



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta bogatobiałkowa 21.11.24-30.11.24

21.11.2024 - 30.11.2024


21.11.2024 (czwartek)
► Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 20.86g, T: 11.36g, W o.: 80.8g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 15.21g, T: 13.75g, W o.: 37.85g)

Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Obiad (E: 743kcal, B o.: 42.75g, T: 24.01g, W o.: 95.62g)

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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) (E: 287kcal, B o.: 29.72g, T: 14.2g, W o.: 11.21g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	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: 378kcal, B o.: 18.55g, T: 10.48g, W o.: 54.9g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Salata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g)	1/8 sztuki (10g)
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Białko ogółem:	104.77 g
Tłuszcz:	65 g	Węglowodany ogółem:	295.97 g
Węglowodany przyswajalne:	224.29 g	Cholesterol:	211.7 mg
Fruktoza:	10.01 g	Sacharoza:	29.49 g
Laktoza:	10.41 g	Skrobia:	177.59 g
Błonnik pokarmowy:	26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.88 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.89 g
Sód:	3298.6 mg		


22.11.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 22.91g, T: 14.56g, W o.: 71.31g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 202kcal, B o.: 9.83g, T: 4.83g, W o.: 30.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

► II Śniadanie (E: 355kcal, B o.: 14.58g, T: 11.4g, W o.: 50.03g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Obiad (E: 791kcal, B o.: 40.4g, T: 14.29g, W o.: 132.59g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 317kcal, B o.: 12.42g, T: 6.03g, W o.: 59.31g)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 462kcal, B o.: 27.75g, T: 8.18g, W o.: 70.25g)	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: 435kcal, B o.: 20.07g, T: 16.5g, W o.: 54.77g)

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
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 86kcal, B o.: 1.64g, T: 6.34g, W o.: 6.78g)	2 porcje
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Białko ogółem:	98.68 g
Tłuszcz:	57.47 g	Węglowodany ogółem:	330.48 g
Węglowodany przyswajalne:	195.46 g	Cholesterol:	313.61 mg
Fruktoza:	15.78 g	Sacharoza:	29.09 g
Laktoza:	11.12 g	Skrobia:	126.39 g
Błonnik pokarmowy:	29.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.06 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.16 g
Sód:	3833.56 mg		


23.11.2024 (sobota)
► Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 27.11g, T: 13.78g, W o.: 77.24g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 138kcal, B o.: 7.4g, T: 4.25g, W o.: 17.64g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g

► II Śniadanie (E: 276kcal, B o.: 19.51g, T: 9.6g, W o.: 28.37g)

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
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► Obiad (E: 635kcal, B o.: 33.05g, T: 17.08g, W o.: 95.88g)

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: 253kcal, B o.: 19.93g, T: 13.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Brokuły gotowane z wody 100g (E: 31kcal, B o.: 3g, T: 0.4g, W o.: 5.2g)	100g

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

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

► Kolacja (E: 484kcal, B o.: 19.47g, T: 15.58g, W o.: 69.21g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Białko ogółem:	104.29 g
Tłuszcz:	59.06 g	Węglowodany ogółem:	296.62 g
Węglowodany przyswajalne:	231.28 g	Cholesterol:	98.2 mg
Fruktoza:	6.01 g	Sacharoza:	31.98 g
Laktoza:	17.39 g	Skrobia:	162.16 g
Błonnik pokarmowy:	28.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	44.63 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.65 g
Sód:	2817.18 mg		


24.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 25.64g, T: 13.15g, W o.: 91.63g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 152kcal, B o.: 9g, T: 4.75g, W o.: 18.28g)	1 porcja
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

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

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

► Obiad (E: 711kcal, B o.: 40.13g, T: 20.22g, W o.: 97.79g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
podudzie gotowane 120g (E: 274kcal, B o.: 28.84g, T: 15.72g, W o.: 3.28g)	1 porcja
Marchewka duszona 120g(G,M) (E: 111kcal, B o.: 2.52g, T: 3.42g, W o.: 20.47g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 206kcal, B o.: 7.65g, T: 3.36g, W o.: 37.5g)**

