 g	<b>Laktoza:</b>	17.14 g
<b>Skrobia:</b>	127.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.98 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.06 g	<b>Sód:</b>	2000.61 mg


**04.11.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 25.41g, T: 13.62g, W o.: 73.89g)**

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

ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) 60g

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) 1 porcja

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g) 100g

**► 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 zieleniną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g) 1 porcja

Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) 5g

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

**► Obiad (E: 665kcal, B o.: 32.21g, T: 18.8g, W o.: 100.11g)**

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, 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: 271kcal, B o.: 19.93g, T: 15.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie 120g (E: 23kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 4.44g)	120g

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

Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

**► Kolacja (E: 451kcal, B o.: 20.75g, T: 18.25g, W o.: 53.18g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2035 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	201.38 g	<b>Cholesterol:</b>	372 mg
<b>Glukoza:</b>	8.9 g	<b>Fruktoza:</b>	12.4 g
<b>Sacharoza:</b>	29.47 g	<b>Laktoza:</b>	7.99 g
<b>Skrobia:</b>	134.56 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.58 g	<b>Sód:</b>	2619.59 mg



05.11.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 601kcal, B o.: 22.07g, T: 21.91g, W o.: 81.97g)**

płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

**► II Śniadanie (E: 345kcal, B o.: 13.16g, T: 11.64g, W o.: 48.55g)**

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

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

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

► **Obiad (E: 788kcal, B o.: 34.23g, T: 16.1g, W o.: 137.23g)**

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 335kcal, B o.: 9.73g, T: 7g, W o.: 62.25g) 1 porcja

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g) 180g

Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g) 1 porcja

Marchewka gotowana 100g(G) (E: 60kcal, B o.: 1.81g, T: 0.32g, W o.: 15.01g) 1 porcja

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

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

► **Kolacja (E: 415kcal, B o.: 23.2g, T: 14.18g, W o.: 49.97g)**

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

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

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g) 100g

Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g) 1 porcja

Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) 5g



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2253 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.32 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	171.52 g	<b>Cholesterol:</b>	138.94 mg
<b>Glukoza:</b>	4.83 g	<b>Fruktoza:</b>	4.43 g
<b>Sacharoza:</b>	25.09 g	<b>Laktoza:</b>	14.44 g
<b>Skrobia:</b>	134.75 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.89 g	<b>Sód:</b>	1981.44 mg



**06.11.2024** (środa)

► **Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 25.9g, T: 32.32g, W o.: 63g)**

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) 1 porcja

Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) 5g

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g) 100g



**► II Śniadanie (E: 260kcal, B o.: 10.56g, T: 10.69g, W o.: 32.55g)**

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g

**► Obiad (E: 763kcal, B o.: 39.23g, T: 19.44g, W o.: 114.67g)**

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
Buraki 100g (E: 68kcal, B o.: 2.53g, T: 0.15g, W o.: 15.51g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 307kcal, B o.: 25.32g, T: 14.8g, W o.: 19.06g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 397kcal, B o.: 18.59g, T: 14.11g, W o.: 50.97g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2209 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.11 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	161.57 g	<b>Cholesterol:</b>	388.63 mg
<b>Glukoza:</b>	4.92 g	<b>Fruktoza:</b>	5.24 g
<b>Sacharoza:</b>	37.33 g	<b>Laktoza:</b>	14.47 g
<b>Skrobia:</b>	87.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	47.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	15.11 g	<b>Sód:</b>	2274.58 mg



07.11.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 27.88g, T: 13.83g, W o.: 60.6g)**

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



Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► **II Śniadanie (E: 332kcal, B o.: 12.48g, T: 10.93g, W o.: 29.74g)**

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)

► **Obiad (E: 727kcal, B o.: 35.58g, T: 13.2g, W o.: 122.02g)**

Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 443kcal, B o.: 25g, T: 7.48g, W o.: 69.7g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 272kcal, B o.: 10.35g, T: 5.64g, W o.: 49.29g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 226kcal, B o.: 4.52g, T: 3.44g, W o.: 46.22g)**

