



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Położniczy d.podstawowa 11.11.24-20.11.24

11.11.2024 - 20.11.2024



11.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 22.32g, T: 12g, W o.: 84.94g)

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 graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 328kcal, B o.: 16.48g, T: 15.39g, W o.: 32.87g)

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
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
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja

► Obiad (E: 758kcal, B o.: 39.07g, T: 22.62g, W o.: 107.3g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 84kcal, B o.: 3.23g, T: 2.47g, W o.: 15.23g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Filet panierowany 100g(J,G) (E: 330kcal, B o.: 25.33g, T: 15.48g, W o.: 22.96g)	1 porcja

► 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: 384kcal, B o.: 17.06g, T: 10.47g, W o.: 58.5g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	102.33 g
Tłuszcz:	65.88 g	Węglowodany ogółem:	310.41 g
Węglowodany przyswajalne:	236.57 g	Cholesterol:	476.1 mg
Glukoza:	9.73 g	Fruktoza:	12.86 g
Sacharoza:	20.15 g	Laktoza:	7.41 g
Skrobia:	190.69 g	Błonnik pokarmowy:	35.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.97 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.84 g	Sód:	4649.87 mg



12.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 19.94g, T: 18.21g, W o.: 70.45g)

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: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml

► II Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 24g, T: 17.29g, W o.: 46.64g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Sałatka wiosenna 150g (E: 63kcal, B o.: 1.1g, T: 5.21g, W o.: 3.71g)	0.5 porcji
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)	1 porcja

► Obiad (E: 745kcal, B o.: 35.44g, T: 13.22g, W o.: 128.02g)

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: 426kcal, B o.: 24.5g, T: 7.42g, W o.: 66g)	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: 463kcal, B o.: 19.15g, T: 16.73g, W o.: 63.41g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Sałátka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 86kcal, B o.: 1.64g, T: 6.34g, W o.: 6.78g)	2 porcje


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	99.25 g
Tłuszcz:	66.17 g	Węglowodany ogółem:	330.3 g
Węglowodany przyswajalne:	245.52 g	Cholesterol:	253.25 mg
Glukoza:	9.48 g	Fruktoza:	15.9 g
Sacharoza:	40.54 g	Laktoza:	9.94 g
Skrobia:	164.1 g	Błonnik pokarmowy:	33.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.49 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.62 g	Sód:	5080.02 mg


13.11.2024 (środa)
► Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 24.53g, T: 14.52g, W o.: 75.95g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
chleb razowy 100g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g
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

► II Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 20.54g, T: 10.12g, W o.: 25.15g)

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
Twaróg z zieleńią 100g(M) (E: 131kcal, B o.: 17.41g, T: 4.52g, W o.: 4.75g)	1 porcja
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► Obiad (E: 684kcal, B o.: 34.57g, T: 19.47g, W o.: 102.91g)

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
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.: 21.23g, T: 11.35g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Sałátka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 98kcal, B o.: 3.22g, T: 5.39g, W o.: 12.23g)	1 porcja

► 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: 482kcal, B o.: 20.93g, T: 13.79g, W o.: 73.6g)

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 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	105.73 g
Tłuszcz:	60.92 g	Węglowodany ogółem:	308.05 g
Węglowodany przyswajalne:	189.39 g	Cholesterol:	99 mg
Glukoza:	8.47 g	Fruktoza:	7.39 g
Sacharoza:	34.68 g	Laktoza:	17.86 g
Skrobia:	114.36 g	Błonnik pokarmowy:	38.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.64 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	44.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.13 g	Sód:	2449.75 mg



14.11.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 22.83g, T: 12.66g, W o.: 67.27g)

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: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
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: 462kcal, B o.: 21.03g, T: 16.08g, W o.: 61.49g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
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

► Obiad (E: 736kcal, B o.: 31.88g, T: 17.91g, W o.: 117.89g)

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

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: 349kcal, B o.: 20.15g, T: 12.27g, W o.: 41.04g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 94kcal, B o.: 2.52g, T: 3.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja

► 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: 443kcal, B o.: 22.28g, T: 14.41g, W o.: 58.61g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	99.22 g
Tłuszcz:	61.42 g	Węglowodany ogółem:	333.46 g
Węglowodany przyswajalne:	292.74 g	Cholesterol:	168.6 mg
Glukoza:	9.53 g	Fruktoza:	8.85 g
Sacharoza:	32.1 g	Laktoza:	9.4 g
Skrobia:	217.61 g	Błonnik pokarmowy:	28.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.85 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.39 g	Sód:	3823.3 mg



