



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat d.łatwostrawna 11.11.24-20.11.24

11.11.2024 - 20.11.2024



11.11.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 369kcal, B o.: 16.54g, T: 10.65g, W o.: 53.5g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
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 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

**► II Śniadanie (E: 230kcal, B o.: 10.02g, T: 8g, W o.: 30.91g)**

Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 71kcal, B o.: 6.21g, T: 4.75g, W o.: 0.71g)	0.5 porcji

**► Obiad (E: 612kcal, B o.: 39.37g, T: 18g, W o.: 79.22g)**

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Potrąwka z kurczaka 100g(S,Sr,G) (E: 271kcal, B o.: 27.86g, T: 13.27g, W o.: 11.21g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 67kcal, B o.: 2.52g, T: 0.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 194kcal, B o.: 7.4g, T: 5.4g, W o.: 26.8g)**

Jogurt Jogobella 8 zbóż, truskawka - Zott (E: 194kcal, B o.: 7.4g, T: 5.4g, W o.: 26.8g)	1 opakowanie (200g)
--	---------------------

**► Kolacja (E: 249kcal, B o.: 14.3g, T: 9.78g, W o.: 27.75g)**

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
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Salata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g)	1/8 sztuki (10g)
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1654 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	218.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	158.13 g	<b>Cholesterol:</b>	323.3 mg
<b>Fruktoza:</b>	10.16 g	<b>Sacharoza:</b>	28.76 g
<b>Laktoza:</b>	7.41 g	<b>Skrobia:</b>	114.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.41 g
<b>Sód:</b>	2832.34 mg		



12.11.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 22.91g, T: 14.56g, W o.: 71.31g)**

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
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 202kcal, B o.: 9.83g, T: 4.83g, W o.: 30.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

**► II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 9.32g, T: 10.6g, W o.: 14.29g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

**► Obiad (E: 570kcal, B o.: 27.9g, T: 10.55g, W o.: 97.74g)**

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: 317kcal, B o.: 12.42g, T: 6.03g, W o.: 59.31g)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 241kcal, B o.: 15.25g, T: 4.44g, W o.: 35.4g)	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: 274kcal, B o.: 14.89g, T: 12.48g, W o.: 27.52g)**

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
Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1619 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	232.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	165.71 g	<b>Cholesterol:</b>	274.01 mg
<b>Fruktoza:</b>	14.59 g	<b>Sacharoza:</b>	26.35 g
<b>Laktoza:</b>	11.12 g	<b>Skrobia:</b>	102.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.88 g
<b>Sód:</b>	2834.97 mg		


**13.11.2024 (środa)**
**► Śniadanie (E: 402kcal, B o.: 22.86g, T: 13.08g, W o.: 50.09g)**

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: 138kcal, B o.: 7.4g, T: 4.25g, W o.: 17.64g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

**► II Śniadanie (E: 195kcal, B o.: 11.68g, T: 5.08g, W o.: 26.18g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 59kcal, B o.: 7.79g, T: 2.03g, W o.: 2.2g)	0.5 porcji
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

**► Obiad (E: 547kcal, B o.: 31.53g, T: 15g, W o.: 79.48g)**

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: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, W o.: 36.36g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 235kcal, B o.: 19.93g, T: 11.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Brokuły gotowane z wody 100g (E: 31kcal, B o.: 3g, T: 0.4g, W o.: 5.2g)	100g
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 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: 337kcal, B o.: 15.22g, T: 12.88g, W o.: 42.06g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 38kcal, B o.: 1.01g, T: 3.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1633 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	223.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	164.45 g	<b>Cholesterol:</b>	97.9 mg
<b>Fruktoza:</b>	6 g	<b>Sacharoza:</b>	31.24 g
<b>Laktoza:</b>	16.92 g	<b>Skrobia:</b>	98.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	41.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.82 g
<b>Sód:</b>	2347.94 mg		



14.11.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 22.13g, T: 12.62g, W o.: 67.8g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 152kcal, B o.: 9g, T: 4.75g, W o.: 18.28g)	1 porcja
Miód pszczeli 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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

**► II Śniadanie (E: 229kcal, B o.: 10.5g, T: 7.2g, W o.: 32.67g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 619kcal, B o.: 40g, T: 19.53g, W o.: 75.76g)**

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: 137kcal, B o.: 6.41g, T: 2.79g, W o.: 23.37g)	1 porcja

