



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat d.podstawowa 11.11.24-20.11.24

11.11.2024 - 20.11.2024



11.11.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 18.14g, T: 11.8g, W o.: 53.15g)**

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
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 graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

**► II Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 10.93g, T: 9.93g, W o.: 32.2g)**

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 89kcal, B o.: 6.92g, T: 6.53g, W o.: 0.75g)	0.5 porcji

**► Obiad (E: 504kcal, B o.: 25.7g, T: 14.25g, W o.: 73.26g)**

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 143kcal, B o.: 7.13g, T: 4.46g, W o.: 20.65g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Filet panierowany 100g(J,G) (E: 171kcal, B o.: 14.82g, T: 7.37g, W o.: 11.48g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 51kcal, B o.: 1.62g, T: 2.24g, W o.: 7.62g)	0.5 porcji

**► 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: 258kcal, B o.: 14.01g, T: 9.82g, W o.: 30.35g)**

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
Ogórek kwaszony (E: 12kcal, B o.: 1g, T: 0.1g, W o.: 1.9g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1591 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	215.76 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	152.27 g	<b>Cholesterol:</b>	289.5 mg
<b>Glukoza:</b>	7.98 g	<b>Fruktoza:</b>	11.29 g
<b>Laktoza:</b>	9.76 g	<b>Skrobia:</b>	117.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.68 g
<b>Sód:</b>	3606.31 mg		



12.11.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 347kcal, B o.: 12.21g, T: 15.25g, W o.: 41.58g)**

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
Ser gouda(M) 30g (E: 125kcal, B o.: 8.73g, T: 9.6g, W o.: 0.78g)	35g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 303kcal, B o.: 22.73g, T: 13g, W o.: 23.79g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

**► Obiad (E: 552kcal, B o.: 25.94g, T: 10.21g, W o.: 95.57g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) (E: 267kcal, B o.: 10.71g, T: 5.72g, W o.: 49.01g)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 233kcal, B o.: 15g, T: 4.41g, W o.: 33.55g)	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: 294kcal, B o.: 15.28g, T: 12.91g, W o.: 31.87g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 80kcal, B o.: 11.05g, T: 4.1g, W o.: 0.33g)	65g
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

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

50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1586 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	214.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	160.86 g	<b>Cholesterol:</b>	203.35 mg
<b>Glukoza:</b>	8.45 g	<b>Fruktoza:</b>	15.03 g
<b>Laktoza:</b>	0.83 g	<b>Skrobia:</b>	111.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.25 g
<b>Sód:</b>	4017.8 mg		



13.11.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 377kcal, B o.: 21.65g, T: 13.18g, W o.: 43.68g)**

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: 143kcal, B o.: 7.74g, T: 4.45g, W o.: 18.13g)	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 razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

**► II Śniadanie (E: 210kcal, B o.: 12.3g, T: 7.94g, W o.: 22.24g)**

Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

**► Obiad (E: 537kcal, B o.: 31.79g, T: 11.81g, W o.: 84.15g)**

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: 199kcal, B o.: 6.82g, T: 2.58g, W o.: 40.11g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 190kcal, B o.: 21.23g, T: 6.35g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 49kcal, B o.: 1.61g, T: 2.7g, W o.: 6.12g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 5.16g, T: 3.02g, W o.: 30.44g)**

budyń 150g(M) (E: 170kcal, B o.: 5.16g, T: 3.02g, W o.: 30.44g)	1 porcja
---	----------

**► Kolacja (E: 321kcal, B o.: 15.12g, T: 12.6g, W o.: 39.51g)**

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
Salatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g (E: 35kcal, B o.: 1.01g, T: 2.68g, W o.: 2.36g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1615 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	220.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	144.15 g	<b>Cholesterol:</b>	98.4 mg
<b>Glukoza:</b>	6.79 g	<b>Fruktoza:</b>	6.31 g
<b>Laktoza:</b>	16.92 g	<b>Skrobia:</b>	75.48 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.82 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	39.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.35 g
<b>Sód:</b>	2110.93 mg		



14.11.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 399kcal, B o.: 18.76g, T: 10.54g, W o.: 58.75g)**

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: 70kcal, B o.: 4.08g, T: 2.13g, W o.: 8.53g)	0.5 porcji
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 10.08g, T: 2.57g, W o.: 2.02g)	55g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 336kcal, B o.: 17.98g, T: 15.43g, W o.: 33.34g)**

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
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 492kcal, B o.: 20.29g, T: 11.7g, W o.: 80.97g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 8kcal, B o.: 0.2g, T: 0.1g, W o.: 1.28g)	1 porcja
--	----------