15.11.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 25.21g, T: 17.34g, W o.: 64.73g)

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: 148kcal, B o.: 8.08g, T: 4.65g, W o.: 18.62g)	1 porcja
Salatka wiosenna 150g (E: 27kcal, B o.: 1.1g, T: 1.21g, W o.: 3.71g)	0.5 porcji
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)

► II Śniadanie (E: 358kcal, B o.: 15.46g, T: 16.39g, W o.: 39.1g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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

► **Obiad (E: 743kcal, B o.: 35.9g, T: 19.08g, W o.: 115.66g)**

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g) 1 porcja

Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g) 180g

Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 218kcal, B o.: 19.71g, T: 11.9g, W o.: 8.32g) 1 porcja

sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 24kcal, B o.: 0.73g, T: 0.21g, W o.: 5.88g) 1 porcja

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

► **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: 477kcal, B o.: 20.79g, T: 17.76g, W o.: 61.87g)**

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

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

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

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

Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 161kcal, B o.: 13.43g, T: 11.27g, W o.: 1.47g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	98.86 g
Tłuszcz:	72.07 g	Węglowodany ogółem:	303.86 g
Węglowodany przyswajalne:	165.9 g	Cholesterol:	524.8 mg
Glukoza:	6.07 g	Fruktoza:	6.24 g
Sacharoza:	9.82 g	Laktoza:	13.85 g
Skrobia:	125.96 g	Błonnik pokarmowy:	32.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.84 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.11 g	Sód:	2745.19 mg



16.11.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 24.31g, T: 13.29g, W o.: 100.33g)**

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 brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) 30g

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

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

► II Śniadanie (E: 320kcal, B o.: 13.49g, T: 15.94g, W o.: 32.79g)

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Ser topiony, edamski(M)18g (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)	18g
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g

► Obiad (E: 614kcal, B o.: 36.37g, T: 20.13g, W o.: 79.39g)

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z 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: 261kcal, B o.: 22.37g, T: 14.26g, W o.: 12.26g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g

► Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 8.23g, T: 3.6g, W o.: 26.68g)

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.23g, T: 3.6g, W o.: 26.68g)	1 porcja
-------------------------------------------------------------------------------	----------

► Kolacja (E: 445kcal, B o.: 22.54g, T: 13.33g, W o.: 64.35g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g (E: 52kcal, B o.: 2.02g, T: 3.36g, W o.: 4.71g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	104.94 g
Tłuszcz:	66.29 g	Węglowodany ogółem:	303.54 g
Węglowodany przyswajalne:	239.78 g	Cholesterol:	350.5 mg
Glukoza:	9.58 g	Fruktoza:	9.47 g
Sacharoza:	22.57 g	Laktoza:	20.46 g
Skrobia:	191.74 g	Błonnik pokarmowy:	35.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.64 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	50.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.48 g	Sód:	5296.34 mg



17.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 22.73g, T: 15.3g, W o.: 67.93g)

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 graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

► II Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 25.1g, T: 13.25g, W o.: 44.16g)

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
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 21.26g, T: 7.24g, W o.: 4.97g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Obiad (E: 626kcal, B o.: 36.34g, T: 14.9g, W o.: 92.41g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Podudzie z kurczaka pieczone 125g(S,Sr) (E: 223kcal, B o.: 23.88g, T: 13.34g, 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 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

► 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: 508kcal, B o.: 16.06g, T: 22.59g, W o.: 63.2g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Paszтет wieprzowy, pieczony(J,G)50g (E: 195kcal, B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	121.13 g
Tłuszcz:	70.58 g	Węglowodany ogółem:	277.22 g
Węglowodany przyswajalne:	163.26 g	Cholesterol:	209 mg
Glukoza:	8.72 g	Fruktoza:	11.74 g
Sacharoza:	12.06 g	Laktoza:	14.79 g
Skrobia:	138.69 g	Błonnik pokarmowy:	31.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.75 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.24 g	Sód:	3875.93 mg



18.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 22.1g, 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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 307kcal, B o.: 16.32g, T: 13.94g, W o.: 31.36g)