Buraki z olejem 100g (E: 130kcal, B o.: 2.52g, T: 7.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 233kcal, B o.: 28.94g, T: 9.42g, W o.: 8.57g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► **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: 236kcal, B o.: 12.34g, T: 9.99g, W o.: 25.06g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 78kcal, B o.: 8.4g, T: 4.45g, W o.: 1.08g)	0.5 porcji
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1671 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	229.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	156.2 g	<b>Cholesterol:</b>	113.72 mg
<b>Fruktoza:</b>	7.94 g	<b>Sacharoza:</b>	34.25 g
<b>Laktoza:</b>	10.59 g	<b>Skrobia:</b>	85.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.04 g
<b>Sód:</b>	2587.57 mg		



15.11.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 447kcal, B o.: 20.14g, T: 14.48g, W o.: 43.28g)**

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
Salatka wiosenna 150g (E: 18kcal, B o.: 1.1g, T: 0.21g, W o.: 3.71g)	0.5 porcji
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► **II Śniadanie (E: 236kcal, B o.: 13.53g, T: 10.85g, W o.: 21.23g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► **Obiad (E: 654kcal, B o.: 32.02g, T: 14.35g, W o.: 108.87g)**

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 276kcal, B o.: 8.15g, T: 5.36g, W o.: 52.22g)	1 porcja
---	----------

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: 196kcal, B o.: 19.53g, T: 7.87g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Marchewka duszona 120g(G,M) (E: 63kcal, B o.: 1.91g, T: 0.34g, W o.: 15.88g)	1 porcja
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 Kubuś 150ml (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)	150ml
--	-------

► **Kolacja (E: 263kcal, B o.: 11.72g, T: 10.64g, W o.: 31.96g)**

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
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 71kcal, B o.: 6.21g, T: 4.75g, W o.: 0.71g)	0.5 porcji



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1702 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	227.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	167.2 g	<b>Cholesterol:</b>	312.43 mg
<b>Fruktoza:</b>	6.48 g	<b>Sacharoza:</b>	8.25 g
<b>Laktoza:</b>	10.96 g	<b>Skrobia:</b>	131.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.06 g
<b>Sód:</b>	2082.94 mg		



16.11.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 21.72g, T: 12.53g, W o.: 67.86g)**

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

► **II Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 10.51g, T: 8.2g, W o.: 32.55g)**

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

**► Obiad (E: 559kcal, B o.: 30.84g, T: 17.85g, W o.: 74.89g)**

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: 134kcal, B o.: 7.05g, T: 5.31g, W o.: 17g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 259kcal, B o.: 19.14g, T: 12.22g, W o.: 19.06g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 67kcal, B o.: 2.52g, T: 0.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 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: 252kcal, B o.: 15.13g, T: 9.64g, W o.: 27.77g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1669 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	228.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	139.86 g	<b>Cholesterol:</b>	372.87 mg
<b>Fruktoza:</b>	10.35 g	<b>Sacharoza:</b>	31.74 g
<b>Laktoza:</b>	18.88 g	<b>Skrobia:</b>	79.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	43.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.24 g
<b>Sód:</b>	5529.75 mg		



17.11.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 19.96g, T: 14.42g, W o.: 47.88g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g



**► II Śniadanie (E: 210kcal, B o.: 14g, T: 4.28g, W o.: 30.79g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 82kcal, B o.: 10.63g, T: 3.62g, W o.: 2.49g)	0.5 porcji
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 618kcal, B o.: 38.6g, T: 17.14g, W o.: 82.37g)**

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: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
podudzie gotowane 120g (E: 274kcal, B o.: 28.84g, T: 15.72g, W o.: 3.28g)	1 porcja
Marchewka duszona 120g(G,M) (E: 84kcal, B o.: 2.51g, T: 0.42g, W o.: 20.45g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 297kcal, B o.: 14.59g, T: 10.15g, W o.: 38.95g)**

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
Poledwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Jabłko 90g (E: 48kcal, B o.: 0.38g, T: 0.38g, W o.: 11.5g)	95g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1718 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	216.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	155.73 g	<b>Cholesterol:</b>	81.45 mg
<b>Fruktoza:</b>	10.62 g	<b>Sacharoza:</b>	17.67 g
<b>Laktoza:</b>	11.85 g	<b>Skrobia:</b>	121.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	8.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	8.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.37 g
<b>Sód:</b>	3934.58 mg		