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.59g, T: 2.22g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g (E: 175kcal, B o.: 10.08g, T: 6.14g, W o.: 20.52g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 94kcal, B o.: 2.52g, T: 3.14g, 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: 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: 317kcal, B o.: 19.23g, T: 13.76g, W o.: 30.46g)**

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
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1660 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	231.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	202.28 g	<b>Cholesterol:</b>	128.45 mg
<b>Glukoza:</b>	8.7 g	<b>Fruktoza:</b>	8.03 g
<b>Laktoza:</b>	4.7 g	<b>Skrobia:</b>	129.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.32 g
<b>Sód:</b>	3228.1 mg		



15.11.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 24.29g, T: 16.85g, W o.: 44.46g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 138kcal, B o.: 7.4g, T: 4.25g, W o.: 17.64g)	1 porcja

► **II Śniadanie (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 10.83g, W o.: 21.73g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

**► Obiad (E: 596kcal, B o.: 22.25g, T: 10.67g, W o.: 109.41g)**

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 305kcal, B o.: 8.2g, T: 4.3g, W o.: 62.36g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 108kcal, B o.: 10.89g, T: 5.38g, W o.: 4.16g)	0.5 porcji
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 24kcal, B o.: 0.73g, T: 0.21g, W o.: 5.88g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
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: 279kcal, B o.: 11.35g, T: 12.22g, W o.: 33g)**

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 zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 89kcal, B o.: 7.04g, T: 6.38g, W o.: 0.75g)	0.5 porcji


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1704 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	231.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	150.76 g	<b>Cholesterol:</b>	312.6 mg
<b>Glukoza:</b>	5.29 g	<b>Fruktoza:</b>	5.84 g
<b>Laktoza:</b>	13.02 g	<b>Skrobia:</b>	119.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.61 g
<b>Sód:</b>	2369.48 mg		


**16.11.2024 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 21.26g, T: 12.64g, W o.: 72.18g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
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
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g



**► II Śniadanie (E: 244kcal, B o.: 11.01g, T: 8.59g, W o.: 32.57g)**

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: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

**► Obiad (E: 482kcal, B o.: 33.75g, T: 14.95g, W o.: 59.59g)**

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
Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) (E: 216kcal, B o.: 22.37g, T: 9.26g, W o.: 12.26g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 100g (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)	100g

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

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

**► Kolacja (E: 258kcal, B o.: 15.72g, T: 10.46g, W o.: 27.91g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g (E: 26kcal, B o.: 1.01g, T: 1.68g, W o.: 2.36g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1623 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	217.93 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	172.31 g	<b>Cholesterol:</b>	334.24 mg
<b>Glukoza:</b>	9.67 g	<b>Fruktoza:</b>	9.95 g
<b>Laktoza:</b>	19.34 g	<b>Skrobia:</b>	127.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.87 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	44.09 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.61 g
<b>Sód:</b>	4623.36 mg		



17.11.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 19.86g, T: 14.57g, W o.: 45.08g)**

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
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)

**► II Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 10.85g, T: 8.89g, W o.: 28.97g)**

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

**► Obiad (E: 587kcal, B o.: 34.82g, T: 13.82g, W o.: 85.99g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Podudzie z kurczaka pieczone 125g(S,Sr) (E: 214kcal, B o.: 23.88g, T: 12.34g, W o.: 0.52g)	1 porcja
Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) (E: 97kcal, B o.: 3.69g, T: 0.48g, W o.: 22.84g)	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: 284kcal, B o.: 8.54g, T: 13.92g, W o.: 33.25g)**

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
Paszтет wieprzowy, pieczony(J,G)50g (E: 97kcal, B o.: 4.48g, T: 8.03g, W o.: 1.8g)	25g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1686 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	209.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	148.94 g	<b>Cholesterol:</b>	117.85 mg
<b>Glukoza:</b>	6.2 g	<b>Fruktoza:</b>	6.26 g
<b>Laktoza:</b>	11.85 g	<b>Skrobia:</b>	119.47 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	12.73 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.22 g
<b>Sód:</b>	2610.21 mg		



18.11.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 21.85g, T: 13.73g, W o.: 73.07g)**

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
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
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

**► II Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 16.27g, T: 11.45g, W o.: 31.36g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g

**► Obiad (E: 562kcal, B o.: 26.44g, T: 13.12g, W o.: 92.39g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 244kcal, B o.: 14.55g, T: 7.27g, W o.: 31.2g)	0.5 porcji
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja

**► 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: 301kcal, B o.: 10.8g, T: 13.02g, W o.: 37g)**

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: 120kcal, B o.: 6.94g, T: 7.28g, W o.: 6.8g)	0.5 porcji
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1739 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	255.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	176.33 g	<b>Cholesterol:</b>	276.44 mg
<b>Glukoza:</b>	8.05 g	<b>Fruktoza:</b>	14.2 g
<b>Laktoza:</b>	9.94 g	<b>Skrobia:</b>	104.05 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.3 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.87 g
<b>Sód:</b>	2716.8 mg		



19.11.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 387kcal, B o.: 19.56g, T: 14.18g, W o.: 47.35g)**

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
Salatka wiosenna 150g (E: 27kcal, B o.: 1.1g, T: 1.21g, W o.: 3.71g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► II Śniadanie (E: 276kcal, B o.: 22.05g, T: 7.95g, W o.: 30.6g)**

Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
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: 128kcal, B o.: 17.14g, T: 4.5g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g

**► Obiad (E: 586kcal, B o.: 27.26g, T: 16.17g, W o.: 88.88g)**

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
Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) (E: 254kcal, B o.: 17.49g, T: 12.2g, W o.: 18.91g)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 38kcal, B o.: 0.89g, T: 1.31g, W o.: 7.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► 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: 280kcal, B o.: 12.61g, T: 13.26g, W o.: 28.84g)**

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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser topiony, edamski(M)18g (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)	18g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1605 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	214.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	178.65 g	<b>Cholesterol:</b>	318.66 mg
<b>Glukoza:</b>	3.58 g	<b>Fruktoza:</b>	3.58 g
<b>Laktoza:</b>	8.17 g	<b>Skrobia:</b>	128.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.47 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.91 g
<b>Sód:</b>	3959.66 mg		



20.11.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 23.57g, T: 19.68g, W o.: 51.47g)**

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: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
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

**► II Śniadanie (E: 269kcal, B o.: 10.3g, T: 11.89g, W o.: 32.16g)**

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 82kcal, B o.: 6.24g, T: 6g, W o.: 0.71g)	0.5 porcji
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

**► Obiad (E: 519kcal, B o.: 13.03g, T: 8.24g, W o.: 104.23g)**

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: 216kcal, B o.: 3.03g, T: 2.59g, W o.: 46.44g)	0.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 291kcal, B o.: 9.77g, T: 5.57g, W o.: 54.76g)	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: 281kcal, B o.: 13.83g, T: 11.89g, W o.: 31.84g)**

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

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

Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 34kcal, B o.: 0.82g, T: 2.17g, W o.: 3.39g) 1 porcja

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1705 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	229.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	169.48 g	<b>Cholesterol:</b>	269.47 mg
<b>Glukoza:</b>	6.31 g	<b>Fruktoza:</b>	9.54 g
<b>Laktoza:</b>	17.98 g	<b>Skrobia:</b>	139.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.64 g
<b>Sód:</b>	2091.53 mg		

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

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

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

- Masło roślinne - 1/7 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (54g)



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 - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- 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:** Filet panierowany 100g(J,G) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (4g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filet drobiowy panierować w mące,jajku, bułce tartej i usmażyć na tłuszczu

**PRZEPIS:** Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- 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 kurcze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/3 łyżki (28g)
- 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:** krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- 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)
- Ziemiaki, 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 2/3 sztuki (140g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - (0ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (70g)
- Marchew - 1/8 sztuki (4g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** budyń 150g(M) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g - 0.5 porcji

- Szczypiorek - 1 i 2/3 łyżki (8g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Makaron na mleku 250ml(M,G) - 0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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:** Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (14g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (35g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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 (10g)
- 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 - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek - (50ml)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - (0ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszzone - 3/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

ogórka pokroić w plastry, cebulę w półksiężycy, dodać starte warzywa doprawić do smaku

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - (0g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do dań z grilla - (0g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (90g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**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 z kurczaka pieczone 125g(S,Sr) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)
- podudzie z kurczaka - (125g)



Sposób przygotowania:

Podudzie umyć obsypać przyprawą wstawić do piekarnika 180°C. Piec 30-40 min

**PRZEPIS:** Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (0g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)



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:** 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:** Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



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 - 1/4 sztuki (30g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (8g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (3ml)
- Ogórki kiszane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg 80g(M) - 1 porcja

- Maślanka - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (90g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/3 sztuki (60g)
- Filety z tilapii, mrożone - 2/3 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - (0g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) - 1 porcja

