

 **28.01.2024** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 23.68g, T: 19.96g, W o.: 83.05g)**

Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1022kcal, B o.: 42g, T: 36.3g, W o.: 139.88g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, kapusta na ciepło 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 791kcal, B o.: 29.16g, T: 30.65g, W o.: 104.92g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	82.28 g
Tłuszcz:	77.69 g	Węglowodany ogółem:	302.73 g
Fruktoza:	14.26 g	Sacharoza:	40.09 g
Laktoza:	15.77 g	Błonnik pokarmowy:	31.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.16 g	Sól:	6.3 g


29.01.2024 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.44g, T: 23.99g, W o.: 98.24g)

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 959kcal, B o.: 30.02g, T: 21.95g, W o.: 169.26g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 620kcal, B o.: 12.71g, T: 17.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2462 kcal	Białko ogółem:	78.02 g
Tłuszcz:	79.91 g	Węglowodany ogółem:	372.95 g
Fruktoza:	8.8 g	Sacharoza:	50.45 g
Laktoza:	25.04 g	Błonnik pokarmowy:	36.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.19 g	Sól:	3.5 g

 **30.01.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 50.46g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 487kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 50.46g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1005kcal, B o.: 45.16g, T: 24.92g, W o.: 172.6g)**

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

Leczo z kurczakiem duszone z kasza orkiszowa 350g (1), kompot 250ml (E: 649kcal, B o.: 32.01g, T: 19.21g, W o.: 91.57g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)**

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	85.85 g
Tłuszcz:	70.82 g	Węglowodany ogółem:	311.8 g
Fruktoza:	8.18 g	Sacharoza:	53.89 g
Laktoza:	1.43 g	Błonnik pokarmowy:	46.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.44 g	Sól:	5.6 g


31.01.2024 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 20.2g, T: 22.82g, W o.: 106.3g)

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, pasztet drobiowy 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: 905kcal, B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 1 porcja

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

Jogurt owocowy , owoc, herbatniki 300g (1,3,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	86.19 g
Tłuszcz:	64.45 g	Węglowodany ogółem:	349.01 g
Fruktoza:	16.03 g	Sacharoza:	38.87 g
Laktoza:	15.55 g	Błonnik pokarmowy:	40.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.18 g	Sól:	4.22 g

 **01.02.2024 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)**

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 917kcal, B o.: 41.39g, T: 24.02g, W o.: 131.31g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 1 porcja

Gołąbki z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1993 kcal	Białko ogółem:	75.54 g
Tłuszcz:	60.94 g	Węglowodany ogółem:	291.99 g
Fruktoza:	12.77 g	Sacharoza:	41.95 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	29.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.45 g	Sól:	6.48 g

 **02.02.2024 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 807kcal, B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 343kcal, B o.: 14.69g, T: 8.81g, W o.: 53.76g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 849kcal, B o.: 24.77g, T: 9.38g, W o.: 170.37g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 1 porcja

Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym i cebulką, kompot (1,7) (E: 605kcal, B o.: 17.72g, T: 8.32g, W o.: 114.77g) 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: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2476 kcal	Białko ogółem:	79.1 g
Tłuszcz:	68.58 g	Węglowodany ogółem:	397.38 g
Fruktoza:	11.02 g	Sacharoza:	63.43 g
Laktoza:	25.47 g	Błonnik pokarmowy:	28.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.56 g	Sól:	4.06 g

 **03.02.2024 (sobota)**

▶ **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: 1016kcal, B o.: 44.62g, T: 33.02g, W o.: 143.1g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 1 porcja

Spaghetti bolognese duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 727kcal, B o.: 27.75g, T: 25.1g, W o.: 102.11g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 206kcal, B o.: 7.04g, T: 5.13g, W o.: 33.78g)**

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem, biszkopt 200g (1,3,7) (E: 206kcal, B o.: 7.04g, T: 5.13g, W o.: 33.78g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	85.12 g
Tłuszcz:	71.51 g	Węglowodany ogółem:	296.14 g
Fruktoza:	16.31 g	Sacharoza:	38.22 g
Laktoza:	4.69 g	Błonnik pokarmowy:	30.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.59 g	Sól:	5.17 g