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

► **Kolacja (E: 433kcal, B o.: 19.92g, T: 18.06g, W o.: 49.23g)**

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Białko ogółem:	103.84 g
Tłuszcz:	61.99 g	Węglowodany ogółem:	308.82 g
Węglowodany przyswajalne:	162.59 g	Cholesterol:	415.55 mg
Fruktoza:	10.01 g	Sacharoza:	27.97 g
Laktoza:	15.39 g	Skrobia:	106.52 g
Błonnik pokarmowy:	24.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.65 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.57 g
Sód:	3499.13 mg		



25.11.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 25.66g, T: 20.88g, W o.: 70.79g)**

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: 116kcal, B o.: 7.04g, T: 4.1g, W o.: 12.94g)	1 porcja
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

► **II Śniadanie (E: 342kcal, B o.: 14.81g, T: 16.14g, W o.: 35.8g)**

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
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **Obiad (E: 722kcal, B o.: 35.65g, T: 15.66g, W o.: 117.06g)**

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 280kcal, B o.: 8.2g, T: 5.72g, W o.: 52.29g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 204kcal, B o.: 20.56g, T: 8.3g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

► **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: 417kcal, B o.: 25.28g, T: 8.16g, W o.: 62.79g)**

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Twaróg z zieleniną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	102.9 g
Tłuszcz:	62.34 g	Węglowodany ogółem:	308.94 g
Węglowodany przyswajalne:	238.25 g	Cholesterol:	145.8 mg
Fruktoza:	3.69 g	Sacharoza:	7.73 g
Laktoza:	13.85 g	Skrobia:	209.45 g
Błonnik pokarmowy:	25.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.11 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.13 g
Sód:	2539.1 mg		



26.11.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 24.21g, T: 15.12g, W o.: 75.03g)**

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
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g

► **II Śniadanie (E: 266kcal, B o.: 11.06g, T: 11.08g, W o.: 32.57g)**

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g

► **Obiad (E: 695kcal, B o.: 38.54g, T: 22.51g, W o.: 91.29g)**

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
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 307kcal, B o.: 25.32g, T: 14.8g, W o.: 19.06g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 85kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja

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

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

► **Kolacja (E: 400kcal, B o.: 18.64g, T: 14.17g, W o.: 51.6g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	99.98 g
Tłuszcz:	66.18 g	Węglowodany ogółem:	276.17 g
Węglowodany przyswajalne:	176.58 g	Cholesterol:	401.87 mg
Fruktoza:	8.73 g	Sacharoza:	26.8 g
Laktoza:	17 g	Skrobia:	127.45 g
Błonnik pokarmowy:	27.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	49.06 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.83 g
Sód:	5698.19 mg		

**27.11.2024** (środa)► **Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 27.19g, T: 13.95g, W o.: 68.98g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g

wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

► **II Śniadanie (E: 307kcal, B o.: 26.49g, T: 8.83g, W o.: 33.27g)**

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: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► **Obiad (E: 697kcal, B o.: 41.53g, T: 18.89g, W o.: 97.34g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 6.41g, T: 2.79g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 233kcal, B o.: 28.94g, T: 9.42g, W o.: 8.57g)	1 porcja
Marchewka duszona 120g(G,M) (E: 138kcal, B o.: 2.53g, T: 6.42g, W o.: 20.48g)	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: 422kcal, B o.: 18.82g, T: 10.83g, W o.: 65.49g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2092 kcal	Białko ogółem:	134.93 g
Tłuszcz:	57.04 g	Węglowodany ogółem:	274.6 g
Węglowodany przyswajalne:	213.15 g	Cholesterol:	185.77 mg
Fruktoza:	12.31 g	Sacharoza:	21.49 g
Laktoza:	17.17 g	Skrobia:	149.95 g
Błonnik pokarmowy:	25.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.72 g
Sód:	4357.57 mg		


