



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat d. łatwostrawna 01.02.25-10.02.25

01.02.2025 - 10.02.2025



01.02.2025 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 400kcal, B o.: 18.48g, T: 11.33g, W o.: 57.21g)

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
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► 10:00 II Śniadanie (E: 283kcal, B o.: 10.72g, T: 14.27g, W o.: 29.86g)

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: 74kcal, B o.: 1.01g, T: 7.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr) (E: 36kcal, B o.: 5.1g, T: 1.47g, W o.: 0.6g)	30g

► 14:00 Obiad (E: 652kcal, B o.: 31.88g, T: 14.19g, W o.: 106.51g)

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, 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
Potrąka 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 100g(G) (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	100g

► 17:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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

► 20:00 Kolacja (E: 249kcal, B o.: 10.36g, T: 10.99g, W o.: 28.63g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1674 kcal	Białko ogółem:	77.89 g
Tłuszcz:	53.78 g	Węglowodany ogółem:	231.51 g
Węglowodany przyswajalne:	194.32 g	Cholesterol:	319.3 mg
Glukoza:	2.92 g	Fruktoza:	2.95 g
Sacharoza:	18.61 g	Laktoza:	12.36 g
Skrobia:	149.35 g	Błonnik pokarmowy:	23.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.75 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.03 g	Sód:	2118 mg


02.02.2025 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 19.01g, T: 19.92g, W o.: 68.2g)

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
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, 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: 607kcal, B o.: 34.99g, T: 19.72g, W o.: 78.34g)

rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Marchewka duszona 120g(G,M) (E: 111kcal, B o.: 2.52g, T: 3.42g, 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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 17:00 Podwieczorek (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)

Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g
--	------

► 20:00 Kolacja (E: 267kcal, B o.: 15.78g, T: 9.68g, W o.: 31.7g)

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

Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1654 kcal	Białko ogółem:	80.68 g
Tłuszcz:	55.62 g	Węglowodany ogółem:	220.24 g
Węglowodany przyswajalne:	134.25 g	Cholesterol:	184.95 mg
Glukoza:	8.65 g	Fruktoza:	15.01 g
Sacharoza:	41.58 g	Laktoza:	13.76 g
Skrobia:	90.34 g	Błonnik pokarmowy:	20.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.26 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.76 g	Sód:	2262.53 mg


03.02.2025 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 19.33g, T: 12.41g, W o.: 57.82g)

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

► 10:00 II Śniadanie (E: 322kcal, B o.: 10.42g, T: 9.88g, W o.: 50.87g)

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: 83kcal, B o.: 6.34g, T: 6.01g, W o.: 0.94g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► 14:00 Obiad (E: 425kcal, B o.: 9.68g, T: 7.96g, W o.: 83.55g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 159kcal, B o.: 6.41g, T: 3.29g, W o.: 29.08g)	0.5 porcji
Ryż z jabłkiem 250g (E: 234kcal, B o.: 3.04g, T: 4.59g, W o.: 46.45g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	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: 340kcal, B o.: 15.93g, T: 18.51g, W o.: 29.92g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	20g
Półdewica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 74kcal, B o.: 1.01g, T: 7.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1667 kcal	Białko ogółem:	76.26 g
Tłuszcz:	53.3 g	Węglowodany ogółem:	231.68 g
Węglowodany przyswajalne:	190.65 g	Cholesterol:	223.35 mg
Glukoza:	10.57 g	Fruktoza:	19.18 g
Sacharoza:	24.6 g	Laktoza:	15.08 g
Skrobia:	123.9 g	Błonnik pokarmowy:	21.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.88 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.29 g	Sód:	2210.23 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
Salatka 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: 361kcal, B o.: 18.43g, T: 7.64g, W o.: 60.08g)

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: 104kcal, B o.: 9.97g, T: 4.48g, W o.: 7.2g)	0.5 porcji
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: 89kcal, B o.: 3.63g, T: 2.83g, W o.: 13.82g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 17:00 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
--	------

► 20:00 Kolacja (E: 290kcal, B o.: 15.63g, T: 12.64g, W o.: 30.84g)

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
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1699 kcal	Białko ogółem:	75.79 g
Tłuszcz:	55.47 g	Węglowodany ogółem:	237.85 g
Węglowodany przyswajalne:	181.48 g	Cholesterol:	81.82 mg
Glukoza:	8.33 g	Fruktoza:	14.48 g
Sacharoza:	31.59 g	Laktoza:	12.67 g
Skrobia:	90.41 g	Błonnik pokarmowy:	21.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.02 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.39 g	Sód:	1103.6 mg


05.02.2025 (środa)
► 07:00 Śniadanie (E: 620kcal, B o.: 23.37g, T: 38.89g, W o.: 44.68g)

