



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 12-36 miesięcy d.łatwostrawna 11.11.24-20.11.24

11.11.2024 - 20.11.2024



11.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 283kcal, B o.: 14.37g, T: 7.81g, W o.: 39.93g)

Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► II Śniadanie (E: 165kcal, B o.: 8.54g, T: 7.78g, W o.: 16.43g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Obiad (E: 328kcal, B o.: 16.65g, T: 7.22g, W o.: 52.27g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 68kcal, B o.: 3.43g, T: 2.21g, W o.: 9.6g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) (E: 104kcal, B o.: 10.21g, T: 4.78g, W o.: 5.61g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 34kcal, B o.: 1.26g, T: 0.07g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g
---	------

► Kolacja (E: 160kcal, B o.: 8.52g, T: 8.1g, W o.: 14.13g)

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 lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g)	1/8 sztuki (10g)
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1028 kcal	Białko ogółem:	53.63 g
Tłuszcz:	33.16 g	Węglowodany ogółem:	135.06 g
Węglowodany przyswajalne:	111.68 g	Cholesterol:	262.3 mg
Fruktoza:	8.24 g	Sacharoza:	24.48 g
Laktoza:	11.88 g	Skrobia:	62.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.64 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.73 g	Sód:	1711.08 mg



12.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 208kcal, B o.: 7.9g, T: 8.08g, W o.: 26.98g)

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 z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

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

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

► Obiad (E: 361kcal, B o.: 20.43g, T: 7.44g, W o.: 56.57g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 127kcal, B o.: 5.45g, T: 2.98g, W o.: 22.34g)	0.5 porcji
Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 222kcal, B o.: 14.75g, T: 4.38g, W o.: 31.2g)	0.5 porcji

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
--	------

► Kolacja (E: 171kcal, B o.: 8.04g, T: 9.32g, W o.: 15.46g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 34kcal, B o.: 0.82g, T: 2.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1019 kcal	Białko ogółem:	46.07 g
Tłuszcz:	29.89 g	Węglowodany ogółem:	149.77 g
Węglowodany przyswajalne:	116.03 g	Cholesterol:	66.61 mg
Fruktoza:	12.7 g	Sacharoza:	22.4 g
Laktoza:	9.67 g	Skrobia:	62.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.37 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.6 g	Sód:	1933.41 mg


13.11.2024 (środa)
► Śniadanie (E: 152kcal, B o.: 7.94g, T: 6.4g, W o.: 16.5g)

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 145kcal, B o.: 11.31g, T: 5.12g, W o.: 13.91g)

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
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► Obiad (E: 342kcal, B o.: 17g, T: 7.67g, W o.: 55.88g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 104kcal, B o.: 3.52g, T: 1.29g, W o.: 21.22g)	0.5 porcji
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 118kcal, B o.: 9.97g, T: 5.98g, W o.: 7.2g)	0.5 porcji
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

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

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

► Kolacja (E: 213kcal, B o.: 12.28g, T: 6.85g, W o.: 26.23g)

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1004 kcal	Białko ogółem:	53.68 g
Tłuszcz:	29.06 g	Węglowodany ogółem:	138.44 g
Węglowodany przyswajalne:	111.24 g	Cholesterol:	36 mg
Fruktoza:	3.41 g	Sacharoza:	32.76 g
Laktoza:	7.05 g	Skrobia:	60.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	6.8 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.58 g	Sód:	1217.9 mg


14.11.2024 (czwartek)
► Śniadanie (E: 262kcal, B o.: 11.38g, T: 7.6g, W o.: 37.61g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► II Śniadanie (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
---	----------

► Obiad (E: 353kcal, B o.: 20.69g, T: 9.84g, W o.: 48.05g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 69kcal, B o.: 3.21g, T: 1.4g, W o.: 11.69g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 65kcal, B o.: 1.26g, T: 3.57g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 117kcal, B o.: 14.47g, T: 4.71g, W o.: 4.29g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

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

► Kolacja (E: 138kcal, B o.: 6.99g, T: 7.31g, W o.: 12.22g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Polędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1008 kcal	Białko ogółem:	48.41 g
Tłuszcz:	29.36 g	Węglowodany ogółem:	143.13 g
Węglowodany przyswajalne:	101.86 g	Cholesterol:	48.04 mg
Fruktoza:	5.8 g	Sacharoza:	26.33 g
Laktoza:	9.41 g	Skrobia:	46.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.58 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.32 g	Sód:	998.94 mg