28.11.2024 (czwartek)
► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 26.65g, T: 18.02g, W o.: 51.56g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 231kcal, B o.: 9.57g, T: 8.7g, W o.: 31.04g)

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
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: 789kcal, B o.: 43.25g, T: 15.65g, W o.: 130.2g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 204kcal, B o.: 20.56g, T: 8.3g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

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

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

► Kolacja (E: 474kcal, B o.: 17.57g, T: 17.61g, W o.: 63.31g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2142 kcal	Białko ogółem:	104.21 g
Tłuszcz:	63.7 g	Węglowodany ogółem:	307.19 g
Węglowodany przyswajalne:	200.44 g	Cholesterol:	345.44 mg
Fruktoza:	16.02 g	Sacharoza:	20.16 g
Laktoza:	14.74 g	Skrobia:	132.52 g
Błonnik pokarmowy:	33.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.65 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.25 g
Sód:	3103.17 mg		


29.11.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 24.92g, T: 18.83g, W o.: 71.9g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

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

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

► Obiad (E: 694kcal, B o.: 38.64g, T: 17.43g, W o.: 103.91g)

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
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 191kcal, B o.: 25.72g, T: 6.55g, W o.: 9.25g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 139kcal, B o.: 2.52g, T: 8.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 379kcal, B o.: 15.68g, T: 11.64g, W o.: 54.77g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	99.71 g
Tłuszcz:	55.29 g	Węglowodany ogółem:	310.31 g
Węglowodany przyswajalne:	270.42 g	Cholesterol:	277.12 mg
Fruktoza:	8.23 g	Sacharoza:	46.33 g
Laktoza:	7.77 g	Skrobia:	189.46 g
Błonnik pokarmowy:	29.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.01 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.9 g
Sód:	3149.46 mg		


30.11.2024 (sobota)
► Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 26.11g, T: 12.69g, W o.: 88.35g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 202kcal, B o.: 9.83g, T: 4.83g, W o.: 30.21g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 70kcal, B o.: 9.75g, T: 1.56g, W o.: 1.69g)	65g

► II Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 16.61g, T: 18.28g, W o.: 40.48g)

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 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: 695kcal, B o.: 15.79g, T: 11.01g, W o.: 140.27g)

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: 423kcal, B o.: 6.36g, T: 5.18g, W o.: 90.63g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 9.2g, T: 5.75g, W o.: 46.61g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 437kcal, B o.: 19.42g, T: 16.82g, W o.: 54.77g)

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: 82kcal, B o.: 10.4g, T: 4.42g, W o.: 0.33g) 65g

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	98.83 g
Tłuszcz:	63.34 g	Węglowodany ogółem:	333.39 g
Węglowodany przyswajalne:	240.03 g	Cholesterol:	424.05 mg
Fruktoza:	16.81 g	Sacharoza:	19.28 g
Laktoza:	18.88 g	Skrobia:	178.01 g
Błonnik pokarmowy:	27.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.84 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.44 g
Sód:	1948.95 mg		

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (22g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (95g)
- 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 zieleniną 100g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) - (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki połączyć

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- 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 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: budyń 150g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: podudzie gotowane 120g - 1 porcja

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)

**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:** 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 - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Żurek - (50ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 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: galaretka drobiowa 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 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 kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg 80g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryż z jabłkiem 250g - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (140g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (85g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2024-11-21 / 2024-11-22 / 2024-11-23 / 2024-11-24 / 2024-11-25 / 2024-11-26 / 2024-11-27 / 2024-11-28 / 2024-11-29 / 2024-11-30



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Chleb pszenny 100g(G)	1000g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	400g
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G)	180g
Kasza manna	70g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	120g (10 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	100g (1/2 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	150ml
Wek 100g(G)	700g
wek 50g(G)	150g



