



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dieta bogatobiałkowa 01.02.25-10.02.25

01.02.2025 - 10.02.2025



01.02.2025 (sobota)

**▶ 07:00 Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 21.53g, T: 11.98g, W o.: 85.36g)**

Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 307kcal, B o.: 10.72g, T: 16.76g, W o.: 30.13g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 101kcal, B o.: 1.01g, T: 10.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g

**▶ 14:00 Obiad (E: 743kcal, B o.: 34.13g, T: 15.09g, W o.: 125.71g)**

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 328kcal, B o.: 9.64g, T: 6.11g, W o.: 62.54g)	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: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Bukiet warzyw 150g (E: 22kcal, B o.: 1.8g, T: 0.2g, W o.: 3.2g)	100g
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g

**▶ 17:00 Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)**

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

**▶ 20:00 Kolacja (E: 477kcal, B o.: 29.65g, T: 14.47g, W o.: 61.42g)**

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
galaretkę 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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2173 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.12 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	257.18 g	<b>Cholesterol:</b>	170.74 mg
<b>Glukoza:</b>	3.64 g	<b>Fruktoza:</b>	3.57 g
<b>Sacharoza:</b>	19.95 g	<b>Laktoza:</b>	19.31 g
<b>Skrobia:</b>	216.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.27 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.39 g	<b>Sód:</b>	3367.06 mg


**02.02.2025 (niedziela)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 25.89g, T: 26.26g, W o.: 68.53g)**

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 95kcal, B o.: 1.06g, T: 9.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml

**► 10:00 II Śniadanie (E: 174kcal, B o.: 10g, T: 6g, W o.: 20.4g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g

**► 14:00 Obiad (E: 708kcal, B o.: 36.51g, T: 21g, W o.: 99.73g)**

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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Marchewka duszona 120g(G,M) (E: 122kcal, B o.: 2.52g, T: 4.62g, W o.: 20.47g)	1 porcja
Udko gotowane 150g(S,Sr) (E: 240kcal, B o.: 25.22g, T: 15.3g, W o.: 0.23g)	1 porcja

**► 17:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)**

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
---	-------

**► 20:00 Kolacja (E: 396kcal, B o.: 20.03g, T: 10.38g, W o.: 58.85g)**

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

Sałata 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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2008 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	173.79 g	<b>Cholesterol:</b>	402.97 mg
<b>Glukoza:</b>	5.8 g	<b>Fruktoza:</b>	5.71 g
<b>Sacharoza:</b>	44.36 g	<b>Laktoza:</b>	24.01 g
<b>Skrobia:</b>	128.57 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.33 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.16 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.43 g	<b>Sód:</b>	2665.45 mg


**03.02.2025 (poniedziałek)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 458kcal, B o.: 24.8g, T: 13.83g, W o.: 58.94g)**

Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

**► 10:00 II Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 16.76g, T: 15.88g, W o.: 51.8g)**

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
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
Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M) (E: 165kcal, B o.: 12.68g, T: 12.01g, W o.: 1.87g)	1 porcja

**► 14:00 Obiad (E: 715kcal, B o.: 19.1g, T: 10.23g, W o.: 146.08g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) (E: 318kcal, B o.: 12.82g, T: 6.57g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Ryż z jabłkiem 250g (E: 385kcal, B o.: 6.05g, T: 3.58g, W o.: 84.89g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja

**► 17:00 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
---	------

**► 20:00 Kolacja (E: 451kcal, B o.: 20.18g, T: 17.21g, W o.: 57.07g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	20g
Poledwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2190 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.41 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	269.87 g	<b>Cholesterol:</b>	410.63 mg
<b>Glukoza:</b>	13.36 g	<b>Fruktoza:</b>	24.47 g
<b>Sacharoza:</b>	21.42 g	<b>Laktoza:</b>	15.34 g
<b>Skrobia:</b>	195.47 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.52 g	<b>Sód:</b>	3185.55 mg



04.02.2025 (wtorek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 25.65g, T: 18.44g, W o.: 69.82g)**

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml

**► 10:00 II Śniadanie (E: 424kcal, B o.: 15.36g, T: 16.03g, W o.: 55.33g)**

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
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

**► 14:00 Obiad (E: 624kcal, B o.: 33.54g, T: 15.02g, W o.: 97.48g)**

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
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 208kcal, B o.: 19.93g, T: 8.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja

