


01.02.2025 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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: 815kcal, B o.: 33.08g, T: 24.7g, W o.: 120.4g)

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: 716kcal, B o.: 29.9g, T: 22.22g, W o.: 103.68g) 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, sałata, 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1884 kcal	Białko ogółem:	57.56 g
Tłuszcz:	71.66 g	Węglowodany ogółem:	264.34 g
Fruktoza:	11.67 g	Sacharoza:	29.95 g
Laktoza:	3.87 g	Błonnik pokarmowy:	24.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g	Sól:	2.79 g


02.02.2025 (niedziela)
▶ 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 zieleniną 50g, pomidor 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: 939kcal, B o.: 44.18g, T: 28.14g, W o.: 132.77g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Kotlet drobiowy smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 705kcal, B o.: 31.25g, T: 22.45g, W o.: 97.12g) 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 zielony 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: 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:	2367 kcal	Białko ogółem:	92.52 g
Tłuszcz:	77.87 g	Węglowodany ogółem:	335.69 g
Fruktoza:	5.6 g	Sacharoza:	48.59 g
Laktoza:	25.5 g	Błonnik pokarmowy:	26.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.72 g	Sól:	3.68 g

 **03.02.2025 (poniedziałek)**

▶ **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: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)**

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

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 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, szynka 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: 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:	2304 kcal	Białko ogółem:	81.53 g
Tłuszcz:	63.29 g	Węglowodany ogółem:	366.67 g
Fruktoza:	10.01 g	Sacharoza:	44.12 g
Laktoza:	12.35 g	Błonnik pokarmowy:	34.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.8 g	Sól:	3.87 g


04.02.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 36.77g, T: 25.23g, W o.: 131.12g)

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 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 zielony 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: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto z jabłkiem prażonym (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Białko ogółem:	81.66 g
Tłuszcz:	75.81 g	Węglowodany ogółem:	290.95 g
Fruktoza:	5.35 g	Sacharoza:	52.21 g
Laktoza:	2.48 g	Błonnik pokarmowy:	26.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.05 g	Sól:	4.92 g


05.02.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 22.01g, T: 28.18g, W o.: 98.48g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1008kcal, B o.: 45.25g, T: 24.96g, W o.: 173.29g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 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: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 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 owocową, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	89.06 g
Tłuszcz:	71.16 g	Węglowodany ogółem:	366.21 g
Fruktoza:	16.02 g	Sacharoza:	49.26 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	51.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.92 g	Sól:	3.98 g



06.02.2025 (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 zielony 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: 964kcal, B o.: 35.18g, T: 31.49g, W o.: 143.82g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 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: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 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:	2134 kcal	Białko ogółem:	71.2 g
Tłuszcz:	73.11 g	Węglowodany ogółem:	312.84 g
Fruktoza:	12.09 g	Sacharoza:	44.86 g
Laktoza:	10.62 g	Błonnik pokarmowy:	31.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	4.02 g



07.02.2025 (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: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)**

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	85.11 g
Tłuszcz:	67.69 g	Węglowodany ogółem:	346.64 g
Fruktoza:	20.5 g	Sacharoza:	48.85 g
Laktoza:	16.73 g	Błonnik pokarmowy:	44.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.44 g	Sól:	3.77 g


08.02.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)

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: 962kcal, B o.: 35.44g, T: 31.95g, W o.: 141.57g)

Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 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, papryka 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1888 kcal	Białko ogółem:	62.97 g
Tłuszcz:	68.52 g	Węglowodany ogółem:	268.84 g
Fruktoza:	8.63 g	Sacharoza:	36.3 g
Laktoza:	1.39 g	Błonnik pokarmowy:	33.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g	Sól:	4.11 g


09.02.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 801kcal, B o.: 33.63g, T: 33.52g, W o.: 95.49g)

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, 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: 790kcal, B o.: 43.35g, T: 15.55g, W o.: 125.14g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 556kcal, B o.: 30.42g, T: 9.86g, W o.: 89.49g) 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: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	101.63 g
Tłuszcz:	71.07 g	Węglowodany ogółem:	308.51 g
Fruktoza:	12.2 g	Sacharoza:	41.82 g
Laktoza:	16.09 g	Błonnik pokarmowy:	30.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.39 g	Sól:	3.43 g



10.02.2025 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 22.93g, T: 25.79g, W o.: 105.4g)**

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, 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: 1063kcal, B o.: 53g, T: 26.56g, W o.: 153.47g)**