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

► **Kolacja (E: 483kcal, B o.: 19.28g, T: 20.64g, W o.: 57.99g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2242 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	251.35 g	<b>Cholesterol:</b>	115.85 mg
<b>Glukoza:</b>	7.23 g	<b>Fruktoza:</b>	13.42 g
<b>Sacharoza:</b>	15 g	<b>Laktoza:</b>	9.94 g
<b>Skrobia:</b>	201.11 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.92 g	<b>Sód:</b>	3405.95 mg



08.11.2024 (piątek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g

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

galaretka drobiowa 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

**► Obiad (E: 702kcal, B o.: 37.57g, T: 21.18g, W o.: 97.51g)**

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.04g)	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: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 207kcal, B o.: 25.73g, T: 8.35g, W o.: 9.26g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 157kcal, B o.: 2.52g, T: 10.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 511kcal, B o.: 17.07g, T: 23.65g, W o.: 60.16g)**

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
Paszтет z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M) (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	50g
Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 101kcal, B o.: 1.01g, T: 10.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2247 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.09 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	228.8 g	<b>Cholesterol:</b>	239.94 mg
<b>Glukoza:</b>	5.18 g	<b>Fruktoza:</b>	5.17 g
<b>Sacharoza:</b>	29.81 g	<b>Laktoza:</b>	7.07 g
<b>Skrobia:</b>	173.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	29.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	19.12 g	<b>Sód:</b>	3233.93 mg


**09.11.2024 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 21.91g, T: 8.31g, W o.: 68.21g)**

ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

**► II Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 16.84g, T: 22.01g, W o.: 31.46g)**

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
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 779kcal, B o.: 39.39g, T: 14.49g, W o.: 132.19g)**

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
Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g

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

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

**► Kolacja (E: 510kcal, B o.: 18.02g, T: 20.71g, W o.: 65.36g)**

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2284 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.07 g	<b>Cholesterol:</b>	321.34 mg
<b>Glukoza:</b>	12.28 g	<b>Fruktoza:</b>	18.54 g
<b>Sacharoza:</b>	30.14 g	<b>Laktoza:</b>	14.74 g
<b>Skrobia:</b>	161.66 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.09 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.49 g	<b>Sód:</b>	3336.22 mg



10.11.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 23.3g, T: 22.44g, W o.: 56.39g)**

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 pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	60g

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

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.15g, T: 3.42g, W o.: 3.02g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► Obiad (E: 661kcal, B o.: 36.24g, T: 12.96g, W o.: 106.47g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	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 w sosie koperkowym 150g (E: 256kcal, B o.: 25.76g, T: 11.59g, W o.: 12.31g)	1 porcja
Marchewka gotowana 100g(G) (E: 80kcal, B o.: 2.41g, T: 0.4g, W o.: 19.58g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g)**

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g)	1 porcja
---	----------

**► Kolacja (E: 417kcal, B o.: 17.09g, T: 10.44g, W o.: 67.64g)**

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
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2026 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.4 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	220.56 g	<b>Cholesterol:</b>	94.7 mg
<b>Glukoza:</b>	10.35 g	<b>Fruktoza:</b>	13.14 g
<b>Sacharoza:</b>	32.52 g	<b>Laktoza:</b>	16.92 g
<b>Skrobia:</b>	167.75 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.48 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	41.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.72 g	<b>Sód:</b>	4778.13 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 sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Makaron z serem 250g(G,M) - 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 (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/7 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:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku



**PRZEPIS:** Schab w jarzynach 150g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg z zieleciną 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 - Mlepol 250ml(M) - (20ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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 - 2/3 łyżki (15g)
- 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:** Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) - 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:** Buraki 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** budyń 150g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pierogi leniwe 250g(J,M,G) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) - 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 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:** 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 (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (18g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

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

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

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

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (8ml)
- Ogórki kiszzone - 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 w sosie koperkowym 150g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