Kalafior, gotowany w wodzie 150g (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 5.55g)	150g
Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) (E: 178kcal, B o.: 7.26g, T: 5.66g, W o.: 27.63g)	1 porcja

**► 17:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)**

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
---	-------

**► 20:00 Kolacja (E: 419kcal, B o.: 19.88g, T: 13.34g, W o.: 57.99g)**

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
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2126 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	229.3 g	<b>Cholesterol:</b>	112.14 mg
<b>Glukoza:</b>	6.03 g	<b>Fruktoza:</b>	6.01 g
<b>Sacharoza:</b>	30.32 g	<b>Laktoza:</b>	23.19 g
<b>Skrobia:</b>	135.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.33 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.79 g	<b>Sód:</b>	1754.15 mg


**05.02.2025 (środa)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 754kcal, B o.: 26.93g, T: 41.91g, W o.: 68.51g)**

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g

**► 10:00 II Śniadanie (E: 162kcal, B o.: 21.15g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

**► 14:00 Obiad (E: 761kcal, B o.: 35.01g, T: 14.73g, W o.: 127.5g)**

Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 458kcal, B o.: 25.01g, T: 9.08g, W o.: 69.71g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja

Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 291kcal, B o.: 9.77g, T: 5.57g, W o.: 54.76g)

1 porcja

**► 17:00 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

**► 20:00 Kolacja (E: 388kcal, B o.: 20.12g, T: 9.5g, W o.: 58.24g)**

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

Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)

60g

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)

100g

Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 14kcal, B o.: 1.06g, T: 0.17g, W o.: 2.74g)

1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2181 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	183.87 g	<b>Cholesterol:</b>	195.27 mg
<b>Glukoza:</b>	8.9 g	<b>Fruktoza:</b>	8.27 g
<b>Sacharoza:</b>	25.94 g	<b>Laktoza:</b>	15.34 g
<b>Skrobia:</b>	130.27 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.27 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	37.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.47 g	<b>Sód:</b>	3604.59 mg


**06.02.2025 (czwartek)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 27.66g, T: 11.75g, W o.: 85.81g)**

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

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

1 porcja

Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)

5g

Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)

60g

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)

100g

**► 10:00 II Śniadanie (E: 352kcal, B o.: 15.26g, T: 16.24g, W o.: 37.85g)**

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

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

150g

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

50g

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

50g

**► 14:00 Obiad (E: 684kcal, B o.: 37.94g, T: 16.3g, W o.: 102.91g)**

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Buraki z olejem 100g (E: 144kcal, B o.: 2.52g, T: 9.14g, W o.: 14.3g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) (E: 243kcal, B o.: 26.51g, T: 4.79g, W o.: 24.7g)	1 porcja

**► 17:00 Podwieczerek (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
---	----------

**► 20:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 18.64g, T: 17.83g, W o.: 67.82g)**

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 pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 194kcal, B o.: 9.71g, T: 11.43g, W o.: 13.37g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	276.69 g	<b>Cholesterol:</b>	208.3 mg
<b>Glukoza:</b>	5.26 g	<b>Fruktoza:</b>	5.32 g
<b>Sacharoza:</b>	28.93 g	<b>Laktoza:</b>	21.8 g
<b>Skrobia:</b>	210.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.96 g	<b>Sód:</b>	4636.95 mg


**07.02.2025 (piątek)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 21.55g, T: 15.34g, W o.: 80.71g)**

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

**► 10:00 II Śniadanie (E: 216kcal, B o.: 10.16g, T: 6.84g, W o.: 30.07g)**

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
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
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g

**► 14:00 Obiad (E: 642kcal, B o.: 39.36g, T: 16.24g, W o.: 91.17g)**

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 144kcal, B o.: 6.99g, T: 5.31g, W o.: 19.38g)	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
Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 242kcal, B o.: 24.22g, T: 10.07g, W o.: 14.08g)	1 porcja
Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

**► 17:00 Podwieczorek (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)**

Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
---	------

**► 20:00 Kolacja (E: 527kcal, B o.: 29.65g, T: 14.47g, W o.: 73.92g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2096 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	235.92 g	<b>Cholesterol:</b>	436.9 mg
<b>Glukoza:</b>	8.05 g	<b>Fruktoza:</b>	11.31 g
<b>Sacharoza:</b>	46.99 g	<b>Laktoza:</b>	11.94 g
<b>Skrobia:</b>	177.28 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.18 g	<b>Sód:</b>	3913.62 mg