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

Łazanki z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 757kcal, B o.: 32.31g, T: 19.95g, W o.: 114.84g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2446 kcal	Białko ogółem:	99.74 g
Tłuszcz:	72.47 g	Węglowodany ogółem:	357.65 g
Fruktoza:	12.14 g	Sacharoza:	62.3 g
Laktoza:	14.49 g	Błonnik pokarmowy:	31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.13 g	Sól:	4.29 g



11.02.2025 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 839kcal, B o.: 31.29g, T: 22.44g, W o.: 134.92g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 214kcal, B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 1 porcja

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 625kcal, B o.: 20.15g, T: 17.89g, W o.: 99.04g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, sałata, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Białko ogółem:	61.32 g
Tłuszcz:	75.61 g	Węglowodany ogółem:	279.48 g
Fruktoza:	12.12 g	Sacharoza:	55 g
Laktoza:	3.85 g	Błonnik pokarmowy:	28.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.15 g	Sól:	3.34 g


12.02.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 683kcal, B o.: 27.16g, T: 19.86g, W o.: 101.99g)

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 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 416kcal, B o.: 15.18g, T: 14.34g, W o.: 59.06g) 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 gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g) 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:	2349 kcal	Białko ogółem:	102.23 g
Tłuszcz:	76.86 g	Węglowodany ogółem:	327.65 g
Fruktoza:	9.15 g	Sacharoza:	41.99 g
Laktoza:	21.92 g	Błonnik pokarmowy:	36.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.65 g	Sól:	4.48 g


13.02.2025 (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 zielony 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: 943kcal, B o.: 38.75g, T: 26.41g, W o.: 137.9g)

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

Gulasz wieprzowy duszony, kopytka 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 844kcal, B o.: 35.57g, T: 23.93g, W o.: 121.18g) 1 porcja

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


Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 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: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	74.3 g
Tłuszcz:	71.97 g	Węglowodany ogółem:	310.79 g
Fruktoza:	6.21 g	Sacharoza:	42.09 g
Laktoza:	2.18 g	Błonnik pokarmowy:	21.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.99 g	Sól:	3.69 g


14.02.2025 (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: 812kcal, B o.: 32.13g, T: 16.85g, W o.: 137.61g)

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 183kcal, B o.: 6.87g, T: 1.59g, W o.: 36.5g) 1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 629kcal, B o.: 25.26g, T: 15.26g, W o.: 101.11g) 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, papryka 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: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	78.35 g
Tłuszcz:	73.31 g	Węglowodany ogółem:	350.19 g
Fruktoza:	15.87 g	Sacharoza:	52.74 g
Laktoza:	17.23 g	Błonnik pokarmowy:	30.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.34 g	Sól:	3.4 g



15.02.2025 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 911kcal, B o.: 40.26g, T: 26.85g, W o.: 131.13g)**

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 622kcal, B o.: 23.39g, T: 18.93g, W o.: 90.14g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g) 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:	2117 kcal	Białko ogółem:	81.46 g
Tłuszcz:	81.07 g	Węglowodany ogółem:	277.42 g
Fruktoza:	11.2 g	Sacharoza:	40.64 g
Laktoza:	1 g	Błonnik pokarmowy:	29.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38 g	Sól:	4.18 g


16.02.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 765kcal, B o.: 23.57g, T: 28.77g, W o.: 106.04g)

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, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 498kcal, B o.: 11.59g, T: 23.25g, W o.: 63.11g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 946kcal, B o.: 46.07g, T: 26.81g, W o.: 136.52g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 712kcal, B o.: 33.14g, T: 21.12g, W o.: 100.87g) 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, pomidor 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: 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:	2434 kcal	Białko ogółem:	90.54 g
Tłuszcz:	81.32 g	Węglowodany ogółem:	347.24 g
Fruktoza:	6.95 g	Sacharoza:	48.21 g
Laktoza:	23.06 g	Błonnik pokarmowy:	26.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.52 g	Sól:	3.63 g


17.02.2025 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 775kcal, B o.: 33.72g, T: 35.16g, W o.: 85.6g)

Platki 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, 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: 1014kcal, B o.: 43.2g, T: 22.6g, W o.: 164.87g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 321kcal, B o.: 16.11g, T: 4.28g, W o.: 57.92g) 1 porcja

Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 693kcal, B o.: 27.09g, T: 18.32g, W o.: 106.95g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	96.29 g
Tłuszcz:	76.17 g	Węglowodany ogółem:	328.37 g
Fruktoza:	10.93 g	Sacharoza:	48.49 g
Laktoza:	18.42 g	Błonnik pokarmowy:	27.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.65 g	Sól:	4.19 g


18.02.2025 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

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: 887kcal, B o.: 38.92g, T: 20.04g, W o.: 146.34g)