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

### Produkty zbożowe

Bułka maślana 50g(M,J,G)	50g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chleb pszenny 100g(G)	600g
Chleb pszenny 50g(G)	150g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
Chleb zwykły 100g(G)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	400g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	200g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G)	180g
Kasza manna	85g (1/2 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	25g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	115g (9 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	55g (1/4 szklanki)
Wek 100g(G)	800g
wek 50g(G)	50g

### Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane z wody 100g	100g
Burak	280g (2 i 2/3 sztuki)
Cebula	30g (1/4 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	30g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Kalafior	30g (1/7 porcji)
Kalafior, gotowany w wodzie 120g	120g
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta pekińska	40g (3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	26g (6 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	965g (21 i 1/3 sztuki)
Ogórek	65g (1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	10g (1/6 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	62g (10 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	130g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	800g
Pomidor 50g	50g
Por	99g (3/4 sztuki)

Rzodkiewka	20g (1 i 1/3 sztuki)
Salata 5g	45g
Salata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Salata zielona, liście	240g (48 liście)
Seler korzeniowy	333g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki, późne	265g (3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, średnie	640g (7 sztuk)

### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 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)	550g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	80g (3 i 1/4 łyżki)

### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	150g
Jaja kurze, całe	33g (2/3 sztuki)
Jaja surowe	13g (1/4 sztuki)
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	60g
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	120g (6 plastrów)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M)	50g
podudzie z kurczaka	125g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	158g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wieprzowina, łopatka	260g (2 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)
Winerka 100g(S,G)	100g




**Oleje i tłuszcze**

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	290g
Olej rzepakowy	86ml (8 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	8ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	17g

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


**Cukier, słodczyce i przekąski**

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	104g (8 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczele 30g	30g


**Ryby i owoce morza**

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


**Owoce, orzechy i nasiona**

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


**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	3ml (1/2 łyżki)
Woda	600ml (2 i 1/2 szklanki)


**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	42g (5 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)


**Dania gotowe**

Bukiet warzyw 150g	300g
--------------------	------

piątek (2024-11-01)	sobota (2024-11-02)	niedziela (2024-11-03)	poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb pszenny 50g(G) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 50g(M) Miód pszczele 30g Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G)	płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Winerka 100g(S,G) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałata 5g Wek 100g(G)	Manna na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Chleb zwykły 50gG) Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Jaja gotowane (J) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 50g(G) Sałata 5g Pasta z jaj 80g(J,M)	Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g wek 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb zwykły 50gG) Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z zieleniną 100g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50gG) Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Chleb zwykły 50gG) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Jaja gotowane (J)	Chleb zwykły 50gG) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) Brokuły gotowane z wody 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) Makaron z serem 250g(G,M)	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Bukiet warzyw 150g Schab w jarzynach 150g	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafior, gotowany w wodzie 120g	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana180g (G) Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) Marchewka gotowana 100g(G)	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Buraki 100g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr)	Pierogi leniwe 250g(J,M,G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Banan 180g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kisiel owocowy 150ml Jabłko 90g	Mus szpinak banan cytryna 200g	budyń 150g(M)	Jabłko 180g Bułka maślana 50g(M,J,G)

<b>piątek (2024-11-01)</b>	<b>sobota (2024-11-02)</b>	<b>niedziela (2024-11-03)</b>	<b>poniedziałek (2024-11-04)</b>	<b>wtorek (2024-11-05)</b>	<b>środa (2024-11-06)</b>	<b>czwartek (2024-11-07)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G) południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g	Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Pomidor 100g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Pasta z jaj 80g(J,M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G)