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 parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► 10:00 II Śniadanie (E: 105kcal, B o.: 5.8g, T: 2.25g, W o.: 15.6g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 105kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 15.6g)	150g

► 14:00 Obiad (E: 630kcal, B o.: 30.14g, T: 13.55g, W o.: 100.13g)

Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 472kcal, B o.: 25.02g, T: 10.68g, W o.: 69.72g)	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: 146kcal, B o.: 4.89g, T: 2.79g, W o.: 27.38g)

0.5 porcji

► 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: 259kcal, B o.: 15.87g, T: 8.8g, W o.: 31.09g)

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

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

1 porcja

Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)

50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1730 kcal	Białko ogółem:	76.38 g
Tłuszcz:	63.85 g	Węglowodany ogółem:	219.7 g
Węglowodany przyswajalne:	154.17 g	Cholesterol:	171.47 mg
Glukoza:	8.39 g	Fruktoza:	7.81 g
Sacharoza:	27.97 g	Laktoza:	12.14 g
Skrobia:	91.33 g	Błonnik pokarmowy:	17.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.57 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	36.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.95 g	Sód:	2650.24 mg


06.02.2025 (czwartek)
► 07:00 Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 23.41g, T: 11.05g, W o.: 58.66g)

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 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)

50g

► 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: 501kcal, B o.: 23.17g, T: 9.83g, W o.: 85.14g)

Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) (E: 122kcal, B o.: 13.26g, T: 2.4g, W o.: 12.35g)	0.5 porcji

► 17:00 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
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 317kcal, B o.: 9.54g, T: 10.92g, W o.: 46.49g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 93kcal, B o.: 4.86g, T: 5.22g, W o.: 6.69g)	0.5 porcji
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1749 kcal	Białko ogółem:	78.91 g
Tłuszcz:	51.34 g	Węglowodany ogółem:	253.82 g
Węglowodany przyswajalne:	215.92 g	Cholesterol:	148 mg
Glukoza:	4.83 g	Fruktoza:	4.89 g
Sacharoza:	50.98 g	Laktoza:	21.8 g
Skrobia:	134.72 g	Błonnik pokarmowy:	19.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.13 g	Sód:	3428.65 mg


07.02.2025 (piątek)
► 07:00 Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 17.3g, T: 14.64g, W o.: 53.56g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
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: 556kcal, B o.: 36.34g, T: 15.96g, W o.: 72.17g)**

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 144kcal, B o.: 6.99g, T: 5.31g, W o.: 19.38g)	1 porcja
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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Brokuły gotowane z wody 100g (E: 31kcal, B o.: 3g, T: 0.4g, W o.: 5.2g)	100g

► **17:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)**

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

► **20:00 Kolacja (E: 271kcal, B o.: 13.68g, T: 6.37g, W o.: 41.46g)**

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 z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Połudwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1541 kcal	Białko ogółem:	83.93 g
Tłuszcz:	46.81 g	Węglowodany ogółem:	206.56 g
Węglowodany przyswajalne:	174.11 g	Cholesterol:	344.8 mg
Glukoza:	6.83 g	Fruktoza:	10.24 g
Sacharoza:	30.82 g	Laktoza:	12.39 g
Skrobia:	114.2 g	Błonnik pokarmowy:	19.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.17 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.4 g	Sód:	2632.7 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

Salata 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: 336kcal, B o.: 12.55g, T: 19.2g, 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: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, 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: 641kcal, B o.: 42.04g, T: 18.42g, W o.: 81.79g)**

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: 158kcal, B o.: 5.89g, T: 3.34g, W o.: 29.17g) 0.5 porcji

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

Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) (E: 111kcal, B o.: 3.5g, T: 0.5g, W o.: 23.6g) 100g

► **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: 201kcal, B o.: 9.87g, T: 6.09g, W o.: 28.26g)**

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

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

połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g) 30g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1657 kcal	Białko ogółem:	83.38 g
Tłuszcz:	56 g	Węglowodany ogółem:	214.47 g
Węglowodany przyswajalne:	168.91 g	Cholesterol:	354.12 mg
Glukoza:	3.99 g	Fruktoza:	4.19 g
Sacharoza:	31.54 g	Laktoza:	9.76 g
Skrobia:	120.08 g	Błonnik pokarmowy:	15.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.74 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.35 g	Sód:	2078.86 mg



09.02.2025 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 396kcal, B o.: 18.18g, T: 11.26g, W o.: 56.67g)

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

► 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: 419kcal, B o.: 21.49g, T: 11.6g, W o.: 62.02g)

Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 90kcal, B o.: 3.87g, T: 2.12g, W o.: 15.1g)	0.5 porcji
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: 111kcal, B o.: 14.47g, T: 4.11g, W o.: 4.29g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 274kcal, B o.: 14.62g, T: 11.53g, W o.: 30.56g)

