

 **23.10.2023** (poniedziałek)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 23.55g, T: 28.67g, W o.: 105.6g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 853kcal, B o.: 46.17g, T: 22.52g, W o.: 124.62g)

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 293kcal, B o.: 17.27g, T: 7.96g, W o.: 41.75g) 1 porcja

Pulpety drobiowe duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 560kcal, B o.: 28.9g, T: 14.56g, W o.: 82.87g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 554kcal, B o.: 15.01g, T: 17.98g, W o.: 86.63g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 554kcal, B o.: 15.01g, T: 17.98g, W o.: 86.63g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny z musem owocowym i biszkoptem 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	89.43 g
Tłuszcz:	71.57 g	Węglowodany ogółem:	335.15 g
Fruktoza:	12.52 g	Sacharoza:	25.27 g
Laktoza:	15.92 g	Błonnik pokarmowy:	37.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.34 g	Sól:	6.18 g


24.10.2023 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g)

Pieczywo 100g, masło 15g, poledwica sopocka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1012kcal, B o.: 37.56g, T: 27.79g, W o.: 159.15g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 1 porcja

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 673kcal, B o.: 20.25g, T: 22.91g, W o.: 99.73g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 18.87g, T: 19.93g, W o.: 59.72g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 484kcal, B o.: 18.87g, T: 19.93g, W o.: 59.72g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 149kcal, B o.: 5.85g, T: 3.67g, W o.: 24.59g)

Jogurt owocowy, owoc, musli 100g (1,7) (E: 149kcal, B o.: 5.85g, T: 3.67g, W o.: 24.59g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	77.52 g
Tłuszcz:	67.06 g	Węglowodany ogółem:	302.58 g
Fruktoza:	11.96 g	Sacharoza:	50.12 g
Laktoza:	4.98 g	Błonnik pokarmowy:	29.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g	Sól:	5.82 g


25.10.2023 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 778kcal, B o.: 25.54g, T: 22.33g, W o.: 122.86g)

Płatki kukurydziane na mleku 300ml (1,7) (E: 314kcal, B o.: 11.95g, T: 6.25g, W o.: 54.05g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.59g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 972kcal, B o.: 42.42g, T: 27.65g, W o.: 160.63g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 356kcal, B o.: 13.15g, T: 5.71g, W o.: 81.03g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 616kcal, B o.: 29.27g, T: 21.94g, W o.: 79.6g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 389kcal, B o.: 14.6g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 389kcal, B o.: 14.6g, T: 11.84g, W o.: 58.5g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	82.59 g
Tłuszcz:	61.82 g	Węglowodany ogółem:	355.9 g
Fruktoza:	9.51 g	Sacharoza:	57.64 g
Laktoza:	13.5 g	Błonnik pokarmowy:	46.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.89 g	Sól:	5.69 g


26.10.2023 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 8.18g, T: 21.38g, W o.: 62.75g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 8.18g, T: 21.38g, W o.: 62.75g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1088kcal, B o.: 54.7g, T: 29.16g, W o.: 148.3g)

Surówka z kapusty pekińskiej 100g (E: 70kcal, B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 661kcal, B o.: 27.13g, T: 16.47g, W o.: 100.71g) 1 porcja

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 357kcal, B o.: 26.24g, T: 7.43g, W o.: 41.84g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 8.82g, T: 17.75g, W o.: 61.47g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 8.82g, T: 17.75g, W o.: 61.47g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 52kcal, B o.: 4.36g, T: 2.49g, W o.: 3.56g)**

Sałatka z brokułem (1,3,7) (E: 52kcal, B o.: 4.36g, T: 2.49g, W o.: 3.56g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	76.06 g
Tłuszcz:	70.78 g	Węglowodany ogółem:	276.08 g
Fruktoza:	6.36 g	Sacharoza:	46.66 g
Laktoza:	1.09 g	Błonnik pokarmowy:	24.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.29 g	Sól:	5.66 g