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

► Obiad (E: 872kcal, B o.: 48.26g, T: 19.93g, W o.: 132.43g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) (E: 373kcal, B o.: 18.93g, T: 5.31g, W o.: 67.01g)	1 porcja
Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 487kcal, B o.: 29.1g, T: 14.54g, W o.: 62.39g)	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: 502kcal, B o.: 16.65g, T: 17.84g, W o.: 71.95g)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 195kcal, B o.: 9.74g, T: 11.45g, W o.: 13.6g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	104.05 g
Tłuszcz:	66.16 g	Węglowodany ogółem:	330.59 g
Węglowodany przyswajalne:	190.12 g	Cholesterol:	297.4 mg
Glukoza:	7.11 g	Fruktoza:	13.33 g
Sacharoza:	11.04 g	Laktoza:	9.4 g
Skrobia:	143.42 g	Błonnik pokarmowy:	40.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.13 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.76 g	Sód:	2400.29 mg



19.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 22.61g, T: 16.83g, W o.: 75.5g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
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: 45kcal, B o.: 1.1g, T: 3.21g, W o.: 3.71g)	0.5 porcji

► 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: 701kcal, B o.: 28.78g, T: 21.25g, W o.: 105.28g)

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
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) (E: 281kcal, B o.: 17.49g, T: 15.2g, W o.: 18.91g)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 56kcal, B o.: 0.89g, T: 3.31g, W o.: 7.01g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 236kcal, B o.: 9.95g, T: 4.11g, W o.: 40.7g)

Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M) (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)	250ml
Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g

► Kolacja (E: 428kcal, B o.: 15.71g, T: 16.4g, W o.: 56.99g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ser topiony, edamski(M)18g (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)	18g
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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	99.1 g
Tłuszcz:	66.54 g	Węglowodany ogółem:	309.07 g
Węglowodany przyswajalne:	253.15 g	Cholesterol:	326.16 mg
Glukoza:	8.86 g	Fruktoza:	8.02 g
Sacharoza:	22.79 g	Laktoza:	19.92 g
Skrobia:	189.62 g	Błonnik pokarmowy:	30.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.93 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.55 g	Sód:	4493.36 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
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

► II Śniadanie (E: 354kcal, B o.: 16.9g, T: 18.17g, W o.: 32.89g)

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 167kcal, B o.: 12.84g, T: 12.28g, W o.: 1.44g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Obiad (E: 771kcal, B o.: 19.84g, T: 11.12g, W o.: 155.6g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 308kcal, B o.: 13.55g, T: 5.86g, W o.: 54.7g)	1 porcja
Ryż z jabłkiem 250g (E: 431kcal, B o.: 6.06g, T: 5.18g, W o.: 92.88g)	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: 459kcal, B o.: 17.7g, T: 16.71g, W o.: 63.38g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 86kcal, B o.: 1.64g, T: 6.34g, W o.: 6.78g)	2 porcje
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	98.91 g
Tłuszcz:	70.22 g	Węglowodany ogółem:	312.86 g
Węglowodany przyswajalne:	244.5 g	Cholesterol:	454.89 mg
Glukoza:	10.09 g	Fruktoza:	16.14 g
Sacharoza:	27.89 g	Laktoza:	17.99 g
Skrobia:	190.11 g	Błonnik pokarmowy:	30.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.26 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.62 g	Sód:	2374.03 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) - 1 porcja

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



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: Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Filet panierowany 100g(J,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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: Sałatka wiosenna 150g - 0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (22g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 2/3 łyżki (55g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 2 porcje

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (90g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) - (20ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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

- Szcypiorek - 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) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (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 - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (28g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (70g)



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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)



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 łyżka (10ml)
- Przyprawa do dań z grilla - (0g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (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 - Mlekoop 200ml(M) - (220ml)

**Sposób przygotowania:**

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

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, półówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)

**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 - 3/4 łyżki (8ml)
- 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Barszcz czerwony tradycyjny - Winiary - 1/3 opakowania (25g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (15g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 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, dodać buraki, gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryż z jabłkiem 250g - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)



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

Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Bułka tarta	35g (1/3 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	100g
Chleb graham 120g(G)	360g
Chleb graham 50g(G)	100g
chleb razowy 100g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	200g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	1100g
Chleb zwykły 50g(G)	350g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 woreczka)
Kasza manna	75g (1/3 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	105g (8 i 3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	12g (1/2 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	123g (2/3 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	150ml