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
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1579 kcal	Białko ogółem:	76.73 g
Tłuszcz:	55.11 g	Węglowodany ogółem:	204.19 g
Węglowodany przyswajalne:	176.4 g	Cholesterol:	406.33 mg
Glukoza:	6.91 g	Fruktoza:	6.68 g
Sacharoza:	31.29 g	Laktoza:	14.29 g
Skrobia:	111.29 g	Błonnik pokarmowy:	18.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.16 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.07 g	Sód:	1414.93 mg


10.02.2025 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 17.28g, T: 10.34g, W o.: 58.43g)

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
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► 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: 641kcal, B o.: 29.91g, T: 14.15g, W o.: 101.09g)

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: 135kcal, B o.: 5g, T: 2.71g, W o.: 24.94g)	0.5 porcji
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 454kcal, B o.: 24.68g, T: 11.36g, W o.: 63.14g)	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: 389kcal, B o.: 23.81g, T: 20.74g, W o.: 28.09g)

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 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: 79kcal, B o.: 0.82g, T: 7.17g, W o.: 3.39g)	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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1698 kcal	Białko ogółem:	83.85 g
Tłuszcz:	56.09 g	Węglowodany ogółem:	223.46 g
Węglowodany przyswajalne:	97.27 g	Cholesterol:	311.7 mg
Glukoza:	7.84 g	Fruktoza:	7.09 g
Sacharoza:	26.82 g	Laktoza:	12.7 g
Skrobia:	104.15 g	Błonnik pokarmowy:	17.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.63 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.2 g	Sód:	2203.31 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 - 2/3 łyżki (7ml)
- 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 (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek - (50ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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: 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 (8ml)
- 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 - (5g)
- 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) - 0.5 porcji

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Jaja gotowane (J) - (49g)
- Masło roślinne (M) 5g - (3g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (13g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (8g)
- Kalafior - 1/8 porcji (8g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- 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 - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** 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) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 3/4 sztuki (65g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- 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 - (5g)
- 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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat buraczany - 1/8 szklanki (15ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)

**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 - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



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) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)



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) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Makreła, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (8g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)



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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



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) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (3g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (60g)



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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:



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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (8g)
- Cukier - (0g)
- 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	15g (1/5 sztuki)
Chleb pszenny 50g(G)	600g
Chleb zwykły 50g(G)	400g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	100g
Kasza kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	43g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G)	100g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	110g (9 i 1/4 łyżki)
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)	180g
Ryż biały	98g (1/2 szklanki)
wek 50g(G)	250g



Warzywa

Brokuły gotowane z wody 100g	100g
Burak	160g (1 i 1/2 sztuki)
Cebula	5g (1/8 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, gotowany w wodzie 150g	150g
Kalafior, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	15ml (1/8 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	40g (10 łyżeczek)
Koper, świeży	36g (9 łyżeczek)
Marchew	625g (13 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	156g (2 sztuki)
Pietruszka, liście	83g (13 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	150g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	300g
Pomidor 50g	150g
Por	68g (1/2 sztuki)
Sałata 5g	35g
Sałata lodowa	200g (1/2 sztuki)
Sałata zielona, liście	180g (36 liście)
Seler korzeniowy	216g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	500g
Ziemniaki, średnie	340g (3 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 250ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	310g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	70g (2 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	50g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	366g
Jaja kurze, całe	40g (3/4 sztuki)
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kurczak, tuszka	150g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g
Skrzydło indyka	102g (1/4 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr)	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	60g (1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne 10 g(M)	260g
Masło roślinne (M) 5g	18g
Olej rzepakowy	52ml (5 i 1/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	2ml
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	18g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	8g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	112g (9 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)

Miód pszczeli 30g

30g


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	65g (3/4 sztuki)
Makrela, wędzona	20g (1/6 sztuki)


Owoce, orzechy i nasiona

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


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	1000ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	7ml (1 i 1/4 łyżki)
Woda	475ml (2 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	3g (3 szczypty)
Przyprawa "Jarzynka"	31g (3 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	8g (8 szczypt)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)


Dania gotowe

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

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)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb zwykły 50g(G)	Manna na mleku 250ml(G,M) ogonówka 30g(S, Gr) 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 brzoskwiowy, niskosłodzony 30g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Ser biały półtłusty 50g(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	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) wek 50g(G) Masło roślinne (M) 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Sałata 5g Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Jaja gotowane (J) Chleb pszenny 50g(G) Jabłko 90g
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M) Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeni 30g wek 50g(G) Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(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) kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
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 100g(G)	rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Marchewka duszona 120g(G,M) Udko gotowane 150g(S,Sr) Ziemniaki, późne 100g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml (M,S,Sr) Ryz z jabłkiem 250g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	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) Ziemniaki, późne 100g	Pierogi leniwe 250g(J,M,G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	Buraki z olejem 100g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S)	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pulpet w sosie koperkowym 100g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Brokuły gotowane z wody 100g
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Gruszka 150g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jabłko 180g	Banan 120g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 100g Chleb pszenny 50g(G) biodrówka 60g(Sr,S)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 5g Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb zwykły 50g(G) Połędwica drobiowa 60g(SS,r)