 **27.10.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 29.92g, T: 23.04g, W o.: 109.7g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 420kcal, B o.: 16.93g, T: 15.23g, W o.: 58.39g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 843kcal, B o.: 30.91g, T: 16.29g, W o.: 148.58g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 148kcal, B o.: 4.65g, T: 0.89g, W o.: 32.09g) 1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 695kcal, B o.: 26.26g, T: 15.4g, W o.: 116.49g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)**

Galaretka owocowa, owoc, biszkopt (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	86.37 g
Tłuszcz:	70.22 g	Węglowodany ogółem:	353.12 g
Fruktoza:	17.94 g	Sacharoza:	56.29 g
Laktoza:	9.55 g	Błonnik pokarmowy:	38.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.6 g	Sól:	5.25 g

 **28.10.2023 (sobota)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1011kcal, B o.: 42.75g, T: 29.74g, W o.: 152.73g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 252kcal, B o.: 8.45g, T: 6.99g, W o.: 43.18g) 1 porcja

Spaghetti bolognese- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 759kcal, B o.: 34.3g, T: 22.75g, W o.: 109.55g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 411kcal, B o.: 20.05g, T: 10.61g, W o.: 62.15g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 411kcal, B o.: 20.05g, T: 10.61g, W o.: 62.15g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, biszkopt (1,3,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	85.74 g
Tłuszcz:	74.74 g	Węglowodany ogółem:	322.57 g
Fruktoza:	12.98 g	Sacharoza:	45.23 g
Laktoza:	12 g	Błonnik pokarmowy:	32.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.23 g	Sól:	5.35 g

 **29.10.2023 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 26.62g, T: 21.49g, W o.: 101.47g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 426kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 58.54g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1013kcal, B o.: 45.56g, T: 28.49g, W o.: 149.26g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 270kcal, B o.: 14.16g, T: 5.99g, W o.: 42.79g) 1 porcja

Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 743kcal, B o.: 31.4g, T: 22.5g, W o.: 106.47g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 475kcal, B o.: 16.44g, T: 19.8g, W o.: 60.14g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 475kcal, B o.: 16.44g, T: 19.8g, W o.: 60.14g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem i biszkoptem 200g (1,3,7) 1 porcja
(E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	93.32 g
Tłuszcz:	72.18 g	Węglowodany ogółem:	329.17 g
Fruktoza:	10.94 g	Sacharoza:	50.89 g
Laktoza:	16.44 g	Błonnik pokarmowy:	25.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.52 g	Sól:	5.53 g

 **23.10.2023** (poniedziałek)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 23.55g, T: 28.67g, W o.: 105.6g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 853kcal, B o.: 46.17g, T: 22.52g, W o.: 124.62g)

Zupa grysikowa 400ml (7,9) (E: 293kcal, B o.: 17.27g, T: 7.96g, W o.: 41.75g) 1 porcja

Pulpety drobiowe duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 560kcal, B o.: 28.9g, T: 14.56g, W o.: 82.87g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny z musem owocowym i biszkoptem 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	82.64 g
Tłuszcz:	70.89 g	Węglowodany ogółem:	311.89 g
Fruktoza:	12.49 g	Sacharoza:	24.94 g
Laktoza:	15.92 g	Błonnik pokarmowy:	34.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.97 g	Sól:	5.53 g


24.10.2023 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g)

Pieczywo 100g, masło 15g, polędwica sopocka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1012kcal, B o.: 37.56g, T: 27.79g, W o.: 159.15g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 1 porcja

Jajko sadzone pieczone 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 673kcal, B o.: 20.25g, T: 22.91g, W o.: 99.73g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 18.87g, T: 19.93g, W o.: 59.72g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 484kcal, B o.: 18.87g, T: 19.93g, W o.: 59.72g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 149kcal, B o.: 5.85g, T: 3.67g, W o.: 24.59g)

Jogurt owocowy, owoc, musli 100g (1,7) (E: 149kcal, B o.: 5.85g, T: 3.67g, W o.: 24.59g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	77.52 g
Tłuszcz:	67.06 g	Węglowodany ogółem:	302.58 g
Fruktoza:	11.96 g	Sacharoza:	50.12 g
Laktoza:	4.98 g	Błonnik pokarmowy:	29.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g	Sól:	5.82 g