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

Leczo z kurczakiem duszone z kasza orkiszowa 350g (1), kompot 250ml (E: 643kcal, B o.: 31.87g, T: 18.98g, 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, ogórek 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1844 kcal	Białko ogółem:	67.97 g
Tłuszcz:	58.01 g	Węglowodany ogółem:	276.42 g
Fruktoza:	9.69 g	Sacharoza:	43.42 g
Laktoza:	1.26 g	Błonnik pokarmowy:	28.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.79 g	Sól:	3.3 g



19.02.2025 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 27.35g, T: 22.35g, W o.: 108.13g)**

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, twarożek z zieleniną 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: 941kcal, B o.: 36.29g, T: 36.89g, W o.: 124.58g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 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: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2259 kcal	Białko ogółem:	85.33 g
Tłuszcz:	77.93 g	Węglowodany ogółem:	319.99 g
Fruktoza:	12 g	Sacharoza:	25.15 g
Laktoza:	18.11 g	Błonnik pokarmowy:	36.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.42 g	Sól:	4.62 g


20.02.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 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: 1033kcal, B o.: 48.44g, T: 31.71g, W o.: 140.74g)

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 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: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 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: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	82.72 g
Tłuszcz:	81.71 g	Węglowodany ogółem:	300.33 g
Fruktoza:	17.36 g	Sacharoza:	38.23 g
Laktoza:	0.82 g	Błonnik pokarmowy:	32.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.36 g	Sól:	3.67 g


21.02.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 733kcal, B o.: 33.47g, T: 30.91g, W o.: 84.56g)

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, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 984kcal, B o.: 33.39g, T: 23.64g, W o.: 180.76g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 625kcal, B o.: 20.15g, T: 17.89g, W o.: 99.04g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)**

Ciasto (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2481 kcal	Białko ogółem:	84.53 g
Tłuszcz:	84.88 g	Węglowodany ogółem:	374.85 g
Fruktoza:	7.22 g	Sacharoza:	66.94 g
Laktoza:	13.07 g	Błonnik pokarmowy:	51.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.3 g	Sól:	3.34 g



22.02.2025 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 938kcal, B o.: 43.04g, T: 26.91g, W o.: 138.22g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 300kcal, B o.: 16.28g, T: 4.83g, W o.: 50.67g) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g) 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:	2123 kcal	Białko ogółem:	84.43 g
Tłuszcz:	69.29 g	Węglowodany ogółem:	303.09 g
Fruktoza:	8.83 g	Sacharoza:	42.51 g
Laktoza:	11.48 g	Błonnik pokarmowy:	29.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.38 g	Sól:	4.7 g


23.02.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 795kcal, B o.: 23.42g, T: 32.74g, W o.: 104.6g)

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, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 939kcal, B o.: 44.18g, T: 28.14g, W o.: 132.77g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 705kcal, B o.: 31.25g, T: 22.45g, W o.: 97.12g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)


Pieczywo 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

► 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:	2376 kcal	Białko ogółem:	80.83 g
Tłuszcz:	82.24 g	Węglowodany ogółem:	339.12 g
Fruktoza:	5.64 g	Sacharoza:	61.31 g
Laktoza:	12.78 g	Błonnik pokarmowy:	24.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.92 g	Sól:	3.64 g

 **24.02.2025** (poniedziałek)

▶ **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: 861kcal, B o.: 32.71g, T: 26.46g, W o.: 130.87g)**

Barszcz czerwony 350ml (9) (E: 136kcal, B o.: 4.7g, T: 0.9g, W o.: 31.01g) 1 porcja

Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**

Jogurt owocowy, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	82.63 g
Tłuszcz:	70.92 g	Węglowodany ogółem:	340.01 g
Fruktoza:	21.13 g	Sacharoza:	48.23 g
Laktoza:	18.33 g	Błonnik pokarmowy:	36.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.06 g	Sól:	4.33 g

 **25.02.2025** (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 37.66g, T: 25.38g, W o.: 134.36g)**

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 613kcal, B o.: 20.79g, T: 17.46g, W o.: 93.37g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 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:	2011 kcal	Białko ogółem:	72.16 g
Tłuszcz:	67.77 g	Węglowodany ogółem:	289.29 g
Fruktoza:	11.17 g	Sacharoza:	42.6 g
Laktoza:	1 g	Błonnik pokarmowy:	28.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.67 g	Sól:	5.24 g



26.02.2025 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 668kcal, B o.: 20.16g, T: 24.41g, W o.: 95.75g)**