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>Energia: Kcal 1674 = 6771 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 18,61 % Kcal z węglowodanów 55,32 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,51 g Błonnik: 23,18 g Skrobia: 149,35 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 77,89 g Białko roślinne: 23,20 g Białko zwierzęce: 41,94 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,78 g Cholesterol: 319,30 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1654 = 6028 kJ Kcal z tłuszczu 30,26 % Kcal z białka 19,51 % Kcal z węglowodanów 53,26 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 220,24 g Błonnik: 20,66 g Skrobia: 90,34 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 80,68 g Białko roślinne: 14,77 g Białko zwierzęce: 41,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,62 g Cholesterol: 184,95 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1667 = 6531 kJ Kcal z tłuszczu 28,78 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 55,59 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,68 g Błonnik: 21,57 g Skrobia: 123,90 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,26 g Białko roślinne: 16,90 g Białko zwierzęce: 13,65 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,30 g Cholesterol: 223,35 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1699 = 6066 kJ Kcal z tłuszczu 29,38 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 56,00 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,85 g Błonnik: 21,79 g Skrobia: 90,41 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 75,79 g Białko roślinne: 20,00 g Białko zwierzęce: 20,07 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,47 g Cholesterol: 81,82 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1730 = 4881 kJ Kcal z tłuszczu 33,22 % Kcal z białka 17,66 % Kcal z węglowodanów 50,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,70 g Błonnik: 17,88 g Skrobia: 91,33 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,38 g Białko roślinne: 17,18 g Białko zwierzęce: 25,20 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,85 g Cholesterol: 171,47 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1749 = 7166 kJ Kcal z tłuszczu 26,42 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 58,05 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,82 g Błonnik: 19,50 g Skrobia: 134,72 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,91 g Białko roślinne: 22,44 g Białko zwierzęce: 42,94 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,34 g Cholesterol: 148,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1541 = 6156 kJ Kcal z tłuszczu 27,34 % Kcal z białka 21,79 % Kcal z węglowodanów 53,62 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 206,56 g Błonnik: 19,99 g Skrobia: 114,20 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 83,93 g Białko roślinne: 22,96 g Białko zwierzęce: 42,50 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,81 g Cholesterol: 344,80 mg</p>

sobota (2025-02-08)	niedziela (2025-02-09)	poniedziałek (2025-02-10)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
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 brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb zwykły 50g(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 połędwica drobiowa 30g(S,Sr)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
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)
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) Bukiet warzyw 150g Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G)	Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Marchew, duszona 120g Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) Makaron z serem 250g(G,M)
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Kisiel owocowy 150ml	budyń 150g(M)	Banan 120g
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g wek 50g(G) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Jaja gotowane (J) wek 50g(G)

sobota (2025-02-08)

Energia:

Kcal **1657 = 6405 kJ**

Kcal z tłuszczu **30,42 %**

Kcal z białka **20,13 %**

Kcal z węglowodanów **51,77 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **214,47 g**

Błonnik: **15,55 g**

Skrobia: **120,08 g**

Białko:

Białko ogółem: **83,38 g**

Białko roślinne: **23,34 g**

Białko zwierzęce: **49,59 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **56,00 g**

Cholesterol: **354,12 mg**

niedziela (2025-02-09)

Energia:

Kcal **1579 = 6063 kJ**

Kcal z tłuszczu **31,41 %**

Kcal z białka **19,44 %**

Kcal z węglowodanów **51,73 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **204,19 g**

Błonnik: **18,83 g**

Skrobia: **111,29 g**

Białko:

Białko ogółem: **76,73 g**

Białko roślinne: **17,50 g**

Białko zwierzęce: **37,60 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **55,11 g**

Cholesterol: **406,33 mg**

poniedziałek (2025-02-10)

Energia:

Kcal **1698 = 6106 kJ**

Kcal z tłuszczu **29,73 %**

Kcal z białka **19,75 %**

Kcal z węglowodanów **52,64 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **223,46 g**

Błonnik: **17,57 g**

Skrobia: **104,15 g**

Białko:

Białko ogółem: **83,85 g**

Białko roślinne: **8,21 g**

Białko zwierzęce: **39,07 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **56,09 g**

Cholesterol: **311,70 mg**