18.11.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 515kcal, B o.: 22.66g, T: 13.67g, W o.: 76.65g)**

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

► **II Śniadanie (E: 243kcal, B o.: 14.8g, T: 13.62g, W o.: 17.29g)**

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
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► **Obiad (E: 684kcal, B o.: 38.39g, T: 14.39g, W o.: 111.32g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) (E: 111kcal, B o.: 3.5g, T: 0.5g, W o.: 23.6g)	100g
Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

► **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: 242kcal, B o.: 9.19g, T: 8.86g, W o.: 32.68g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 75kcal, B o.: 4.87g, T: 3.23g, W o.: 6.8g)	0.5 porcji
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1774 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	177.1 g	<b>Cholesterol:</b>	293.84 mg
<b>Fruktoza:</b>	15.77 g	<b>Sacharoza:</b>	18.35 g
<b>Laktoza:</b>	9.94 g	<b>Skrobia:</b>	96.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.27 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.39 g
<b>Sód:</b>	2337.01 mg		



19.11.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 20.67g, T: 18.13g, W o.: 44.75g)**

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 267kcal, B o.: 19.24g, T: 7.03g, W o.: 32.63g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.23g, T: 3.73g, W o.: 3.43g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

**► Obiad (E: 597kcal, B o.: 37.12g, T: 14.35g, W o.: 87.51g)**

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: 195kcal, B o.: 6.75g, T: 2.48g, W o.: 39.43g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 191kcal, B o.: 25.72g, T: 6.55g, W o.: 9.25g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 192kcal, B o.: 1.23g, T: 0.36g, W o.: 47.1g)**

Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja
Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g

**► Kolacja (E: 250kcal, B o.: 11.43g, T: 10.94g, W o.: 27.62g)**

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
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1724 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	239.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	203.7 g	<b>Cholesterol:</b>	277.12 mg
<b>Fruktoza:</b>	8.23 g	<b>Sacharoza:</b>	45.59 g
<b>Laktoza:</b>	7.77 g	<b>Skrobia:</b>	126.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.73 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.73 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.19 g
<b>Sód:</b>	2690.86 mg		



20.11.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 438kcal, B o.: 22.31g, T: 11.92g, W o.: 60.07g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 202kcal, B o.: 9.83g, T: 4.83g, W o.: 30.21g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g)	60g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► II Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 9.9g, T: 7.01g, W o.: 39.75g)**

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
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
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 82kcal, B o.: 6.24g, T: 6g, W o.: 0.71g)	0.5 porcji

**► Obiad (E: 475kcal, B o.: 12.44g, T: 8.4g, W o.: 92.98g)**

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: 203kcal, B o.: 3.01g, T: 2.57g, W o.: 43.34g)	0.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 9.2g, T: 5.75g, W o.: 46.61g)	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: 282kcal, B o.: 15.09g, T: 13.12g, W o.: 27.55g)**

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: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g) 1 porcja

Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 82kcal, B o.: 10.4g, T: 4.42g, W o.: 0.33g) 65g

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1611 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	44.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	229.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	167 g	<b>Cholesterol:</b>	238.63 mg
<b>Fruktoza:</b>	11.7 g	<b>Sacharoza:</b>	14.28 g
<b>Laktoza:</b>	18.87 g	<b>Skrobia:</b>	119.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.01 g
<b>Sód:</b>	1656.61 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:** Pasta z jaj 80g(J,M) - 0.5 porcji

- Masło roślinne - (0g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (49g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** 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) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (140g)
- 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 - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - (0ml)



Sposób przygotowania:

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

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (225ml)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- 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:** Pierogi leniwe 250g(J,M,G) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg z zieleciną 100g(M) - 0.5 porcji

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M) - (10ml)



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 - 2/3 łyżki (6ml)
- 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:** 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:** Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron na mleku 250ml(M,G) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (225ml)

**Sposób przygotowania:**



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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (7g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (23g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (20g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka wiosenna 150g - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 1/3 liścia (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - (0ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (28g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- 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 (85g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Marchewka duszona 120g(G,M) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (0g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)



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) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



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 - 2/3 sztuki (70g)
- Jaja surowe - 1/4 sztuki (13g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200ml(M) - (190ml)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- 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:** galaretka drobiowa 150g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (3g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (30g)
- 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 gotowane 120g - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Podudzie gotowane 1 szt - (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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 makreli z ryżem 80g(R) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (8g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (0ml)
- Ogórki kiszone - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg 80g(M) - 1 porcja