**08.02.2025 (sobota)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 403kcal, B o.: 18.89g, T: 12.29g, W o.: 55.3g)**

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
ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g

**► 10:00 II Śniadanie (E: 345kcal, B o.: 12.55g, T: 20.2g, W o.: 30.22g)**

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 95kcal, B o.: 1.06g, T: 9.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

**► 14:00 Obiad (E: 887kcal, B o.: 50.73g, T: 22.15g, W o.: 129.84g)**

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: 315kcal, B o.: 11.78g, T: 6.67g, W o.: 58.34g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) (E: 287kcal, B o.: 29.72g, T: 14.2g, W o.: 11.21g)	1 porcja
Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

**► 17:00 Podwieczorek (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)**

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

**► 20:00 Kolacja (E: 337kcal, B o.: 18.48g, T: 6.98g, W o.: 52.42g)**

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
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2048 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.68 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	209.73 g	<b>Cholesterol:</b>	365.84 mg
<b>Glukoza:</b>	5.11 g	<b>Fruktoza:</b>	5.23 g
<b>Sacharoza:</b>	34.43 g	<b>Laktoza:</b>	10.12 g
<b>Skrobia:</b>	154.66 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.37 g	<b>Sód:</b>	2753.1 mg



09.02.2025 (niedziela)

**► 07:00 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 21.23g, T: 11.91g, W o.: 84.82g)**

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
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**► 10:00 II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 17.29g, T: 17.7g, W o.: 29.02g)**

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
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M) (E: 165kcal, B o.: 12.68g, T: 12.01g, W o.: 1.87g)	1 porcja

**► 14:00 Obiad (E: 689kcal, B o.: 41.34g, T: 17.9g, W o.: 97.79g)**

Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	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
Marchew, duszona 120g (E: 79kcal, B o.: 1.02g, T: 5.19g, W o.: 9.12g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 222kcal, B o.: 28.94g, T: 8.22g, W o.: 8.57g)	1 porcja

**► 17:00 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
---	----------

**► 20:00 Kolacja (E: 427kcal, B o.: 17.67g, T: 15.18g, W o.: 58.71g)**

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
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2128 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.85 g	<b>Cholesterol:</b>	439.45 mg
<b>Glukoza:</b>	7.65 g	<b>Fruktoza:</b>	7.33 g
<b>Sacharoza:</b>	34.15 g	<b>Laktoza:</b>	14.47 g
<b>Skrobia:</b>	186.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.98 g	<b>Sód:</b>	2132.44 mg


**10.02.2025 (poniedziałek)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 22.38g, T: 10.7g, W o.: 58.76g)**

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
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Poładwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g

**► 10:00 II Śniadanie (E: 171kcal, B o.: 11.65g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)**

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

**► 14:00 Obiad (E: 787kcal, B o.: 34.9g, T: 16.85g, W o.: 129.01g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) (E: 269kcal, B o.: 9.99g, T: 5.41g, W o.: 49.87g)	1 porcja
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 466kcal, B o.: 24.68g, T: 11.36g, W o.: 66.13g)	1 porcja

**► 17:00 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
--	------

**► 20:00 Kolacja (E: 528kcal, B o.: 27.32g, T: 24.27g, W o.: 51.92g)**

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 106kcal, B o.: 0.82g, T: 10.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja

Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)

55g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2007 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	275.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	120.15 g	<b>Cholesterol:</b>	322.02 mg
<b>Glukoza:</b>	8.65 g	<b>Fruktoza:</b>	7.76 g
<b>Sacharoza:</b>	31.46 g	<b>Laktoza:</b>	12.97 g
<b>Skrobia:</b>	120.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.37 g	<b>Sód:</b>	2587.82 mg

**PRZEPIS:** Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- 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 doprowadzamy do smaku i zabelamy śmietaną

**PRZEPIS:** Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

**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 (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



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 rozdrobnić, ugotować jajko, wszystkie produkty rozdrobnione zalać wywarem z żelatyną

**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 z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- 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:** 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:** Marchewka duszona 120g(G,M) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (7g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Udko gotowane 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć i gotować ok 50min

**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 z zieleniną 80g(J,M) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane (J) - (97g)
- Masło roślinne (M) 5g - (5g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (25g)
- 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 - 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:** Ryż z jabłkiem 250g - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (3g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)



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:** 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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:** Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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 - (3g)
- 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:** Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (18g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)



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) - (200ml)



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)



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 - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** ryż na mleku 250ml(M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