 **04.02.2024 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 766kcal, B o.: 32.19g, T: 33.05g, W o.: 88.81g)**

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 944kcal, B o.: 46.11g, T: 26.77g, W o.: 135.89g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Schab duszony w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 713kcal, B o.: 33.27g, T: 21.12g, W o.: 100.93g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

Sałatka z brokułem i szynką (7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	102.15 g
Tłuszcz:	72.93 g	Węglowodany ogółem:	287.72 g
Fruktoza:	7.11 g	Sacharoza:	38.76 g
Laktoza:	12.54 g	Błonnik pokarmowy:	28.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.31 g	Sól:	6 g

 **05.02.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 757kcal, B o.: 22.84g, T: 24.15g, W o.: 115.29g)**

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

Pieczryw 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 863kcal, B o.: 32.74g, T: 16.93g, W o.: 149.82g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 180kcal, B o.: 6.78g, T: 1.55g, W o.: 35.81g) 1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 683kcal, B o.: 25.96g, T: 15.38g, W o.: 114.01g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g)**

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

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

Jogurt owocowy, owoc, herbatniki 300g (1,3, 7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Białko ogółem:	73.58 g
Tłuszcz:	68.54 g	Węglowodany ogółem:	355.52 g
Fruktoza:	11.62 g	Sacharoza:	68.12 g
Laktoza:	15.6 g	Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.16 g	Sól:	5.46 g

 **06.02.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 9.3g, T: 16.65g, W o.: 64g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 9.3g, T: 16.65g, W o.: 64g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 37.14g, T: 30.42g, W o.: 117.16g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 770kcal, B o.: 33.96g, T: 27.94g, W o.: 100.44g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 417kcal, B o.: 15.3g, T: 14.38g, W o.: 59.66g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 1 porcja
250ml (1,7,10) (E: 417kcal, B o.: 15.3g, T: 14.38g, W o.: 59.66g)

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1906 kcal	Białko ogółem:	70.18 g
Tłuszcz:	64.74 g	Węglowodany ogółem:	274.4 g
Fruktoza:	12.36 g	Sacharoza:	31.64 g
Laktoza:	0.17 g	Błonnik pokarmowy:	29.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.1 g	Sól:	5.27 g

 **28.01.2024 (niedziela)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 23.68g, T: 19.96g, W o.: 83.05g)**

Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 935kcal, B o.: 41.7g, T: 36.15g, W o.: 117.83g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 704kcal, B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)


Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2095 kcal	Białko ogółem:	81.98 g
Tłuszcz:	77.54 g	Węglowodany ogółem:	280.68 g
Fruktoza:	11.41 g	Sacharoza:	24.04 g
Laktoza:	15.77 g	Błonnik pokarmowy:	29.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.13 g	Sól:	5.32 g


29.01.2024 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.44g, T: 23.99g, W o.: 98.24g)

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 874kcal, B o.: 31.12g, T: 17.2g, W o.: 157.61g)

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

Kotleciki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 535kcal, B o.: 13.81g, T: 12.32g, W o.: 98.19g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	79.12 g
Tłuszcz:	75.16 g	Węglowodany ogółem:	361.3 g
Fruktoza:	8.55 g	Sacharoza:	39 g
Laktoza:	25.04 g	Błonnik pokarmowy:	36.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.87 g	Sól:	4.36 g

 **30.01.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 18.24g, T: 16.47g, W o.: 51.24g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 412kcal, B o.: 18.24g, T: 16.47g, W o.: 51.24g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 968kcal, B o.: 42.12g, T: 17.74g, W o.: 179.54g)**

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (E: 612kcal, B o.: 28.97g, T: 12.03g, W o.: 98.51g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)**

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	79.73 g
Tłuszcz:	56.4 g	Węglowodany ogółem:	319.52 g
Fruktoza:	4.82 g	Sacharoza:	60.49 g
Laktoza:	3.06 g	Błonnik pokarmowy:	47.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.28 g	Sól:	5.56 g