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, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 816kcal, B o.: 33.13g, T: 24.72g, W o.: 120.74g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 100kcal, B o.: 3.23g, T: 2.5g, W o.: 17.06g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 716kcal, B o.: 29.9g, T: 22.22g, W o.: 103.68g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 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: 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:	2171 kcal	Białko ogółem:	75.65 g
Tłuszcz:	70.57 g	Węglowodany ogółem:	320.53 g
Fruktoza:	7.02 g	Sacharoza:	36.03 g
Laktoza:	21.94 g	Błonnik pokarmowy:	25.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.57 g	Sól:	3.66 g


27.02.2025 (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, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) 1 porcja
(E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

► 13:00 Obiad (E: 804kcal, B o.: 38.05g, T: 16.19g, W o.: 133.67g)

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z białej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 567kcal, B o.: 30.62g, T: 9.8g, W o.: 91.96g) 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, ogórek 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1849 kcal	Białko ogółem:	73.32 g
Tłuszcz:	55.18 g	Węglowodany ogółem:	278.35 g
Fruktoza:	11.47 g	Sacharoza:	50.3 g
Laktoza:	4.76 g	Błonnik pokarmowy:	32.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.94 g	Sól:	3.49 g


28.02.2025 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 801kcal, B o.: 33.63g, T: 33.52g, W o.: 95.49g)

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, 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: 867kcal, B o.: 34.47g, T: 17.89g, W o.: 146.67g)

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 183kcal, B o.: 6.87g, T: 1.59g, W o.: 36.5g) 1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 684kcal, B o.: 27.6g, T: 16.3g, W o.: 110.17g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na miękko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	81.57 g
Tłuszcz:	73.02 g	Węglowodany ogółem:	321.09 g
Fruktoza:	6.64 g	Sacharoza:	56.18 g
Laktoza:	12.08 g	Błonnik pokarmowy:	27.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.04 g	Sól:	3.82 g


01.03.2025 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanu 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)**

Ciasto (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2087 kcal	Białko ogółem:	66.1 g
Tłuszcz:	65.87 g	Węglowodany ogółem:	325.12 g
Fruktoza:	9.83 g	Sacharoza:	57.98 g
Laktoza:	0.91 g	Błonnik pokarmowy:	38.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.8 g	Sól:	4.5 g



02.03.2025 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 671kcal, B o.: 20.29g, T: 24.46g, W o.: 96.41g)**

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, 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: 896kcal, B o.: 41.94g, T: 24.54g, W o.: 132.78g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 215kcal, B o.: 11.16g, T: 4.63g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 681kcal, B o.: 30.78g, T: 19.91g, W o.: 97.82g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja

▶ **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:	2270 kcal	Białko ogółem:	76.56 g
Tłuszcz:	77.47 g	Węglowodany ogółem:	332.37 g
Fruktoza:	13.95 g	Sacharoza:	51.12 g
Laktoza:	11.9 g	Błonnik pokarmowy:	33.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g	Sól:	3.61 g


01.02.2025 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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: 1006kcal, B o.: 47.67g, T: 26.69g, 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, marchewka 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 716kcal, B o.: 31.44g, T: 19.55g, W o.: 109.45g) 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, sałata, 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	72.15 g
Tłuszcz:	73.65 g	Węglowodany ogółem:	296.95 g
Fruktoza:	15.31 g	Sacharoza:	40.42 g
Laktoza:	3.85 g	Błonnik pokarmowy:	32.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.08 g	Sól:	3.16 g


02.02.2025 (niedziela)
▶ 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, twaróg z zieleniną 50g, pomidor 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: 872kcal, B o.: 41.47g, T: 26.88g, W o.: 121.07g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 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 zielony 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: 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:	2300 kcal	Białko ogółem:	89.81 g
Tłuszcz:	76.61 g	Węglowodany ogółem:	323.99 g
Fruktoza:	5.6 g	Sacharoza:	48.56 g
Laktoza:	25.5 g	Błonnik pokarmowy:	25.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.38 g	Sól:	3.45 g



03.02.2025 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 699kcal, B o.: 26.85g, T: 21.53g, W o.: 102.63g)**

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 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)**

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

Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 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, szynka 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: 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:	2306 kcal	Białko ogółem:	88.18 g
Tłuszcz:	62 g	Węglowodany ogółem:	363 g
Fruktoza:	9.19 g	Sacharoza:	44.58 g
Laktoza:	12.38 g	Błonnik pokarmowy:	34.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.48 g	Sól:	4.9 g


04.02.2025 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (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

▶ 13:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 43.35g, T: 28.73g, W o.: 134.24g)

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 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: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 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: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto z jabłkiem prażonym (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	75.31 g
Tłuszcz:	69.52 g	Węglowodany ogółem:	320.75 g
Fruktoza:	13.84 g	Sacharoza:	71.78 g
Laktoza:	2.16 g	Błonnik pokarmowy:	25.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.56 g	Sól:	3.65 g