25.10.2023 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 778kcal, B o.: 25.54g, T: 22.33g, W o.: 122.86g)

Płatki kukurydziane na mleku 300ml (1,7) (E: 314kcal, B o.: 11.95g, T: 6.25g, W o.: 54.05g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.59g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 972kcal, B o.: 42.42g, T: 27.65g, W o.: 160.63g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 356kcal, B o.: 13.15g, T: 5.71g, W o.: 81.03g) 1 porcja

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 250ml (1) (E: 616kcal, B o.: 29.27g, T: 21.94g, W o.: 79.6g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 389kcal, B o.: 14.6g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 389kcal, B o.: 14.6g, T: 11.84g, W o.: 58.5g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	82.59 g
Tłuszcz:	61.82 g	Węglowodany ogółem:	355.9 g
Fruktoza:	9.51 g	Sacharoza:	57.64 g
Laktoza:	13.5 g	Błonnik pokarmowy:	46.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.89 g	Sól:	5.69 g


26.10.2023 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1092kcal, B o.: 57.01g, T: 31.19g, W o.: 149.67g)

Zupa ziemniaczana 400ml (9) (E: 289kcal, B o.: 19.83g, T: 5.41g, W o.: 43.19g) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej 100g (E: 70kcal, B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 733kcal, B o.: 35.85g, T: 20.52g, W o.: 100.73g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 8.82g, T: 17.75g, W o.: 61.47g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 8.82g, T: 17.75g, W o.: 61.47g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 52kcal, B o.: 4.36g, T: 2.49g, W o.: 3.56g)**

Sałatka z brokułem (1,3,7) (E: 52kcal, B o.: 4.36g, T: 2.49g, W o.: 3.56g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	78.41 g
Tłuszcz:	68.73 g	Węglowodany ogółem:	278.07 g
Fruktoza:	6.55 g	Sacharoza:	46.37 g
Laktoza:	1.06 g	Błonnik pokarmowy:	24.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.74 g	Sól:	4.94 g

 **27.10.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 29.92g, T: 23.04g, W o.: 109.7g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 420kcal, B o.: 16.93g, T: 15.23g, W o.: 58.39g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 843kcal, B o.: 30.91g, T: 16.29g, W o.: 148.58g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 148kcal, B o.: 4.65g, T: 0.89g, W o.: 32.09g) 1 porcja

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 695kcal, B o.: 26.26g, T: 15.4g, W o.: 116.49g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser serem białym 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)**

Galaretka owocowa, owoc, biszkopt (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	86.37 g
Tłuszcz:	70.22 g	Węglowodany ogółem:	353.12 g
Fruktoza:	17.94 g	Sacharoza:	56.29 g
Laktoza:	9.55 g	Błonnik pokarmowy:	38.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.6 g	Sól:	5.25 g

 **28.10.2023 (sobota)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1011kcal, B o.: 42.75g, T: 29.74g, W o.: 152.73g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 252kcal, B o.: 8.45g, T: 6.99g, W o.: 43.18g) 1 porcja

Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 759kcal, B o.: 34.3g, T: 22.75g, W o.: 109.55g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 411kcal, B o.: 20.05g, T: 10.61g, W o.: 62.15g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 411kcal, B o.: 20.05g, T: 10.61g, W o.: 62.15g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, biszkopt (1,3,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	85.74 g
Tłuszcz:	74.74 g	Węglowodany ogółem:	322.57 g
Fruktoza:	12.98 g	Sacharoza:	45.23 g
Laktoza:	12 g	Błonnik pokarmowy:	32.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.23 g	Sól:	5.35 g

 **29.10.2023 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 26.62g, T: 21.49g, W o.: 101.47g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 426kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 58.54g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 878kcal, B o.: 45.56g, T: 13.49g, W o.: 149.26g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 270kcal, B o.: 14.16g, T: 5.99g, W o.: 42.79g) 1 porcja