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:** 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:** Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Marchew, duszona 120g - 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

**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 - (5g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)



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:** Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) - 1 porcja

- Kasza kukurydziana - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/4 łyżeczki (19g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Makaron z serem 250g(G,M) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (8g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)



Sposób przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-02-01 / 2025-02-02 / 2025-02-03 / 2025-02-04 / 2025-02-05 / 2025-02-06 / 2025-02-07 / 2025-02-08 / 2025-02-09 / 2025-02-10



### Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chleb pszenny 100g(G)	700g
Chleb pszenny 50g(G)	250g
Chleb zwykły 100g(G)	500g
Chleb zwykły 50g(G)	150g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana180g (G)	180g
Kasza kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	120g (10 łyżek)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	240g
Ryż biały	155g (3/4 szklanki)
Wek 100g(G)	300g
wek 50g(G)	100g



### Warzywa

Brokuły 150g	150g
Burak	180g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	30g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Kalafior	30g (1/7 porcji)
Kalafior, gotowany w wodzie 150g	150g
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	48g (12 łyżeczek)
Koper, świeży	52g (13 łyżeczek)
Marchew	890g (19 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	249g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	102g (17 łyżeczek)
Pomidor	150g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	300g
Pomidor 50g	150g
Por	99g (3/4 sztuki)
Sałata 5g	35g
Sałata lodowa	200g (1/2 sztuki)
Sałata zielona, liście	180g (36 liście)
Seler korzeniowy	357g (1 sztuka)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)

Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	640g (7 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	500ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M)	450ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	260g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	115g (4 i 2/3 łyżki)



### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	12g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	414g
Jaja kurcze, całe	45g (3/4 sztuki)
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kurczak, tuszka	310g (1/6 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
Skrzydło indyka	160g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wieprzowina, łopatka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)



### Oleje i tłuszcze

Masło roślinne 10 g(M)	270g
Masło roślinne (M) 5g	15g
Olej rzepakowy	66ml (6 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	14g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	12g


**Cukier, słodycze i przekąski**

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	101g (8 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
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)


**Owoce, orzechy i nasiona**

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


**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	750ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5500ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	8ml (1 i 1/3 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)


**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	39g (4 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	12g (12 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Żelatyna	16g (2 łyżki)


**Dania gotowe**

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

<b>sobota (2025-02-01)</b>	<b>niedziela (2025-02-02)</b>	<b>poniedziałek (2025-02-03)</b>	<b>wtorek (2025-02-04)</b>	<b>środa (2025-02-05)</b>	<b>czwartek (2025-02-06)</b>	<b>piątek (2025-02-07)</b>
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb zwykły 100g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Manna na mleku 250ml(G,M) ogonówka 30g(S, Gr) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Masło roślinne 10 g(M) wek 50g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Kajzerki 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Ser biały półtłusty 80g(M)	owsianka na mleku 250ml(G,M) ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Wek 100g(G) kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Sałata 5g Polędwica drobiowa 60g(SS,r) Chleb pszenny 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G) Jaja gotowane (J) Jabłko 90g
<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Chleb zwykły 50g(G) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeli 30g wek 50g(G) Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Chleb zwykły 50g(G) Pomidor 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb pszenny 50g(G) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)
<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Bukiet warzyw 150g Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g(G)	rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Marchewka duszona 120g(G,M) Udko gotowane 150g(S,Sr)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Ryż z jabłkiem 250g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Kalafior, gotowany w wodzie 150g Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr)	Pierogi leniwe 250g(J,M,G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 100g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S)	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pulpet w sosie koperkowym 100g(G,J,S,Sr) Brokuły 150g
<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Banan 120g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)



<b>sobota (2025-02-01)</b>	<b>niedziela (2025-02-02)</b>	<b>poniedziałek (2025-02-03)</b>	<b>wtorek (2025-02-04)</b>	<b>środa (2025-02-05)</b>	<b>czwartek (2025-02-06)</b>	<b>piątek (2025-02-07)</b>
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml galaretka drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G) Pomidor 100g biodrówka 60g(Sr,S)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Poledwica drobiowa 60g(SS,r) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) galaretka drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml

sobota (2025-02-01)	niedziela (2025-02-02)	poniedziałek (2025-02-03)	wtorek (2025-02-04)	środa (2025-02-05)	czwartek (2025-02-06)	piątek (2025-02-07)
<p><b>Energia:</b> Kcal 2173 = 8749 kJ Kcal z tłuszczu 25,70 % Kcal z białka 19,29 % Kcal z węglowodanów 58,01 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 315,12 g Błonnik: 31,14 g Skrobia: 216,03 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,78 g Białko roślinne: 31,54 g Białko zwierzęce: 56,02 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,05 g Cholesterol: 170,74 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2008 = 7522 kJ Kcal z tłuszczu 30,76 % Kcal z białka 20,11 % Kcal z węglowodanów 51,65 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 259,26 g Błonnik: 20,14 g Skrobia: 128,57 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 100,93 g Białko roślinne: 19,59 g Białko zwierzęce: 57,24 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,64 g Cholesterol: 402,97 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2190 = 8573 kJ Kcal z tłuszczu 25,35 % Kcal z białka 18,58 % Kcal z węglowodanów 59,07 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 323,41 g Błonnik: 31,97 g Skrobia: 195,47 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 101,74 g Białko roślinne: 25,32 g Białko zwierzęce: 22,00 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 61,69 g Cholesterol: 410,63 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2126 = 7869 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 19,37 % Kcal z węglowodanów 55,01 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 292,37 g Błonnik: 26,33 g Skrobia: 135,90 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 102,93 g Białko roślinne: 27,55 g Białko zwierzęce: 30,29 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 67,83 g Cholesterol: 112,14 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2181 = 6312 kJ Kcal z tłuszczu 29,31 % Kcal z białka 19,15 % Kcal z węglowodanów 53,55 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 291,97 g Błonnik: 23,88 g Skrobia: 130,27 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,41 g Białko roślinne: 24,20 g Białko zwierzęce: 21,51 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 71,04 g Cholesterol: 195,27 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2241 = 9241 kJ Kcal z tłuszczu 26,27 % Kcal z białka 19,10 % Kcal z węglowodanów 57,13 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 320,07 g Błonnik: 24,88 g Skrobia: 210,78 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 107,03 g Białko roślinne: 35,14 g Białko zwierzęce: 58,35 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 65,42 g Cholesterol: 208,30 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2096 = 8714 kJ Kcal z tłuszczu 25,29 % Kcal z białka 21,08 % Kcal z węglowodanów 56,54 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 296,27 g Błonnik: 28,13 g Skrobia: 177,28 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 110,47 g Białko roślinne: 33,76 g Białko zwierzęce: 69,32 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 58,89 g Cholesterol: 436,90 mg</p>

<b>sobota (2025-02-08)</b>	<b>niedziela (2025-02-09)</b>	<b>poniedziałek (2025-02-10)</b>
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ryż na mleku 250ml(M) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) Chleb zwykły 50g(G) Sałata 5g Polędwica drobiowa 60g(SS,r)
<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 50g(G) Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) Bukiet warzyw 150g	Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Marchew, duszona 120g Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) Makaron z serem 250g(G,M)
<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>
Kisiel owocowy 150ml	budyń 150g(M)	Banan 120g
<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Polędwica drobiowa 60g(SS,r) Pomidor 100g Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Jaja gotowane (J)

**sobota (2025-02-08)**

**Energia:**

Kcal **2048 = 7483 kJ**

Kcal z tłuszczu **27,08 %**

Kcal z białka **19,66 %**

Kcal z węglowodanów **55,99 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **286,68 g**

Błonnik: **22,87 g**

Skrobia: **154,66 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **100,68 g**

Białko roślinne: **30,12 g**

Białko zwierzęce: **51,32 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **61,62 g**

Cholesterol: **365,84 mg**

**niedziela (2025-02-09)**

**Energia:**

Kcal **2128 = 8384 kJ**

Kcal z tłuszczu **27,79 %**

Kcal z białka **19,30 %**

Kcal z węglowodanów **55,69 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **296,26 g**

Błonnik: **27,45 g**

Skrobia: **186,82 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **102,68 g**

Białko roślinne: **28,22 g**

Białko zwierzęce: **52,80 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **65,71 g**

Cholesterol: **439,45 mg**

**poniedziałek (2025-02-10)**

**Energia:**

Kcal **2007 = 6833 kJ**

Kcal z tłuszczu **28,11 %**

Kcal z białka **19,42 %**

Kcal z węglowodanów **54,92 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **275,54 g**

Błonnik: **23,20 g**

Skrobia: **120,13 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **97,45 g**

Białko roślinne: **11,40 g**

Białko zwierzęce: **40,74 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **62,68 g**

Cholesterol: **322,02 mg**