05.02.2025 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 22.01g, T: 28.18g, W o.: 98.48g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 974kcal, B o.: 42.3g, T: 17.82g, W o.: 180.92g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (E: 615kcal, B o.: 29.06g, T: 12.07g, W o.: 99.2g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 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 owocową, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	86.11 g
Tłuszcz:	64.02 g	Węglowodany ogółem:	373.84 g
Fruktoza:	12.67 g	Sacharoza:	55.87 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	52.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g	Sól:	3.88 g


06.02.2025 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 964kcal, B o.: 35.18g, T: 31.49g, W o.: 143.82g)

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Spaghetti bolognese drobiowe 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: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 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:	2154 kcal	Białko ogółem:	69.71 g
Tłuszcz:	72.84 g	Węglowodany ogółem:	318.96 g
Fruktoza:	11.47 g	Sacharoza:	55.93 g
Laktoza:	10.62 g	Błonnik pokarmowy:	29.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g	Sól:	3.9 g



07.02.2025 (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: 825kcal, B o.: 30.04g, T: 19.46g, W o.: 141.75g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 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: 421kcal, B o.: 15.28g, T: 14.48g, W o.: 60.25g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 421kcal, B o.: 15.28g, T: 14.48g, W o.: 60.25g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	78.25 g
Tłuszcz:	61.23 g	Węglowodany ogółem:	342.87 g
Fruktoza:	19.62 g	Sacharoza:	39.62 g
Laktoza:	16.76 g	Błonnik pokarmowy:	37.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.31 g	Sól:	4.84 g


08.02.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 925kcal, B o.: 43.53g, T: 32.48g, W o.: 121.79g)

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 635kcal, B o.: 27.3g, T: 25.34g, W o.: 78.23g) 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, papryka 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1873 kcal	Białko ogółem:	72.91 g
Tłuszcz:	70.5 g	Węglowodany ogółem:	249.56 g
Fruktoza:	5.92 g	Sacharoza:	21.78 g
Laktoza:	0.97 g	Błonnik pokarmowy:	28.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.05 g	Sól:	4.55 g


09.02.2025 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 30.51g, T: 22.15g, W o.: 96.23g)

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, ser twarogowy 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 422kcal, B o.: 18.53g, T: 16.63g, W o.: 53.3g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 42.21g, T: 12.6g, W o.: 136.27g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot (E: 571kcal, B o.: 29.28g, T: 6.91g, W o.: 100.62g) 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: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2128 kcal	Białko ogółem:	97.37 g
Tłuszcz:	56.75 g	Węglowodany ogółem:	320.38 g
Fruktoza:	11.31 g	Sacharoza:	55.5 g
Laktoza:	17.69 g	Błonnik pokarmowy:	30.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.57 g	Sól:	3.53 g


10.02.2025 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 22.93g, T: 25.79g, W o.: 105.4g)

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, 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: 983kcal, B o.: 43.32g, T: 25.46g, W o.: 150.51g)

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

Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 693kcal, B o.: 27.09g, T: 18.32g, W o.: 106.95g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Białko ogółem:	90.06 g
Tłuszcz:	71.37 g	Węglowodany ogółem:	354.69 g
Fruktoza:	11.82 g	Sacharoza:	63.24 g
Laktoza:	17.78 g	Błonnik pokarmowy:	28.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.89 g	Sól:	3.41 g



11.02.2025 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 903kcal, B o.: 30.9g, T: 27.49g, W o.: 140.85g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 214kcal, B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 1 porcja

Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 689kcal, B o.: 19.76g, T: 22.94g, W o.: 104.97g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, sałata, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	60.93 g
Tłuszcz:	80.66 g	Węglowodany ogółem:	285.41 g
Fruktoza:	14.03 g	Sacharoza:	57.15 g
Laktoza:	3.94 g	Błonnik pokarmowy:	30.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.22 g	Sól:	3.47 g


12.02.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 683kcal, B o.: 27.16g, T: 19.86g, W o.: 101.99g)

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 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 416kcal, B o.: 15.18g, T: 14.34g, W o.: 59.06g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 838kcal, B o.: 42.99g, T: 19.22g, W o.: 131.11g)

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

Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 548kcal, B o.: 26.76g, T: 12.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 380kcal, B o.: 18.28g, T: 12.38g, W o.: 52.26g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 380kcal, B o.: 18.28g, T: 12.38g, W o.: 52.26g) 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:	2170 kcal	Białko ogółem:	97.43 g
Tłuszcz:	58.17 g	Węglowodany ogółem:	328.54 g
Fruktoza:	8.52 g	Sacharoza:	42.61 g
Laktoza:	23.52 g	Błonnik pokarmowy:	31.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.4 g	Sól:	4.49 g