31.01.2024 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 20.2g, T: 22.82g, W o.: 106.3g)

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, wędlina 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: 928kcal, B o.: 42.99g, T: 29.22g, W o.: 131.11g)

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Udka z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g)

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)

Jogurt owocowy, owoc, herbatniki 300g (1,3,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	78.38 g
Tłuszcz:	70.48 g	Węglowodany ogółem:	345.01 g
Fruktoza:	23.13 g	Sacharoza:	48.81 g
Laktoza:	15.1 g	Błonnik pokarmowy:	34.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.4 g	Sól:	3.45 g


01.02.2024 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 419kcal, B o.: 15.19g, T: 18.97g, W o.: 50.27g)

Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 419kcal, B o.: 15.19g, T: 18.97g, W o.: 50.27g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 884kcal, B o.: 37.26g, T: 28.58g, W o.: 122.8g)

Zupa ziemniaczana 400ml (9) (E: 175kcal, B o.: 12.44g, T: 3.52g, W o.: 25.7g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 639kcal, B o.: 23.49g, T: 19.8g, W o.: 91.35g) 1 porcja

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1909 kcal	Białko ogółem:	74.25 g
Tłuszcz:	65.57 g	Węglowodany ogółem:	267.51 g
Fruktoza:	11.95 g	Sacharoza:	39.32 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	28.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.68 g	Sól:	5.68 g


02.02.2024 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 807kcal, B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 343kcal, B o.: 14.69g, T: 8.81g, W o.: 53.76g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 849kcal, B o.: 24.77g, T: 9.38g, W o.: 170.37g)

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 1 porcja

Pierogi z ziemniakami z jogurtem naturalnym, kompot (1,7) (E: 605kcal, B o.: 17.72g, T: 8.32g, W o.: 114.77g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g)

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2393 kcal	Białko ogółem:	70.76 g
Tłuszcz:	55.11 g	Węglowodany ogółem:	415.98 g
Fruktoza:	19.01 g	Sacharoza:	73.19 g
Laktoza:	25.47 g	Błonnik pokarmowy:	30.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.78 g	Sól:	4.01 g


03.02.2024 (sobota)
▶ 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: 873kcal, B o.: 42.48g, T: 22g, W o.: 134.3g)

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 583kcal, B o.: 26.25g, T: 14.86g, W o.: 90.74g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 206kcal, B o.: 7.04g, T: 5.13g, W o.: 33.78g)

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem, biszkopt 200g (1,3,7) (E: 206kcal, B o.: 7.04g, T: 5.13g, W o.: 33.78g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1973 kcal	Białko ogółem:	82.98 g
Tłuszcz:	60.49 g	Węglowodany ogółem:	287.34 g
Fruktoza:	15.92 g	Sacharoza:	38 g
Laktoza:	4.34 g	Błonnik pokarmowy:	27.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.24 g	Sól:	3.75 g



04.02.2024 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 25.91g, T: 21.88g, W o.: 101.45g)

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 947kcal, B o.: 45.68g, T: 26.77g, W o.: 135.74g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Schab duszony w sosie 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 716kcal, B o.: 32.84g, T: 21.12g, W o.: 100.78g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

Sałatka z brokułem i szynką (7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	95.44 g
Tłuszcz:	61.76 g	Węglowodany ogółem:	300.21 g
Fruktoza:	5.06 g	Sacharoza:	40.21 g
Laktoza:	15.1 g	Błonnik pokarmowy:	27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.24 g	Sól:	6.05 g

 **05.02.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 757kcal, B o.: 22.84g, T: 24.15g, W o.: 115.29g)**

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

Pieczryw 100g, masło 15g, jajko na miękko, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 811kcal, B o.: 31.06g, T: 16.46g, W o.: 138.53g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 180kcal, B o.: 6.78g, T: 1.55g, W o.: 35.81g) 1 porcja

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 631kcal, B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