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



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:** 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:** Ryż z jabłkiem 250g - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (3g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- 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 (18g)
- 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 - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- 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)
Bułka tarta	25g (1/4 szklanki)
Chleb graham 50g(G)	300g
Chleb razowy 50g(G)	150g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	150g
Chleb zwykły 25g(G)	25g
Chleb zwykły 50g(G)	850g
Kasza jęczmienna, perłowa	45g (1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	100g
Kasza manna	48g (1/4 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	40g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	58g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	63g (5 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	6g (1/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	62g (1/3 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	150ml

### Warzywa

Burak	180g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	81g (3/4 sztuki)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasolka szparagowa gotowana 100g	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	30g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kalafior	80g (1/3 porcji)
Kapusta biała	85g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	70g (2/3 szklanki)
Kapusta kwaszona	60g (1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	140g (2 i 3/4 liścia)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Marchew	683g (15 i 1/4 sztuki)
Ogórek	65g (1/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	165g (2 i 3/4 sztuki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	236g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	30g (5 łyżeczek)
Pomidor	205g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	500g
Pomidor 50g	100g
Por	99g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	40g (2 i 2/3 sztuki)

Salata 5g	40g
Salata lodowa	50g (1/7 sztuki)
Seler korzeniowy	269g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	28g (5 i 2/3 łyżki)
Ziemniaki, późne	345g (3 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	600g
Ziemniaki, średnie	370g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 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	20ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1760ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	390g
Ser gouda(M) 30g	125g
Ser topiony, edamski(M)18g	18g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	75g (3 łyżki)

### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	65g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Jaja gotowane	158g (3 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	162g
Jaja kurze, całe	30g (2/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	17g (1/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	120g (6 plastrów)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60g (1/3 sztuki)
Paszтет wieprzowy, pieczony(J,G)50g	25g
podudzie z kurczaka	125g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	180g
Skrzydło indyka	142g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	60g
Wieprzowina, łopatka	125g (1 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	90g (1/3 porcji)

### Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	7g (1/3 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	225g
Masło roślinne (M) 5g	20g
Olej rzepakowy	43ml (4 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	3ml

Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	8g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	0g


**Dania gotowe**

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	245g (1/2 opakowania)
Żurek	50ml


**Cukier, słodycze i przekąski**

Budyń w proszku	20g (2 i 1/2 łyżki)
Cukier	74g (6 i 1/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeleli 30g	60g


**Ryby i owoce morza**

Filet z mintaja, mrożony	60g (1/3 sztuki)
Filety z tilapii, mrożone	190g (2 sztuki)
Makrela, wędzona	70g (2/3 sztuki)


**Owoce, orzechy i nasiona**

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


**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	500ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	3ml (1/2 łyżki)
Woda	900ml (3 i 3/4 szklanki)


**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	1ml (1/6 łyżki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	0g
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	48g (6 łyżeczek)
Sól biała	9g (9 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g

<b>poniedziałek (2024-11-11)</b>	<b>wtorek (2024-11-12)</b>	<b>środa (2024-11-13)</b>	<b>czwartek (2024-11-14)</b>	<b>piątek (2024-11-15)</b>	<b>sobota (2024-11-16)</b>	<b>niedziela (2024-11-17)</b>
<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 graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Ser gouda(M) 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Chleb razowy 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Chleb graham 50g(G) Miód pszczeły 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 150g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser biały półtłusty 50g(M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Chleb graham 50g(G) Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)
<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>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G) Pasta z jaj 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Sałata 5g	Chleb razowy 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Ser biały półtłusty 50g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 30g(S,Sr) Ser gouda(M) 30g Pomidor 100g Chleb zwykły 50g(G)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Chleb zwykły 25g(G)	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Jaja gotowane (J) Masło roślinne (M) 5g	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Ser gouda(M) 30g
<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 Filet panierowany 100g(J,G) Ziemniaki, późne 100g Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr)	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) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 100g	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml( S,G,Sr) Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Podudzie z kurczaka pieczone 125g(S,Sr) Marchewka duszona z grozkiem 100g(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 zbóż, truskawka - Zott	Jabłko 180g	budyń 150g(M)	Banan 120g	Sok Kubaś 150ml	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Biszkopty 20g(G,J,M)

<b>poniedziałek (2024-11-11)</b>	<b>wtorek (2024-11-12)</b>	<b>środa (2024-11-13)</b>	<b>czwartek (2024-11-14)</b>	<b>piątek (2024-11-15)</b>	<b>sobota (2024-11-16)</b>	<b>niedziela (2024-11-17)</b>
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml południca sopočka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Ogórek kwaszony Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Chleb zwykły 50gG) Pasta z jaj 80g(J,M)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Paszтет wieprzowy, pieczony(J,G)50g Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50gG)