Warzywa

Brokuły 150g	150g
Brokuły gotowane z wody 100g	100g
Burak	460g (4 i 1/3 sztuki)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	35g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	35g (1/8 opakowania)
Kalafior	80g (1/3 porcji)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	48g (12 łyżeczek)
Koper, świeży	13g (3 i 1/4 łyżeczek)
Marchew	945g (21 sztuki)
Ogórki kiszone	10g (1/6 sztuki)
Pietruszka, korzeń	275g (3 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	61g (10 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	300g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidor 100g	500g
Pomidor 50g	200g
Por	99g (3/4 sztuki)
Salata 5g	40g
Salata lodowa	110g (1/4 sztuki)
Salata zielona, liście	180g (36 liście)
Seler korzeniowy	307g (1 sztuka)
Ziemniaki, późne	295g (3 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, średnie	440g (4 i 3/4 sztuki)

Ziemniaki, wczesne

150g (1 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt Jogobella 8 zbóż, truskawka - Zott	200g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M)	240ml
Maślanka naturalna	15ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2075ml (9 szklanek)
Ser biały półtłusty 50g(M)	380g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	80g (3 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	65g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Jaja gotowane	203g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	217g
Jaja kurze, całe	22g (1/3 sztuki)
Jaja surowe	13g (1/4 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	65g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	120g (6 plastrów)
Kurczak, tuszka	230g (1/7 sztuki)
Podudzie gotowane 1 szt	150g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	180g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	185g
Skrzydło indyka	156g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	90g
Wieprzowina, łopatka	280g (2 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Masło roślinne (M) 5g	5g
Olej rzepakowy	58ml (5 i 3/4 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	36g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	61g (5 łyżek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g

Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	130g (1 i 1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Tilapia, surowa	120g (1 i 1/4 porcji)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	240g
Jabłko	140g (3/4 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	270g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	500ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5750ml
Kawa zbożowa, w proszku	44g (4 i 1/3 łyżki)
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	1100ml (4 i 2/3 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	60g (7 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	12g (12 szczypt)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g


Dania gotowe

Bukiet warzyw 150g	150g
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	50ml

czwartek (2024-11-21)	piątek (2024-11-22)	sobota (2024-11-23)	niedziela (2024-11-24)	poniedziałek (2024-11-25)	wtorek (2024-11-26)	środa (2024-11-27)
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 pszenny 100g(G) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Manna na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Miód pszczele 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb pszenny 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g wek 50g(G) Ser biały półtłusty 80g(M)
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 Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Jaja gotowane (J) Pomidor 50g Masło roślinne 10 g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleniną 100g(M) Sałata 5g wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 30g(S,Sr) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g(G)	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Masło roślinne 10 g(M)	Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Jaja gotowane (J)	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml galaretką drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) Buraki z olejem 100g	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) Brokuły gotowane z wody 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g podudzie gotowane 120g Marchewka duszona 120g(G,M)	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana180g (G) Bukiet warzyw 150g	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Buraki z olejem 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Marchewka duszona 120g(G,M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt Jogobella 8 zbóż, truskawka - Zott	Jabłko 180g	budyń 150g(M)	Banan 120g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Sok Kubaś 150ml	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałata lodowa Chleb pszenny 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Wek 100g(G) Pasta z jaj 80g(J,M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G) Twaróg z zieleniną 100g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G) Jabłko 90g południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)