piątek (2024-11-01)	sobota (2024-11-02)	niedziela (2024-11-03)	poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2136 = 8418 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,92 %</b> Kcal z białka <b>21,60 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,14 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2221 = 6128 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,55 %</b> Kcal z białka <b>18,60 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,55 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2014 = 6272 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,90 %</b> Kcal z białka <b>23,58 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,77 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2035 = 6864 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,86 %</b> Kcal z białka <b>19,23 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,94 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2253 = 6797 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,82 %</b> Kcal z białka <b>16,70 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,42 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2209 = 6323 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,42 %</b> Kcal z białka <b>18,00 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,99 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2242 = 7058 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,90 %</b> Kcal z białka <b>17,79 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,48 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>294,43 g</b> Błonnik: <b>27,20 g</b> Skrobia: <b>163,92 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>297,35 g</b> Błonnik: <b>23,52 g</b> Skrobia: <b>159,36 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>280,78 g</b> Błonnik: <b>19,05 g</b> Skrobia: <b>127,23 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>289,66 g</b> Błonnik: <b>31,00 g</b> Skrobia: <b>134,56 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>340,32 g</b> Błonnik: <b>28,29 g</b> Skrobia: <b>134,75 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>287,11 g</b> Błonnik: <b>23,95 g</b> Skrobia: <b>87,90 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>316,57 g</b> Błonnik: <b>24,78 g</b> Skrobia: <b>201,11 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>115,36 g</b> Białko roślinne: <b>32,54 g</b> Białko zwierzęce: <b>60,75 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>103,26 g</b> Białko roślinne: <b>21,41 g</b> Białko zwierzęce: <b>22,40 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>118,71 g</b> Białko roślinne: <b>21,58 g</b> Białko zwierzęce: <b>37,77 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>97,81 g</b> Białko roślinne: <b>26,66 g</b> Białko zwierzęce: <b>20,54 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>94,06 g</b> Białko roślinne: <b>19,25 g</b> Białko zwierzęce: <b>44,81 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>99,43 g</b> Białko roślinne: <b>15,73 g</b> Białko zwierzęce: <b>50,05 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>99,74 g</b> Białko roślinne: <b>32,67 g</b> Białko zwierzęce: <b>13,15 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>61,52 g</b> Cholesterol: <b>389,74 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>65,52 g</b> Cholesterol: <b>385,89 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>51,24 g</b> Cholesterol: <b>104,00 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>60,74 g</b> Cholesterol: <b>372,00 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>64,63 g</b> Cholesterol: <b>138,94 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>79,58 g</b> Cholesterol: <b>388,63 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>62,04 g</b> Cholesterol: <b>115,85 mg</b>

<b>piątek (2024-11-08)</b>	<b>sobota (2024-11-09)</b>	<b>niedziela (2024-11-10)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G)	ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 150g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb pszenny 60g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G)	Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Twaróg 80g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) Bukiet warzyw 150g Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Podudzie z kurczaka w sosie koperkowym 150g Marchewka gotowana 100g(G)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Maślanka mrągowska, truskawkowa 250 ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Jabłko 180g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Paszтет z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb pszenny 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G)	Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 90g Sałata 5g biodrówka 60g(Sr,S)

piątek (2024-11-08)

**Energia:**

Kcal **2247 = 9200 kJ**

Kcal z tłuszczu **29,51 %**

Kcal z białka **20,20 %**

Kcal z węglowodanów **52,71 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **296,09 g**

Błonnik: **29,25 g**

Skrobia: **173,68 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **113,45 g**

Białko roślinne: **30,84 g**

Białko zwierzęce: **36,71 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **73,68 g**

Cholesterol: **239,94 mg**

sobota (2024-11-09)

**Energia:**

Kcal **2284 = 8392 kJ**

Kcal z tłuszczu **27,28 %**

Kcal z białka **18,10 %**

Kcal z węglowodanów **57,50 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **328,30 g**

Błonnik: **29,15 g**

Skrobia: **161,66 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **103,33 g**

Białko roślinne: **31,17 g**

Białko zwierzęce: **52,83 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **69,24 g**

Cholesterol: **321,34 mg**

niedziela (2024-11-10)

**Energia:**

Kcal **2026 = 7002 kJ**

Kcal z tłuszczu **25,90 %**

Kcal z białka **19,97 %**

Kcal z węglowodanów **57,14 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **289,40 g**

Błonnik: **31,88 g**

Skrobia: **167,75 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **101,17 g**

Białko roślinne: **23,04 g**

Białko zwierzęce: **22,63 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **58,30 g**

Cholesterol: **94,70 mg**