- Maślanka - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (75g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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 - (3g)
- 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) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



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)	20g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Chleb pszenny 50g(G)	550g
Chleb pszenny (G) 25g	25g
Chleb zwykły 25g(G)	25g
Chleb zwykły 50g(G)	350g
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	100g
Kasza manna	70g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G)	100g
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	85g (7 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	48g (1/4 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	150ml
wek 50g(G)	450g
Wek (G)25g	25g



### Warzywa

Brokuły 150g	150g
Brokuły gotowane z wody 100g	100g
Burak	600g (5 i 3/4 sztuki)
Cebula	15g (1/7 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	35g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	35g (1/8 opakowania)
Kalafior	80g (1/3 porcji)
Kapusta pekińska	20g (1/3 liścia)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	32g (8 łyżeczek)
Koper, świeży	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	915g (20 i 1/3 sztuki)
Ogórek	33g (1/6 sztuki)
Ogórki kiszzone	5g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	272g (3 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	54g (9 łyżeczek)
Pomidor	178g (1 sztuka)
Pomidor 100g	500g
Pomidor 50g	200g
Por	99g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)
Salata 5g	35g
Salata lodowa	110g (1/4 sztuki)
Salata zielona, liście	120g (24 liście)

Seler korzeniowy	303g (1 sztuka)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Ziemniaki, późne	295g (3 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	600g
Ziemniaki, średnie	420g (4 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	150g (1 i 2/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt Jogobella 8 zbóż, truskawka - Zott	200g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 250ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	15ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2035ml (8 i 3/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	340g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	78g (3 łyżki)



### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Jaja gotowane	149g (3 sztuki)
Jaja gotowane (J)	212g
Jaja kurze, całe	11g (1/5 sztuki)
Jaja surowe	13g (1/4 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	60g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	120g (6 plastrów)
Kurczak, tuszka	175g (1/8 sztuki)
Podudzie gotowane 1 szt	150g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	185g
Skrzydło indyka	156g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	60g
Wieprzowina, łopatka	235g (2 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)



### Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	3g (1/7 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	235g
Masło roślinne (M) 5g	15g
Olej rzepakowy	36ml (3 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	0ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	8g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	21g


**Cukier, słodycze i przekąski**

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	59g (5 łyżek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	60g


**Ryby i owoce morza**

Filety z tilapii, mrożone	130g (1 i 1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	43g (1/3 sztuki)
Tilapia, surowa	120g (1 i 1/4 porcji)


**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan 120g	240g
Jabłko	70g (1/3 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	275g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	500ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5250ml
Kawa zbożowa, w proszku	44g (4 i 1/3 łyżki)
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	1050ml (4 i 1/3 szklanki)


**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	60g (7 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	9g (9 szczypt)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g


**Dania gotowe**

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	50ml

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)
<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) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Jabłko 90g Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Manna na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Miód pszczele 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałatka wiosenna 150g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb pszenny 50g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pomidor 50g Pasta z jaj 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Wek (G)25g Pomidor 50g Masło roślinne 10 g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieloną 100g(M) Sałata 5g wek 50g(G) Masło roślinne (M) 5g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 30g(S,Sr) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g(G)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Chleb pszenny (G) 25g	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Jaja gotowane (J) Masło roślinne (M) 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml galaretki drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 100g	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 z wody 100g Ziemniaki, późne 100g	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 100g	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(G 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 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) podudzie gotowane 120g Marchewka duszona 120g(G,M) Ziemniaki, późne 100g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jogurt Jogobella 8 ziół, truskawka - Zott	Jabłko 180g	budyń 150g(M)	Banan 120g	Sok Kubaś 150ml	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Biskopty 20g(G,J,M)
<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 południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałata lodowa Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb pszenny 50g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieloną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Chleb pszenny 50g(G) Pasta z jaj 80g(J,M)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 50g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Południca wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) Chleb pszenny 50g(G) Jabłko 90g