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 608kcal, B o.: 31.4g, T: 7.5g, W o.: 106.47g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 475kcal, B o.: 16.44g, T: 19.8g, W o.: 60.14g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 475kcal, B o.: 16.44g, T: 19.8g, W o.: 60.14g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem i biszkoptem 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	93.32 g
Tłuszcz:	57.18 g	Węglowodany ogółem:	329.17 g
Fruktoza:	10.94 g	Sacharoza:	50.89 g
Laktoza:	16.44 g	Błonnik pokarmowy:	25.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.52 g	Sól:	5.53 g

 **23.10.2023** (poniedziałek)▶ **08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 23.55g, T: 28.67g, W o.: 105.6g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g) 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g)**

Sok grejfrutowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1/3 szklanki (100ml)

▶ **13:00 Obiad (E: 771kcal, B o.: 44.5g, T: 18.35g, W o.: 114.73g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 286kcal, B o.: 16.67g, T: 7.9g, W o.: 40.61g) 1 porcja

Pulpety drobiowe duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 485kcal, B o.: 27.83g, T: 10.45g, W o.: 74.12g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g)**

Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g) 1 sztuka (70g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 554kcal, B o.: 15.01g, T: 17.98g, W o.: 86.63g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 554kcal, B o.: 15.01g, T: 17.98g, W o.: 86.63g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	88.89 g
Tłuszcz:	67.85 g	Węglowodany ogółem:	344.19 g
Fruktoza:	17.06 g	Sacharoza:	28.17 g
Laktoza:	15.92 g	Błonnik pokarmowy:	37.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.9 g	Sól:	5.13 g


24.10.2023 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g)

Pieczywo 100g, masło 15g, polędwica sopocka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1012kcal, B o.: 37.56g, T: 27.79g, W o.: 159.15g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 1 porcja

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 673kcal, B o.: 20.25g, T: 22.91g, W o.: 99.73g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 18.87g, T: 19.93g, W o.: 59.72g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 484kcal, B o.: 18.87g, T: 19.93g, W o.: 59.72g) 1 porcja


▶ 20:00 Późna kolacja (E: 149kcal, B o.: 5.85g, T: 3.67g, W o.: 24.59g)

Jogurt naturalny, owoc, musli (1,7) (E: 149kcal, B o.: 5.85g, T: 3.67g, W o.: 24.59g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	78.27 g
Tłuszcz:	67.78 g	Węglowodany ogółem:	338.27 g
Fruktoza:	21.68 g	Sacharoza:	63.82 g
Laktoza:	4.98 g	Błonnik pokarmowy:	32.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.25 g	Sól:	5.86 g


25.10.2023 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 778kcal, B o.: 25.54g, T: 22.33g, W o.: 122.86g)

Płatki kukurydziane na mleku 300ml (1,7) (E: 314kcal, B o.: 11.95g, T: 6.25g, W o.: 54.05g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.59g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g)

Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g) 1 sztuka (70g)

▶ 13:00 Obiad (E: 937kcal, B o.: 41.16g, T: 27.34g, W o.: 153.7g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 356kcal, B o.: 13.15g, T: 5.71g, W o.: 81.03g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 581kcal, B o.: 28.01g, T: 21.63g, W o.: 72.67g) 1 porcja


▶ 15:00 Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)

Pieczywo 30g, masło 5g, ser twarogowy 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 389kcal, B o.: 14.6g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 389kcal, B o.: 14.6g, T: 11.84g, W o.: 58.5g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel bez cukru 250ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	89.58 g
		Węglowodany ogółem:	375.15 g
Tłuszcz:	67.71 g	Sacharoza:	58.18 g
Fruktoza:	12.59 g	Błonnik pokarmowy:	49.31 g
Laktoza:	14.33 g	Sól:	6.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.46 g		


26.10.2023 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 8.18g, T: 21.38g, W o.: 62.75g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 8.18g, T: 21.38g, W o.: 62.75g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

Jogurt naturalny 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1088kcal, B o.: 54.7g, T: 29.16g, W o.: 148.3g)

Surówka z kapusty pekińskiej 100g (E: 70kcal, B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 1 porcja



Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 661kcal, B o.: 27.13g, T: 16.47g, W o.: 100.71g) 1 porcja

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 357kcal, B o.: 26.24g, T: 7.43g, W o.: 41.84g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 0.8g, T: 0.2g, W o.: 3.8g)**

Sok pomidorowy (E: 18kcal, B o.: 0.8g, T: 0.2g, W o.: 3.8g) 1/3 szklanki (100ml)

▶ **17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 8.82g, T: 17.75g, W o.: 61.47g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 8.82g, T: 17.75g, W o.: 61.47g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 5.26g, T: 2.61g, W o.: 5.12g)**

Sałatka z brokułem i jajkiem (1,3,7) (E: 62kcal, B o.: 5.26g, T: 2.61g, W o.: 5.12g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	82.06 g
Tłuszcz:	73.1 g	Węglowodany ogółem:	287.64 g
Fruktoza:	8.03 g	Sacharoza:	47.88 g
Laktoza:	4.29 g	Błonnik pokarmowy:	26.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.54 g	Sól:	6.3 g



27.10.2023 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 29.92g, T: 23.04g, W o.: 109.7g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja



Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 420kcal, B o.: 16.93g, T: 15.23g, W o.: 58.39g) 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)

▶ **13:00 Obiad (E: 787kcal, B o.: 29.55g, T: 16.21g, W o.: 135.89g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 131kcal, B o.: 4.32g, T: 0.86g, W o.: 28.15g) 1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 656kcal, B o.: 25.23g, T: 15.35g, W o.: 107.74g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 98kcal, B o.: 8.43g, T: 0.66g, W o.: 15.66g)**

Pasta z białego sera (1,7) (E: 98kcal, B o.: 8.43g, T: 0.66g, W o.: 15.66g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	85.75 g
Tłuszcz:	68.23 g	Węglowodany ogółem:	358.2 g
Fruktoza:	21.03 g	Sacharoza:	67.18 g
Laktoza:	10.48 g	Błonnik pokarmowy:	36.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.69 g	Sól:	4.67 g

 **28.10.2023** (sobota)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g)

Sok porzeczkowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 966kcal, B o.: 42.75g, T: 24.74g, W o.: 152.73g)

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 252kcal, B o.: 8.45g, T: 6.99g, W o.: 43.18g) 1 porcja

Spaghetti bolognese- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 714kcal, B o.: 34.3g, T: 17.75g, W o.: 109.55g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 411kcal, B o.: 20.05g, T: 10.61g, W o.: 62.15g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 411kcal, B o.: 20.05g, T: 10.61g, W o.: 62.15g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 3.98g, W o.: 27.7g)

Budyń bez cukru 200ml (1,3,7) (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 3.98g, W o.: 27.7g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	84.62 g
Tłuszcz:	67.83 g	Węglowodany ogółem:	338.07 g
Fruktoza:	24.5 g	Sacharoza:	51.87 g
Laktoza:	12 g	Błonnik pokarmowy:	35.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.9 g	Sól:	5.36 g


29.10.2023 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 26.62g, T: 21.49g, W o.: 101.47g)

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 426kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 58.54g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g)

Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g) 1 sztuka (70g)

▶ 13:00 Obiad (E: 1013kcal, B o.: 45.56g, T: 28.49g, W o.: 149.26g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 270kcal, B o.: 14.16g, T: 5.99g, W o.: 42.79g) 1 porcja

Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 743kcal, B o.: 31.4g, T: 22.5g, W o.: 106.47g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

Jogurt naturalny 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 475kcal, B o.: 16.44g, T: 19.8g, W o.: 60.14g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 475kcal, B o.: 16.44g, T: 19.8g, W o.: 60.14g) 1 porcja



▶ 20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2393 kcal	Białko ogółem:	98.25 g
Tłuszcz:	74.53 g	Węglowodany ogółem:	345.1 g
Fruktoza:	13.81 g	Sacharoza:	52.38 g
Laktoza:	19.64 g	Błonnik pokarmowy:	26.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.79 g	Sól:	5.7 g