Jogurt owocowy, owoc, herbatniki 300g (1,3, 7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	71.9 g
Tłuszcz:	68.07 g	Węglowodany ogółem:	344.23 g
Fruktoza:	11.32 g	Sacharoza:	67.74 g
Laktoza:	15.6 g	Błonnik pokarmowy:	24.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.05 g	Sól:	5.46 g

 **06.02.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 9.3g, T: 16.65g, W o.: 64g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 9.3g, T: 16.65g, W o.: 64g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1029kcal, B o.: 52.03g, T: 27.33g, W o.: 153.01g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 417kcal, B o.: 15.3g, T: 14.38g, W o.: 59.66g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 1 porcja
250ml (1,7,10) (E: 417kcal, B o.: 15.3g, T: 14.38g, W o.: 59.66g)

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2066 kcal	Białko ogółem:	85.07 g
Tłuszcz:	61.65 g	Węglowodany ogółem:	310.25 g
Fruktoza:	16 g	Sacharoza:	41.97 g
Laktoza:	0.15 g	Błonnik pokarmowy:	37.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.1 g	Sól:	4.18 g

 **28.01.2024** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 17.32g, T: 16.56g, W o.: 65.4g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

Sok grejfrutowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 3/4 szklanki (200ml)

▶ 13:00 Obiad (E: 1022kcal, B o.: 42g, T: 36.3g, W o.: 139.88g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, kapusta na ciepło 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 791kcal, B o.: 29.16g, T: 30.65g, W o.: 104.92g) 1 porcja

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

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	77.64 g
Tłuszcz:	75.21 g	Węglowodany ogółem:	325.26 g
Fruktoza:	27.58 g	Sacharoza:	49.73 g
Laktoza:	7.22 g	Błonnik pokarmowy:	34.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g	Sól:	6.2 g


29.01.2024 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 20.07g, T: 19.23g, W o.: 83.5g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 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: 959kcal, B o.: 30.02g, T: 21.95g, W o.: 169.26g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 620kcal, B o.: 12.71g, T: 17.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

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

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja


▶ 17:00 Kolacja (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

Salatka z brokułem i szynką (7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	71.7 g
		Węglowodany ogółem:	355.24 g
Tłuszcz:	70.43 g	Sacharoza:	58.56 g
Fruktoza:	24.35 g	Błonnik pokarmowy:	40.98 g
Laktoza:	7.11 g	Sól:	4.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.01 g		


30.01.2024 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 50.46g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 487kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 50.46g) 1 porcja

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

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1005kcal, B o.: 45.16g, T: 24.92g, W o.: 172.6g)

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

Leczo z kurczakiem duszone z kasza orkiszowa 350g (1), kompot 250ml (E: 649kcal, B o.: 32.01g, T: 19.21g, W o.: 91.57g) 1 porcja



▶ **15:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

Sok pomidorowy 200ml (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g)**

Kisiel bez cukru 250ml, owoc (E: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Białko ogółem:	85.95 g
Tłuszcz:	69.73 g	Węglowodany ogółem:	358.28 g
Fruktoza:	31.22 g	Sacharoza:	67.17 g
Laktoza:	1.43 g	Błonnik pokarmowy:	53.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.55 g	Sól:	5.63 g



31.01.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 12.52g, T: 19.3g, W o.: 69.57g)**

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

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

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

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja


▶ 13:00 Obiad (E: 905kcal, B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 1 porcja

Udka z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 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: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)

Jogurt naturalny, owoc, musli 200g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	86.85 g
Tłuszcz:	67.5 g	Węglowodany ogółem:	350.51 g
Fruktoza:	25.96 g	Sacharoza:	43.59 g
Laktoza:	7.83 g	Błonnik pokarmowy:	45.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.94 g	Sól:	4.54 g



 **01.02.2024** (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)**

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

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

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 917kcal, B o.: 41.39g, T: 24.02g, W o.: 131.31g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 1 porcja

Gołąbki z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g) 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: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)**