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><b>Energia:</b> Kcal <b>1654 = 6654 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,20 %</b> Kcal z białka <b>21,19 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,76 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>218,18 g</b> Błonnik: <b>22,02 g</b> Skrobia: <b>114,42 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>87,63 g</b> Białko roślinne: <b>19,57 g</b> Białko zwierzęce: <b>46,21 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>51,83 g</b> Cholesterol: <b>323,30 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1619 = 5171 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,19 %</b> Kcal z białka <b>18,71 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,48 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>232,64 g</b> Błonnik: <b>23,80 g</b> Skrobia: <b>102,01 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>75,74 g</b> Białko roślinne: <b>18,97 g</b> Białko zwierzęce: <b>19,51 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>48,91 g</b> Cholesterol: <b>274,01 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1633 = 5866 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,04 %</b> Kcal z białka <b>21,17 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,80 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>223,73 g</b> Błonnik: <b>24,89 g</b> Skrobia: <b>98,97 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>86,44 g</b> Białko roślinne: <b>21,39 g</b> Białko zwierzęce: <b>25,02 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>49,06 g</b> Cholesterol: <b>97,90 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1671 = 5705 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,77 %</b> Kcal z białka <b>20,63 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,93 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>229,49 g</b> Błonnik: <b>18,11 g</b> Skrobia: <b>85,41 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>86,17 g</b> Białko roślinne: <b>12,49 g</b> Białko zwierzęce: <b>49,36 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>49,70 g</b> Cholesterol: <b>113,72 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1702 = 6067 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,40 %</b> Kcal z białka <b>18,55 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,55 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>227,84 g</b> Błonnik: <b>24,94 g</b> Skrobia: <b>131,77 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>78,91 g</b> Białko roślinne: <b>22,78 g</b> Białko zwierzęce: <b>43,33 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>51,82 g</b> Cholesterol: <b>312,43 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1669 = 5803 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,70 %</b> Kcal z białka <b>20,46 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,70 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>228,25 g</b> Błonnik: <b>21,66 g</b> Skrobia: <b>79,55 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>85,38 g</b> Białko roślinne: <b>14,33 g</b> Białko zwierzęce: <b>47,55 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>51,37 g</b> Cholesterol: <b>372,87 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1718 = 5076 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,91 %</b> Kcal z białka <b>22,05 %</b> Kcal z węglowodanów <b>50,43 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>216,59 g</b> Błonnik: <b>24,61 g</b> Skrobia: <b>121,77 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>94,70 g</b> Białko roślinne: <b>19,62 g</b> Białko zwierzęce: <b>20,91 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>49,45 g</b> Cholesterol: <b>81,45 mg</b></p>

<b>poniedziałek (2024-11-18)</b>	<b>wtorek (2024-11-19)</b>	<b>środa (2024-11-20)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Miód pszczeleli 30g Ser biały półtłusty 50g(M) wek 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 50g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Chleb zwykły 50g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 25g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg 80g(M) Pomidor 50g Chleb pszenny 50g(G)	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 90g Pasta z jaj 80g(J,M)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) Brokuły 150g	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 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryż z jabłkiem 250g Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 180g	Kisiel owocowy 150ml Banan 120g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 50g wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) wek 50g(G)

**poniedziałek (2024-11-18)**

**Energia:**

Kcal **1774 = 6088 kJ**  
Kcal z tłuszczu **26,01 %**  
Kcal z białka **19,34 %**  
Kcal z węglowodanów **58,56 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **259,72 g**  
Błonnik: **30,25 g**  
Skrobia: **96,81 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **85,76 g**  
Białko roślinne: **24,50 g**  
Białko zwierzęce: **37,64 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **51,26 g**  
Cholesterol: **293,84 mg**

**wtorek (2024-11-19)**

**Energia:**

Kcal **1724 = 6525 kJ**  
Kcal z tłuszczu **26,52 %**  
Kcal z białka **20,81 %**  
Kcal z węglowodanów **55,59 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **239,61 g**  
Błonnik: **25,73 g**  
Skrobia: **126,28 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **89,69 g**  
Białko roślinne: **22,52 g**  
Białko zwierzęce: **14,97 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **50,81 g**  
Cholesterol: **277,12 mg**

**środa (2024-11-20)**

**Energia:**

Kcal **1611 = 5690 kJ**  
Kcal z tłuszczu **25,13 %**  
Kcal z białka **20,02 %**  
Kcal z węglowodanów **57,08 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **229,87 g**  
Błonnik: **20,14 g**  
Skrobia: **119,75 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **80,64 g**  
Białko roślinne: **17,50 g**  
Białko zwierzęce: **17,50 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **44,99 g**  
Cholesterol: **238,63 mg**