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>Energia:</b> Kcal 1591 = 6377 kJ Kcal z tłuszczu 28,96 % Kcal z białka 19,15 % Kcal z węglowodanów 54,25 %	<b>Energia:</b> Kcal 1586 = 6025 kJ Kcal z tłuszczu 29,56 % Kcal z białka 19,39 % Kcal z węglowodanów 54,12 %	<b>Energia:</b> Kcal 1615 = 6200 kJ Kcal z tłuszczu 27,06 % Kcal z białka 21,31 % Kcal z węglowodanów 54,49 %	<b>Energia:</b> Kcal 1660 = 6469 kJ Kcal z tłuszczu 28,08 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 55,84 %	<b>Energia:</b> Kcal 1704 = 6072 kJ Kcal z tłuszczu 27,50 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 54,25 %	<b>Energia:</b> Kcal 1623 = 6567 kJ Kcal z tłuszczu 27,69 % Kcal z białka 22,00 % Kcal z węglowodanów 53,71 %	<b>Energia:</b> Kcal 1686 = 5424 kJ Kcal z tłuszczu 29,18 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 49,80 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 215,76 g Błonnik: 24,08 g Skrobia: 117,01 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 214,59 g Błonnik: 26,78 g Skrobia: 111,12 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 220,02 g Błonnik: 25,04 g Skrobia: 75,48 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 231,72 g Błonnik: 21,23 g Skrobia: 129,84 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 231,10 g Błonnik: 24,52 g Skrobia: 119,91 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 217,93 g Błonnik: 24,87 g Skrobia: 127,46 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 209,89 g Błonnik: 25,20 g Skrobia: 119,47 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 76,18 g Białko roślinne: 20,69 g Białko zwierzęce: 35,90 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 76,88 g Białko roślinne: 18,12 g Białko zwierzęce: 20,19 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,02 g Białko roślinne: 16,95 g Białko zwierzęce: 24,97 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 77,46 g Białko roślinne: 20,63 g Białko zwierzęce: 28,11 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 72,32 g Białko roślinne: 15,28 g Białko zwierzęce: 37,34 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,27 g Białko roślinne: 23,09 g Białko zwierzęce: 54,66 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 81,62 g Białko roślinne: 19,55 g Białko zwierzęce: 14,88 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 51,20 g Cholesterol: 289,50 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 52,09 g Cholesterol: 203,35 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 48,55 g Cholesterol: 98,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 51,79 g Cholesterol: 128,45 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 52,07 g Cholesterol: 312,60 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 49,94 g Cholesterol: 334,24 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 54,66 g Cholesterol: 117,85 mg

<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) Chleb razowy 50g(G) Miód pszczele 30g Ser biały półtłusty 50g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 150g Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Ser gouda(M) 30g Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50gG) Masło roślinne (M) 5g Jaja gotowane (J) Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	Chleb graham 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg 80g(M) Pomidor 50g	Chleb zwykły 50gG) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Papryka czerwona 50g Pasta z jaj 80g(J,M) Masło roślinne 10 g(M)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) 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	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 Chleb zwykły 50gG)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Sałata 5g Chleb zwykły 50gG) Ser topiony, edamski(M)18g Masło roślinne (M) 5g	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) Chleb zwykły 50gG)

**poniedziałek (2024-11-18)**

**Energia:**

Kcal **1739 = 6869 kJ**  
Kcal z tłuszczu **26,93 %**  
Kcal z białka **17,50 %**  
Kcal z węglowodanów **58,79 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **255,60 g**  
Błonnik: **30,30 g**  
Skrobia: **104,05 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **76,08 g**  
Białko roślinne: **20,07 g**  
Białko zwierzęce: **31,54 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **52,04 g**  
Cholesterol: **276,44 mg**

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

**Energia:**

Kcal **1605 = 5941 kJ**  
Kcal z tłuszczu **28,91 %**  
Kcal z białka **20,31 %**  
Kcal z węglowodanów **53,48 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **214,57 g**  
Błonnik: **23,47 g**  
Skrobia: **128,70 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **81,51 g**  
Białko roślinne: **20,06 g**  
Białko zwierzęce: **19,08 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **51,56 g**  
Cholesterol: **318,66 mg**

**środa (2024-11-20)**

**Energia:**

Kcal **1705 = 6854 kJ**  
Kcal z tłuszczu **29,69 %**  
Kcal z białka **19,15 %**  
Kcal z węglowodanów **53,78 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **229,22 g**  
Błonnik: **22,99 g**  
Skrobia: **139,44 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **81,63 g**  
Białko roślinne: **15,73 g**  
Białko zwierzęce: **16,32 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **56,24 g**  
Cholesterol: **269,47 mg**