Warzywa

Burak	180g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	114g (1 sztuka)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	15g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	25g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek zielony, mrożony	45g (1/8 opakowania)
Kalafior	75g (1/3 porcji)
Kapusta biała	195g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	140g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	120g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	210g (4 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	75g (5 łyżeczek)
Koper ogrodowy	23g (5 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	701g (15 i 2/3 sztuki)
Ogórek	98g (1/2 sztuki)
Ogórek kwaszony	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	170g (2 i 3/4 sztuki)
Papryka czerwona 50g	200g
Pietruszka, korzeń	224g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	36g (6 łyżeczek)
Pomidor	383g (2 i 1/4 sztuki)

Pomidor 100g	500g
Pomidor 50g	100g
Por	99g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata 5g	40g
Salata lodowa	50g (1/7 sztuki)
Seler korzeniowy	260g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	41g (8 i 1/4 łyżki)
Ziemniaki, późne	345g (3 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, średnie	470g (5 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt Jogobella 8 zbóż, truskawka - Zott	200g (1 opakowanie)
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopol 250ml(M)	490ml
Maślanka naturalna	20ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2030ml (8 i 3/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	455g
Ser gouda(M) 30g	90g
Ser topiony, edamski(M)18g	36g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	65g (2 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	65g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Jaja gotowane	308g (6 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	162g
Jaja kurze, całe	47g (1 sztuka)
Jaja kurze, na twardo	17g (1/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	120g (6 plasterów)
Kurczak, tuszka	70g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony(J,G)50g	50g
podudzie z kurczaka	125g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	180g
Skrzydło indyka	144g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	60g
Wieprzowina, łopatka	240g (2 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	90g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	12g (2/3 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	275g
Masło roślinne (M) 5g	5g

Olej rzepakowy	95ml (9 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	0g


Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	20g (2 i 1/2 łyżki)
Cukier	61g (5 łyżek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Miód pszczeli 30g	60g


Ryby i owoce morza

Filet z mintaja, mrożony	60g (1/3 sztuki)
Filety z tilapii, mrożone	190g (2 sztuki)
Makrela, wędzona	80g (2/3 sztuki)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	240g
Jabłko	150g (3/4 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	180g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	500ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5750ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	600ml (2 i 1/2 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	0g
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	45g (5 i 2/3 łyżeczki)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g


Dania gotowe

Barszcz czerwony tradycyjny Winiary	25g (1/3 opakowania)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	245g (1/2 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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Jabłko 90g Chleb graham 120g(G) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Manna na mleku 250ml(G,M) Ser gouda(M) 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 100g(G) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Chleb graham 50g(G) Miód pszczele 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałatka wiosenna 150g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	Masło roślinne 10 g(M) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb zwykły 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb graham 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Papryka czerwona 50g Pasta z jaj 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Sałatka wiosenna 150g Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr)	Chleb razowy 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieloną 100g(M) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Ser gouda(M) 30g Pomidor 100g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M)	Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Ser topiony, edamski(M)18g Jaja gotowane (J)	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml galaretką drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g Jabłko 90g Masło roślinne 10 g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Filet panierowany 100g(J,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Pierogi leniwe 250g(J,M,G)	Ziemniaki, późne 180g 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 180g 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	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana prażona, gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g Buraki z olejem 100g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 150g	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 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt Jogobella 8 zbóż, truskawka - Zott	Jabłko 180g	budyń 150g(M)	Banan 120g	Sok Kubaś 150ml	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Ogórek kwaszony	Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb zwykły 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g	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 120g(G)	Chleb zwykły 100g(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 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g 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 120g(G)	Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Paszтет wieprzowy, pieczony(J,G)50g Papryka czerwona 50g