13.02.2025 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 10.69g, T: 18.57g, W o.: 71.47g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na miękko, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7) (E: 486kcal, B o.: 10.69g, T: 18.57g, W o.: 71.47g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1006kcal, B o.: 47.67g, T: 26.69g, 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, marchewka 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 716kcal, B o.: 31.44g, T: 19.55g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 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: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	81.56 g
Tłuszcz:	71.92 g	Węglowodany ogółem:	331.13 g
Fruktoza:	8.76 g	Sacharoza:	63.97 g
Laktoza:	2.16 g	Błonnik pokarmowy:	31.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.65 g	Sól:	3.95 g


14.02.2025 (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: 867kcal, B o.: 32.55g, T: 19.28g, W o.: 146.17g)

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 183kcal, B o.: 6.87g, T: 1.59g, W o.: 36.5g) 1 porcja

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 684kcal, B o.: 25.68g, T: 17.69g, W o.: 109.67g) 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, papryka 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: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2372 kcal	Białko ogółem:	78.77 g
Tłuszcz:	75.74 g	Węglowodany ogółem:	358.75 g
Fruktoza:	16.51 g	Sacharoza:	61.15 g
Laktoza:	17.32 g	Błonnik pokarmowy:	31.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.89 g	Sól:	3.46 g



15.02.2025 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 43.35g, T: 28.73g, W o.: 134.24g)**

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 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: 434kcal, B o.: 13.82g, T: 16.11g, W o.: 61g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 434kcal, B o.: 13.82g, T: 16.11g, W o.: 61g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	77.05 g
Tłuszcz:	75.35 g	Węglowodany ogółem:	290.49 g
Fruktoza:	12.26 g	Sacharoza:	50.46 g
Laktoza:	2.28 g	Błonnik pokarmowy:	26.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.44 g	Sól:	3.02 g


16.02.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 765kcal, B o.: 23.57g, T: 28.77g, W o.: 106.04g)

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, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 498kcal, B o.: 11.59g, T: 23.25g, W o.: 63.11g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 893kcal, B o.: 45.66g, T: 15.77g, W o.: 148.55g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 659kcal, B o.: 32.73g, T: 10.08g, W o.: 112.9g) 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, pomidor 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: 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:	2381 kcal	Białko ogółem:	90.13 g
Tłuszcz:	70.28 g	Węglowodany ogółem:	359.27 g
Fruktoza:	6 g	Sacharoza:	62.21 g
Laktoza:	23.06 g	Błonnik pokarmowy:	26.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.57 g	Sól:	3.48 g


17.02.2025 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 709kcal, B o.: 20.83g, T: 21.29g, W o.: 112.9g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 1014kcal, B o.: 43.2g, T: 22.6g, W o.: 164.87g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 321kcal, B o.: 16.11g, T: 4.28g, W o.: 57.92g) 1 porcja

Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 693kcal, B o.: 27.09g, T: 18.32g, W o.: 106.95g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	83.4 g
Tłuszcz:	62.3 g	Węglowodany ogółem:	355.67 g
Fruktoza:	18.92 g	Sacharoza:	59.75 g
Laktoza:	18.42 g	Błonnik pokarmowy:	27.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.82 g	Sól:	4.18 g


18.02.2025 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 859kcal, B o.: 36.11g, T: 13.13g, W o.: 154.8g)

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (E: 615kcal, B o.: 29.06g, T: 12.07g, W o.: 99.2g) 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, ogórek 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1818 kcal	Białko ogółem:	71.81 g
Tłuszcz:	49.81 g	Węglowodany ogółem:	281.21 g
Fruktoza:	5.52 g	Sacharoza:	50.49 g
Laktoza:	1.29 g	Błonnik pokarmowy:	29.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.11 g	Sól:	4.23 g



19.02.2025 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 27.35g, T: 22.35g, W o.: 108.13g)**

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, 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: 896kcal, B o.: 36.29g, T: 31.89g, W o.: 124.58g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 659kcal, B o.: 28.86g, T: 25.5g, W o.: 82.87g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	85.33 g
Tłuszcz:	72.93 g	Węglowodany ogółem:	319.99 g
Fruktoza:	12 g	Sacharoza:	25.15 g
Laktoza:	18.11 g	Błonnik pokarmowy:	36.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.09 g	Sól:	4.62 g


20.02.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 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: 1017kcal, B o.: 43.98g, T: 32.24g, W o.: 145.67g)