Serek wiejski z zieleniną 50g , pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Białko ogółem:	73.34 g
Tłuszcz:	59.57 g	Węglowodany ogółem:	297.38 g
Fruktoza:	16.31 g	Sacharoza:	52.87 g
Laktoza:	2.12 g	Błonnik pokarmowy:	27.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.01 g	Sól:	5.54 g



02.02.2024 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 20.34g, T: 20.08g, W o.: 78.21g)

Kefir 200ml (7) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem niskosłodzony 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

Sok porzeczkowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 858kcal, B o.: 25.87g, T: 10.07g, W o.: 170.21g)

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 1 porcja

Pierogi z kaszą i serem i cebulką (1,7) (E: 614kcal, B o.: 18.82g, T: 9.01g, W o.: 114.61g) 1 porcja

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

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2412 kcal	Białko ogółem:	74.03 g
Tłuszcz:	65.38 g	Węglowodany ogółem:	393.04 g
Fruktoza:	21.37 g	Sacharoza:	70.48 g
Laktoza:	21.92 g	Błonnik pokarmowy:	26.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.56 g	Sól:	3.98 g

03.02.2024 (sobota)

▶ **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: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1016kcal, B o.: 44.62g, T: 33.02g, W o.: 143.1g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 1 porcja

Spaghetti bolognese pełnoziarniste duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 727kcal, B o.: 27.75g, T: 25.1g, W o.: 102.11g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)**

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml)



▶ **17:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, 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 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Białko ogółem:	85.1 g
Tłuszcz:	69.9 g	Węglowodany ogółem:	310.04 g
Fruktoza:	28.83 g	Sacharoza:	42.56 g
Laktoza:	4.69 g	Błonnik pokarmowy:	35.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.67 g	Sól:	6.15 g



04.02.2024 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 28.45g, T: 32g, W o.: 61.96g)**

Kefir 200ml (7) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g) 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)**

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

▶ **13:00 Obiad (E: 944kcal, B o.: 46.11g, T: 26.77g, W o.: 135.89g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja



Schab duszony w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 713kcal, B o.: 33.27g, T: 21.12g, W o.: 100.93g) 1 porcja

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

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

Sałatka z brokułem i szynką (7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	106.75 g
Tłuszcz:	78.45 g	Węglowodany ogółem:	299.1 g
Fruktoza:	17.04 g	Sacharoza:	42.52 g
Laktoza:	9.82 g	Błonnik pokarmowy:	33.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.33 g	Sól:	6.35 g



05.02.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 15.56g, T: 21.03g, W o.: 90.66g)**

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

Pieczyw 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 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: 811kcal, B o.: 31.06g, T: 16.46g, W o.: 138.53g)

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 180kcal, B o.: 6.78g, T: 1.55g, W o.: 35.81g) 1 porcja

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 631kcal, B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 1 porcja

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

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)

Jogurt naturalny, owoc, musli 200g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	65.37 g
Tłuszcz:	65.67 g	Węglowodany ogółem:	355.29 g
Fruktoza:	26.44 g	Sacharoza:	84.2 g
Laktoza:	7.05 g	Błonnik pokarmowy:	29.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.3 g	Sól:	5.39 g

 **06.02.2024 (wtorek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 9.3g, T: 16.65g, W o.: 64g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 9.3g, T: 16.65g, W o.: 64g) 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: 824kcal, B o.: 37.14g, T: 25.42g, W o.: 117.16g)

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 725kcal, B o.: 33.96g, T: 22.94g, W o.: 100.44g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)

Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 417kcal, B o.: 15.3g, T: 14.38g, W o.: 59.66g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 417kcal, B o.: 15.3g, T: 14.38g, W o.: 59.66g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)

Serek wiejski z zieleniną 50g, pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1960 kcal	Białko ogółem:	73.51 g
Tłuszcz:	69.86 g	Węglowodany ogółem:	271.34 g
Fruktoza:	8.16 g	Sacharoza:	31.93 g
Laktoza:	2.19 g	Błonnik pokarmowy:	24.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.9 g	Sól:	6.01 g