15.11.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 239kcal, B o.: 13.09g, T: 9.7g, W o.: 25.58g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 96kcal, B o.: 5.68g, T: 3.3g, W o.: 10.98g)	1 porcja
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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

► Obiad (E: 389kcal, B o.: 17.42g, T: 7.67g, W o.: 67.95g)

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 139kcal, B o.: 4.16g, T: 2.74g, W o.: 26.11g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 99kcal, B o.: 9.87g, T: 3.98g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji
Marchewka duszona 120g(G,M) (E: 32kcal, B o.: 0.96g, T: 0.17g, W o.: 7.94g)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G) (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	100g

► Podwieczorek (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)

Sok Kubaś 150ml (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)	150ml
--	-------

► Kolacja (E: 177kcal, B o.: 9.12g, T: 8.7g, W o.: 16.34g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 80kcal, B o.: 6.23g, T: 5.75g, W o.: 0.71g)	0.5 porcji
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

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

5g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	997 kcal	Białko ogółem:	47.58 g
Tłuszcz:	30.57 g	Węglowodany ogółem:	141.67 g
Węglowodany przyswajalne:	101.63 g	Cholesterol:	234.81 mg
Fruktoza:	3.28 g	Sacharoza:	5.82 g
Laktoza:	12.54 g	Skrobia:	70.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.56 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.42 g	Sód:	1133.64 mg



16.11.2024 (sobota)

► Śniadanie (E: 212kcal, B o.: 11.44g, T: 7.63g, W o.: 25.25g)

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

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

Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)

25g

► II Śniadanie (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)

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

1 porcja

► Obiad (E: 301kcal, B o.: 16.97g, T: 7.21g, W o.: 45.1g)

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

1 porcja

Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 66kcal, B o.: 3.36g, T: 2.54g, W o.: 8.5g)

0.5 porcji

Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 119kcal, B o.: 10.6g, T: 4.44g, W o.: 9.52g)

0.5 porcji

Buraki z olejem 100g (E: 34kcal, B o.: 1.26g, T: 0.07g, W o.: 7.65g)

0.5 porcji

Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)

80g

► Podwieczorek (E: 156kcal, B o.: 7.18g, T: 3.15g, W o.: 25.18g)

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 156kcal, B o.: 7.18g, T: 3.15g, W o.: 25.18g)

1 porcja

► Kolacja (E: 191kcal, B o.: 9.06g, T: 6.5g, W o.: 25g)

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

50g

Sałata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g)

1/8 sztuki (10g)

szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)

30g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1055 kcal	Białko ogółem:	53.18 g
Tłuszcz:	29.12 g	Węglowodany ogółem:	151.23 g
Węglowodany przyswajalne:	89.07 g	Cholesterol:	79.92 mg
Fruktoza:	7.12 g	Sacharoza:	24.02 g
Laktoza:	18.6 g	Skrobia:	40.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.82 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.04 g	Sód:	2886.92 mg



17.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 13.89g, T: 7.35g, W o.: 33.74g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► II Śniadanie (E: 156kcal, B o.: 8.16g, T: 7.69g, W o.: 14.53g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Obiad (E: 286kcal, B o.: 14.47g, T: 4.38g, W o.: 50.21g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 36kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 9.02g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 69kcal, B o.: 2.56g, T: 0.41g, W o.: 14.56g)	0.5 porcji
Marchewka duszona 120g(G,M) (E: 48kcal, B o.: 1.26g, T: 0.81g, W o.: 10.23g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry (E: 63kcal, B o.: 8.9g, T: 3g, W o.: 0g)	1/2 sztuki (50g)

► Podwieczorek (E: 128kcal, B o.: 7.55g, T: 3.46g, W o.: 16.6g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Biszkopty 20g(G,J,M) (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)	20g

► Kolacja (E: 191kcal, B o.: 7.65g, T: 7.74g, W o.: 24.62g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Połędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1013 kcal	Białko ogółem:	51.72 g
Tłuszcz:	30.62 g	Węglowodany ogółem:	139.7 g
Węglowodany przyswajalne:	100.81 g	Cholesterol:	256.21 mg
Fruktoza:	8.61 g	Sacharoza:	13.49 g
Laktoza:	11.85 g	Skrobia:	65.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.4 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.55 g	Sód:	1393.08 mg


18.11.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 262kcal, B o.: 11.28g, T: 7.6g, W o.: 37.61g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczoły 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml

► II Śniadanie (E: 177kcal, B o.: 9.18g, T: 5.44g, W o.: 23.66g)