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: 727kcal, B o.: 27.75g, T: 25.1g, W o.: 102.11g) 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, pomidor 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: 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:	2211 kcal	Białko ogółem:	78.26 g
Tłuszcz:	82.24 g	Węglowodany ogółem:	305.26 g
Fruktoza:	17.41 g	Sacharoza:	39.7 g
Laktoza:	0.82 g	Błonnik pokarmowy:	32.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.47 g	Sól:	3.01 g


21.02.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 678kcal, B o.: 16.48g, T: 20.89g, W o.: 109.7g)

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, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 437kcal, B o.: 4.41g, T: 13.73g, W o.: 76.66g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 926kcal, B o.: 33.32g, T: 16.21g, W o.: 181.73g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja

Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 567kcal, B o.: 20.08g, T: 10.46g, W o.: 100.01g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)**

Ciasto (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2368 kcal	Białko ogółem:	67.47 g
Tłuszcz:	67.43 g	Węglowodany ogółem:	400.96 g
Fruktoza:	10.18 g	Sacharoza:	74.19 g
Laktoza:	13.1 g	Błonnik pokarmowy:	50.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.03 g	Sól:	3.31 g



22.02.2025 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 938kcal, B o.: 43.04g, T: 26.91g, W o.: 138.22g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 300kcal, B o.: 16.28g, T: 4.83g, W o.: 50.67g) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g) 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:	2123 kcal	Białko ogółem:	84.43 g
Tłuszcz:	69.29 g	Węglowodany ogółem:	303.09 g
Fruktoza:	8.83 g	Sacharoza:	42.51 g
Laktoza:	11.48 g	Błonnik pokarmowy:	29.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.38 g	Sól:	4.7 g


23.02.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 795kcal, B o.: 23.42g, T: 32.74g, W o.: 104.6g)

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, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 836kcal, B o.: 41.58g, T: 16.87g, W o.: 136.29g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Roladka z piersi kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany tarty 100g, kompot (7) (E: 602kcal, B o.: 28.65g, T: 11.18g, W o.: 100.64g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 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

► 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:	2273 kcal	Białko ogółem:	78.23 g
Tłuszcz:	70.97 g	Węglowodany ogółem:	342.64 g
Fruktoza:	6.9 g	Sacharoza:	70.99 g
Laktoza:	12.46 g	Błonnik pokarmowy:	26.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.84 g	Sól:	3.57 g


24.02.2025 (poniedziałek)
▶ 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: 820kcal, B o.: 32.5g, T: 21.43g, W o.: 133.03g)

Barszcz czerwony 350ml (9) (E: 136kcal, B o.: 4.7g, T: 0.9g, W o.: 31.01g) 1 porcja

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka tarta 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 684kcal, B o.: 27.8g, T: 20.53g, W o.: 102.02g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)

Jogurt owocowy, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	82.42 g
Tłuszcz:	65.89 g	Węglowodany ogółem:	342.17 g
Fruktoza:	21.92 g	Sacharoza:	49.45 g
Laktoza:	18.33 g	Błonnik pokarmowy:	37.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.71 g	Sól:	4.5 g


25.02.2025 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 43.35g, T: 28.73g, W o.: 134.24g)

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 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: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 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:	2062 kcal	Białko ogółem:	77.85 g
Tłuszcz:	71.12 g	Węglowodany ogółem:	289.17 g
Fruktoza:	11.9 g	Sacharoza:	50.91 g
Laktoza:	0.65 g	Błonnik pokarmowy:	27.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.27 g	Sól:	3.97 g



26.02.2025 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 673kcal, B o.: 26.94g, T: 23.17g, W o.: 92.74g)**

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, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 916kcal, B o.: 47.67g, T: 16.69g, 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, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 626kcal, B o.: 31.44g, T: 9.55g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 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: 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:	2276 kcal	Białko ogółem:	96.97 g
Tłuszcz:	61.3 g	Węglowodany ogółem:	349.79 g
Fruktoza:	10.07 g	Sacharoza:	46.97 g
Laktoza:	21.95 g	Błonnik pokarmowy:	33.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.03 g	Sól:	5.06 g


27.02.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na miękko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 808kcal, B o.: 36.71g, T: 13.3g, W o.: 142.33g)

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew 100g, kompot (E: 571kcal, B o.: 29.28g, T: 6.91g, W o.: 100.62g) 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, ogórek 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1873 kcal	Białko ogółem:	70.49 g
Tłuszcz:	52.02 g	Węglowodany ogółem:	293.13 g
Fruktoza:	11.39 g	Sacharoza:	69.26 g
Laktoza:	4.76 g	Błonnik pokarmowy:	29.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.48 g	Sól:	3.36 g