czwartek (2024-11-21)	piątek (2024-11-22)	sobota (2024-11-23)	niedziela (2024-11-24)	poniedziałek (2024-11-25)	wtorek (2024-11-26)	środa (2024-11-27)
Energia: Kcal 2144 = 8721 kJ Kcal z tłuszczu 27,29 % Kcal z białka 19,55 % Kcal z węglowodanów 55,22 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,97 g Błonnik: 26,00 g Skrobia: 177,59 g Białko: Białko ogółem: 104,77 g Białko roślinne: 29,42 g Białko zwierzęce: 53,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,00 g Cholesterol: 211,70 mg	Energia: Kcal 2170 = 6059 kJ Kcal z tłuszczu 23,84 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 60,92 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,48 g Błonnik: 29,08 g Skrobia: 126,39 g Białko: Białko ogółem: 98,68 g Białko roślinne: 22,38 g Białko zwierzęce: 20,88 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,47 g Cholesterol: 313,61 mg	Energia: Kcal 2078 = 7522 kJ Kcal z tłuszczu 25,58 % Kcal z białka 20,08 % Kcal z węglowodanów 57,10 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,62 g Błonnik: 28,98 g Skrobia: 162,16 g Białko: Białko ogółem: 104,29 g Białko roślinne: 31,41 g Białko zwierzęce: 25,46 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,06 g Cholesterol: 98,20 mg	Energia: Kcal 2162 = 5921 kJ Kcal z tłuszczu 25,81 % Kcal z białka 19,21 % Kcal z węglowodanów 57,14 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,82 g Błonnik: 24,03 g Skrobia: 106,52 g Białko: Białko ogółem: 103,84 g Białko roślinne: 13,79 g Białko zwierzęce: 31,45 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,99 g Cholesterol: 415,55 mg	Energia: Kcal 2217 = 7802 kJ Kcal z tłuszczu 25,31 % Kcal z białka 18,57 % Kcal z węglowodanów 55,74 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,94 g Błonnik: 25,28 g Skrobia: 209,45 g Białko: Białko ogółem: 102,90 g Białko roślinne: 34,95 g Białko zwierzęce: 40,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,34 g Cholesterol: 145,80 mg	Energia: Kcal 2116 = 7283 kJ Kcal z tłuszczu 28,15 % Kcal z białka 18,90 % Kcal z węglowodanów 52,21 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,17 g Błonnik: 27,25 g Skrobia: 127,45 g Białko: Białko ogółem: 99,98 g Białko roślinne: 23,02 g Białko zwierzęce: 52,97 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,18 g Cholesterol: 401,87 mg	Energia: Kcal 2092 = 7600 kJ Kcal z tłuszczu 24,54 % Kcal z białka 25,80 % Kcal z węglowodanów 52,50 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,60 g Błonnik: 25,62 g Skrobia: 149,95 g Białko: Białko ogółem: 134,93 g Białko roślinne: 25,65 g Białko zwierzęce: 60,13 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,04 g Cholesterol: 185,77 mg

czwartek (2024-11-28)	piątek (2024-11-29)	sobota (2024-11-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Jaja gotowane (J) wek 50g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G) kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg 80g(M) Pomidor 50g Chleb pszenny 50g(G)	Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 90g Pasta z jaj 80g(J,M) Masło roślinne 10 g(M)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryz z jabłkiem 250g Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 180g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Kisiel owocowy 150ml Banan 120g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 50g Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Sałata 5g Chleb pszenny 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) Wek 100g(G)

czwartek (2024-11-28)	piątek (2024-11-29)	sobota (2024-11-30)
Energia: Kcal 2142 = 7441 kJ Kcal z tłuszczu 26,76 % Kcal z białka 19,46 % Kcal z węglowodanów 57,37 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,19 g Błonnik: 33,13 g Skrobia: 132,52 g Białko: Białko ogółem: 104,21 g Białko roślinne: 29,91 g Białko zwierzęce: 55,42 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,70 g Cholesterol: 345,44 mg	Energia: Kcal 2079 = 8027 kJ Kcal z tłuszczu 23,94 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 59,70 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,31 g Błonnik: 29,71 g Skrobia: 189,46 g Białko: Białko ogółem: 99,71 g Białko roślinne: 32,44 g Białko zwierzęce: 15,07 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,29 g Cholesterol: 277,12 mg	Energia: Kcal 2247 = 7876 kJ Kcal z tłuszczu 25,37 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 59,35 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,39 g Błonnik: 27,19 g Skrobia: 178,01 g Białko: Białko ogółem: 98,83 g Białko roślinne: 23,94 g Białko zwierzęce: 23,98 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,34 g Cholesterol: 424,05 mg