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 177kcal, B o.: 9.18g, T: 5.44g, W o.: 23.66g)	1 porcja
--	----------

► Obiad (E: 335kcal, B o.: 19.11g, T: 7.29g, W o.: 53.58g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 122kcal, B o.: 5.07g, T: 2.85g, W o.: 21.76g)	0.5 porcji
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g (E: 89kcal, B o.: 2.8g, T: 0.4g, W o.: 18.88g)	80g
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
--	------

► Kolacja (E: 160kcal, B o.: 8.51g, T: 8.11g, W o.: 14.22g)

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

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1024 kcal	Białko ogółem:	48.8 g
Tłuszcz:	29.16 g	Węglowodany ogółem:	150.85 g
Węglowodany przyswajalne:	108.02 g	Cholesterol:	50.72 mg
Fruktoza:	12.92 g	Sacharoza:	8.95 g
Laktoza:	9.67 g	Skrobia:	44.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.29 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.62 g	Sód:	993.69 mg


19.11.2024 (wtorek)
► Śniadanie (E: 220kcal, B o.: 14.88g, T: 8.48g, W o.: 21.33g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 57kcal, B o.: 2.85g, T: 1.63g, W o.: 7.6g)	0.5 porcji

► II Śniadanie (E: 163kcal, B o.: 12.06g, T: 5.29g, W o.: 17.47g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Obiad (E: 324kcal, B o.: 19.25g, T: 6.35g, W o.: 51.42g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 98kcal, B o.: 3.38g, T: 1.24g, W o.: 19.72g)	0.5 porcji
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 88kcal, B o.: 12.86g, T: 2.38g, W o.: 4.62g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 2.57g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

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

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

► Kolacja (E: 180kcal, B o.: 8.81g, T: 10.2g, W o.: 14.03g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	963 kcal	Białko ogółem:	55.03 g
Tłuszcz:	30.32 g	Węglowodany ogółem:	123.15 g
Węglowodany przyswajalne:	105.81 g	Cholesterol:	240.02 mg
Fruktoza:	2.58 g	Sacharoza:	23.62 g
Laktoza:	3.54 g	Skrobia:	68.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.04 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.64 g	Sód:	1436.34 mg



20.11.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 141kcal, B o.: 7.06g, T: 6.38g, W o.: 15.1g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g

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

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

► Obiad (E: 342kcal, B o.: 7.84g, T: 5.13g, W o.: 69.68g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Ryż z jabłkiem 250g (E: 200kcal, B o.: 3.01g, T: 2.17g, W o.: 43.34g)	0.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 130kcal, B o.: 4.6g, T: 2.88g, W o.: 23.31g)	0.5 porcji

► Podwieczorek (E: 128kcal, B o.: 7.55g, T: 3.46g, W o.: 16.6g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Biszkopty 20g(G,J,M) (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)	20g

► Kolacja (E: 187kcal, B o.: 12.66g, T: 8.93g, W o.: 15.31g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 34kcal, B o.: 0.82g, T: 2.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	987 kcal	Białko ogółem:	44.09 g
Tłuszcz:	28.23 g	Węglowodany ogółem:	145.67 g
Węglowodany przyswajalne:	110.81 g	Cholesterol:	57.92 mg
Fruktoza:	6.2 g	Sacharoza:	9.65 g
Laktoza:	14.48 g	Skrobia:	71.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.67 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.76 g	Sód:	570.9 mg

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) - 0.5 porcji

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - (0ml)



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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (8g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (60g)
- 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: Pierogi leniwe 250g(J,M,G) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (55g)
- Ziemniaki, średnie - 1/5 sztuki (20g)

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Sól biała - (0g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (12g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: 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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (4g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/6 łyżki (4g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Żurek - (25ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (43g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Marchewka duszona 120g(G,M) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (0g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pasta z jaj 80g(J,M) - 0.5 porcji

- Masło roślinne - 1/8 łyżki (2g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (49g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (0g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Jaja surowe - 1/7 sztuki (7g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



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) - (190ml)



Sposób przygotowania:

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Makaron krajanka - 1/5 szklanki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: Ryż z jabłkiem 250g - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (2g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat buraczany - 1/8 szklanki (15ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (75g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2024-11-11 / 2024-11-12 / 2024-11-13 / 2024-11-14 / 2024-11-15 / 2024-11-16 / 2024-11-17 / 2024-11-18 / 2024-11-19 / 2024-11-20