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)
Energia: Kcal 2182 = 8869 kJ Kcal z tłuszczu 27,17 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 56,90 %	Energia: Kcal 2243 = 7842 kJ Kcal z tłuszczu 26,55 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 58,90 %	Energia: Kcal 2130 = 7140 kJ Kcal z tłuszczu 25,74 % Kcal z białka 19,86 % Kcal z węglowodanów 57,85 %	Energia: Kcal 2225 = 8862 kJ Kcal z tłuszczu 24,84 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 59,95 %	Energia: Kcal 2254 = 7564 kJ Kcal z tłuszczu 28,78 % Kcal z białka 17,54 % Kcal z węglowodanów 53,92 %	Energia: Kcal 2154 = 8590 kJ Kcal z tłuszczu 27,70 % Kcal z białka 19,49 % Kcal z węglowodanów 56,37 %	Energia: Kcal 2244 = 6959 kJ Kcal z tłuszczu 28,31 % Kcal z białka 21,59 % Kcal z węglowodanów 49,42 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,41 g Błonnik: 35,47 g Skrobia: 190,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,30 g Błonnik: 33,90 g Skrobia: 164,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,05 g Błonnik: 38,08 g Skrobia: 114,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,46 g Błonnik: 28,47 g Skrobia: 217,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,86 g Błonnik: 32,11 g Skrobia: 125,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,54 g Błonnik: 35,27 g Skrobia: 191,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,22 g Błonnik: 31,74 g Skrobia: 138,69 g
Białko: Białko ogółem: 102,33 g Białko roślinne: 34,17 g Białko zwierzęce: 48,75 g	Białko: Białko ogółem: 99,25 g Białko roślinne: 26,39 g Białko zwierzęce: 28,41 g	Białko: Białko ogółem: 105,73 g Białko roślinne: 25,67 g Białko zwierzęce: 25,72 g	Białko: Białko ogółem: 99,22 g Białko roślinne: 30,57 g Białko zwierzęce: 39,19 g	Białko: Białko ogółem: 98,86 g Białko roślinne: 19,20 g Białko zwierzęce: 53,53 g	Białko: Białko ogółem: 104,94 g Białko roślinne: 32,16 g Białko zwierzęce: 57,89 g	Białko: Białko ogółem: 121,13 g Białko roślinne: 21,16 g Białko zwierzęce: 34,21 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,88 g Cholesterol: 476,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,17 g Cholesterol: 253,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,92 g Cholesterol: 99,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,42 g Cholesterol: 168,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,07 g Cholesterol: 524,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,29 g Cholesterol: 350,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,58 g Cholesterol: 209,00 mg

poniedziałek (2024-11-18)	wtorek (2024-11-19)	środa (2024-11-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Chleb razowy 50g(G) Miód pszczele 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb zwykły 100g(G) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 150g	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
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
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 50g(G)	Chleb graham 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg 80g(M) Pomidor 50g	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Papryka czerwona 50g Pasta z jaj 80g(J,M) Masło roślinne 10 g(M)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) Ryż z jabłkiem 250g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 180g	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) Banan 120g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 50g	Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser topiony, edamski(M)18g Jaja gotowane (J) Sałata 5g	Chleb zwykły 100g(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)

poniedziałek (2024-11-18)

Energia:

Kcal **2272 = 9107 kJ**
Kcal z tłuszczu **26,21 %**
Kcal z białka **18,32 %**
Kcal z węglowodanów **58,20 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **330,59 g**
Błonnik: **40,13 g**
Skrobia: **143,42 g**

Białko:

Białko ogółem: **104,05 g**
Białko roślinne: **32,44 g**
Białko zwierzęce: **41,03 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **66,16 g**
Cholesterol: **297,40 mg**

wtorek (2024-11-19)

Energia:

Kcal **2172 = 8335 kJ**
Kcal z tłuszczu **27,57 %**
Kcal z białka **18,25 %**
Kcal z węglowodanów **56,92 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **309,07 g**
Błonnik: **30,97 g**
Skrobia: **189,62 g**

Białko:

Białko ogółem: **99,10 g**
Białko roślinne: **28,78 g**
Białko zwierzęce: **27,68 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **66,54 g**
Cholesterol: **326,16 mg**

środa (2024-11-20)

Energia:

Kcal **2220 = 9028 kJ**
Kcal z tłuszczu **28,47 %**
Kcal z białka **17,82 %**
Kcal z węglowodanów **56,37 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **312,86 g**
Błonnik: **30,51 g**
Skrobia: **190,11 g**

Białko:

Białko ogółem: **98,91 g**
Białko roślinne: **19,62 g**
Białko zwierzęce: **22,80 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **70,22 g**
Cholesterol: **454,89 mg**