Produkty zbożowe

Biszkopty 20g(G,J,M)	40g
Bułka pszenna zwykła	5g (1/8 sztuki)
Chleb pszenny (G) 25g	275g
Chleb zwykły 25g(G)	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	22g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	100g
Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g	80g
Makaron krajanka	15g (1/5 szklanki)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	53g (4 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	20g (2 łyżki)
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Sok Kubuś 150ml	150ml
wek 50g(G)	50g
Wek (G)25g	200g



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie 80g	160g
Burak	300g (2 i 3/4 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	18g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	18g (1/8 opakowania)
Kalafior	40g (1/5 porcji)
Koncentrat buraczany	15ml (1/8 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	31g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	19g (4 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	2g (1/2 łyżeczki)
Marchew	448g (10 sztuk)
Pietruszka, korzeń	134g (1 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	13g (2 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	150g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	100g
Pomidor 50g	250g
Por	50g (1/3 sztuki)
Sałata 5g	45g
Sałata lodowa	20g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	150g (1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne	155g (1 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 80g	480g
Ziemniaki, średnie	140g (1 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	75g (3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
---------------------------------------	------

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 250ml(M)	190ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1685ml (7 i 1/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	305g
Śmietana 18% tłuszczu	39g (1 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Jaja gotowane	49g (1 sztuka)
Jaja gotowane (J)	150g
Jaja kurze, całe	11g (1/5 sztuki)
Jaja surowe	7g (1/7 sztuki)
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	90g
Kurczak, tuszka	50g (1/8 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	90g
Poładwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g	60g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	90g
Skrzydło indyka	78g (1/6 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Wieprzowina, łopatka	123g (1 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	60g (1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	2g (1/8 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	170g
Masło roślinne (M) 5g	35g
Olej rzepakowy	14ml (1 i 1/3 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	7g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	7g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	55g (4 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeni 30g	60g



Ryby i owoce morza

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

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan 120g	120g
Jabłko	70g (1/3 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	180g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	500ml
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml	300ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	4000ml
Kawa zbożowa, w proszku	29g (2 i 3/4 łyżki)
Sok z cytryny	1ml (1/6 łyżki)
Woda	625ml (2 i 2/3 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	3g (3 szczypty)
Przyprawa "Jarzynka"	29g (3 i 2/3 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	3g

**Dania gotowe**

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

poniedziałek (2024-11-11)	wtorek (2024-11-12)	środa (2024-11-13)	czwartek (2024-11-14)	piątek (2024-11-15)	sobota (2024-11-16)	niedziela (2024-11-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka wiejska 30g(S,Sr) Jabłko 90g Chleb pszenny (G) 25g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne (M) 5g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb zwykły 25g(G) południca sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Chleb pszenny (G) 25g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Masło roślinne 10 g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeli 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek (G)25g Ser biały półtłusty 50g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Chleb pszenny (G) 25g Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Wek (G)25g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Chleb pszenny (G) 25g Masło roślinne (M) 5g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 50g Chleb zwykły 25g(G) Jaja gotowane (J) Masło roślinne (M) 5g	Manna na mleku 250ml(G,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Masło roślinne (M) 5g Wek (G)25g Ser biały półtłusty 50g(M)	Makaron na mleku 250ml(M,G)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 25g(G) Masło roślinne (M) 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Pierogi leniwe 250g(J,M,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Brokuły, gotowane w wodzie 80g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Marchewka duszona 120g(G,M) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Marchewka duszona 120g(G,M) Ziemniaki, późne 80g Mięso z ud kurczaka, bez skóry
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 180g	budyń 150g(M)	Banan 120g	Sok Kubuś 150ml	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Biszkopty 20g(G,J,M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata lodowa Chleb pszenny (G) 25g południca sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Wek (G)25g Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb pszenny (G) 25g Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Wek (G)25g Południca wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj 80g(J,M) Pomidor 50g Chleb pszenny (G) 25g Masło roślinne (M) 5g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 50g(G) Sałata lodowa szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 90g Chleb pszenny (G) 25g Południca wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g

poniedziałek (2024-11-11)	wtorek (2024-11-12)	środa (2024-11-13)	czwartek (2024-11-14)	piątek (2024-11-15)	sobota (2024-11-16)	niedziela (2024-11-17)
<p>Energia: Kcal 1028 = 4111 kJ Kcal z tłuszczu 29,03 % Kcal z białka 20,87 % Kcal z węglowodanów 52,55 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 135,06 g Błonnik: 14,82 g Skrobia: 62,36 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 53,63 g Białko roślinne: 11,09 g Białko zwierzęce: 33,63 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,16 g Cholesterol: 262,30 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1019 = 3389 kJ Kcal z tłuszczu 26,40 % Kcal z białka 18,08 % Kcal z węglowodanów 58,79 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 149,77 g Błonnik: 14,55 g Skrobia: 62,89 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 46,07 g Białko roślinne: 11,32 g Białko zwierzęce: 10,05 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,89 g Cholesterol: 66,61 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1004 = 3580 kJ Kcal z tłuszczu 26,05 % Kcal z białka 21,39 % Kcal z węglowodanów 55,16 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 138,44 g Błonnik: 11,87 g Skrobia: 60,65 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 53,68 g Białko roślinne: 12,28 g Białko zwierzęce: 16,12 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,06 g Cholesterol: 36,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1008 = 3345 kJ Kcal z tłuszczu 26,21 % Kcal z białka 19,21 % Kcal z węglowodanów 56,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 143,13 g Błonnik: 8,89 g Skrobia: 46,20 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 48,41 g Białko roślinne: 5,56 g Białko zwierzęce: 22,29 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,36 g Cholesterol: 48,04 mg</p>	<p>Energia: Kcal 997 = 3623 kJ Kcal z tłuszczu 27,60 % Kcal z białka 19,09 % Kcal z węglowodanów 56,84 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 141,67 g Błonnik: 13,52 g Skrobia: 70,42 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 47,58 g Białko roślinne: 11,87 g Białko zwierzęce: 27,30 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,57 g Cholesterol: 234,81 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1055 = 3318 kJ Kcal z tłuszczu 24,84 % Kcal z białka 20,16 % Kcal z węglowodanów 57,34 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 151,23 g Błonnik: 11,34 g Skrobia: 40,08 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 53,18 g Białko roślinne: 7,12 g Białko zwierzęce: 23,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,12 g Cholesterol: 79,92 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1013 = 3810 kJ Kcal z tłuszczu 27,20 % Kcal z białka 20,42 % Kcal z węglowodanów 55,16 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 139,70 g Błonnik: 14,92 g Skrobia: 65,98 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 51,72 g Białko roślinne: 11,13 g Białko zwierzęce: 25,74 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,62 g Cholesterol: 256,21 mg</p>

poniedziałek (2024-11-18)	wtorek (2024-11-19)	środa (2024-11-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeli 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Wek (G)25g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml	Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) Sałata 5g Chleb pszenny (G) 25g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 25g(G) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
owsianka na mleku 250ml(G,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 50g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb pszenny (G) 25g Masło roślinne (M) 5g	Manna na mleku 250ml(G,M)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g Brokuły, gotowane w wodzie 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryż z jabłkiem 250g Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 180g	Kisiel owocowy 150ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Biszkopty 20g(G,J,M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 50g Wek (G)25g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Sałata 5g Chleb pszenny (G) 25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) Wek (G)25g

poniedziałek (2024-11-18)

Energia:

Kcal **1024 = 3359 kJ**
Kcal z tłuszczu **25,63 %**
Kcal z białka **19,06 %**
Kcal z węglowodanów **58,93 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **150,85 g**
Błonnik: **15,34 g**
Skrobia: **44,69 g**

Białko:

Białko ogółem: **48,80 g**
Białko roślinne: **12,57 g**
Białko zwierzęce: **16,81 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **29,16 g**
Cholesterol: **50,72 mg**

wtorek (2024-11-19)

Energia:

Kcal **963 = 3765 kJ**
Kcal z tłuszczu **28,34 %**
Kcal z białka **22,86 %**
Kcal z węglowodanów **51,15 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **123,15 g**
Błonnik: **12,75 g**
Skrobia: **68,93 g**

Białko:

Białko ogółem: **55,03 g**
Białko roślinne: **11,81 g**
Białko zwierzęce: **19,86 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **30,32 g**
Cholesterol: **240,02 mg**

środa (2024-11-20)

Energia:

Kcal **987 = 3627 kJ**
Kcal z tłuszczu **25,74 %**
Kcal z białka **17,87 %**
Kcal z węglowodanów **59,04 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **145,67 g**
Błonnik: **10,49 g**
Skrobia: **71,66 g**

Białko:

Białko ogółem: **44,09 g**
Białko roślinne: **9,88 g**
Białko zwierzęce: **23,80 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **28,23 g**
Cholesterol: **57,92 mg**