28.02.2025 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 706kcal, B o.: 25.96g, T: 21.75g, W o.: 104.93g)

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, ser twarogowy 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 439kcal, B o.: 13.98g, T: 16.23g, W o.: 62g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 814kcal, B o.: 31.15g, T: 16.5g, W o.: 139.22g)

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 183kcal, B o.: 6.87g, T: 1.59g, W o.: 36.5g) 1 porcja

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na miękko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Białko ogółem:	70.58 g
Tłuszcz:	59.86 g	Węglowodany ogółem:	323.08 g
Fruktoza:	6.89 g	Sacharoza:	65.17 g
Laktoza:	13.68 g	Błonnik pokarmowy:	23.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.22 g	Sól:	3.69 g


01.03.2025 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 825kcal, B o.: 30.04g, T: 19.46g, W o.: 141.75g)

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

Kotleciki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 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: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)**

Ciasto (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	65.52 g
Tłuszcz:	68.8 g	Węglowodany ogółem:	313.62 g
Fruktoza:	8.95 g	Sacharoza:	47.15 g
Laktoza:	0.91 g	Błonnik pokarmowy:	33.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.65 g	Sól:	4.34 g



02.03.2025 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 668kcal, B o.: 20.16g, T: 24.41g, W o.: 95.75g)**

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, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 931kcal, B o.: 44g, T: 25.75g, W o.: 135.74g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 215kcal, B o.: 11.16g, T: 4.63g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Schab duszony w sosie 150g, 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: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	78.49 g
Tłuszcz:	78.63 g	Węglowodany ogółem:	334.67 g
Fruktoza:	11.86 g	Sacharoza:	42.74 g
Laktoza:	11.9 g	Błonnik pokarmowy:	34.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.05 g	Sól:	3.81 g

 **01.02.2025** (sobota)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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: 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

▶ 13:00 Obiad (E: 815kcal, B o.: 33.08g, T: 24.7g, W o.: 120.4g)

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: 716kcal, B o.: 29.9g, T: 22.22g, W o.: 103.68g) 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, sałata, 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: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)

Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,7) (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Białko ogółem:	61.43 g
Tłuszcz:	73.58 g	Węglowodany ogółem:	307.62 g
Fruktoza:	24.99 g	Sacharoza:	39.59 g
Laktoza:	5.47 g	Błonnik pokarmowy:	28.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.36 g	Sól:	2.89 g


02.02.2025 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, szynka, pomidor 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: 872kcal, B o.: 41.47g, T: 26.88g, W o.: 121.07g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Roladki drobiowe ze szpinakiem pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 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 zielony 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Białko ogółem:	72.1 g
Tłuszcz:	66.44 g	Węglowodany ogółem:	290.03 g
Fruktoza:	15.6 g	Sacharoza:	53.95 g
Laktoza:	3.88 g	Błonnik pokarmowy:	28.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.99 g	Sól:	3.55 g


03.02.2025 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 14.51g, T: 26.28g, W o.: 63.71g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 537kcal, B o.: 14.51g, T: 26.28g, W o.: 63.71g) 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: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)

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



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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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: 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:	2308 kcal	Białko ogółem:	75.94 g
Tłuszcz:	65.66 g	Węglowodany ogółem:	370.56 g
Fruktoza:	33.05 g	Sacharoza:	56.86 g
Laktoza:	0.63 g	Błonnik pokarmowy:	40.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.1 g	Sól:	3.8 g


04.02.2025 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g) 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: 882kcal, B o.: 36.77g, T: 25.23g, W o.: 131.12g)

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 1 porcja

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

Pieczywo 30g, masło 5g, wędlina 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: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 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: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	90.85 g
Tłuszcz:	78.78 g	Węglowodany ogółem:	309.33 g
Fruktoza:	23.38 g	Sacharoza:	47.02 g
Laktoza:	7.41 g	Błonnik pokarmowy:	32.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.92 g	Sól:	5.61 g

 **05.02.2025** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 17.72g, T: 27.98g, W o.: 62.53g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, jajko, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 562kcal, B o.: 17.72g, T: 27.98g, W o.: 62.53g) 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: 1008kcal, B o.: 45.25g, T: 24.96g, W o.: 173.29g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 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: 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, wędlina 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:	2180 kcal	Białko ogółem:	82.57 g
Tłuszcz:	69.59 g	Węglowodany ogółem:	335.65 g
Fruktoza:	19.56 g	Sacharoza:	59.68 g
Laktoza:	2.59 g	Błonnik pokarmowy:	49.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28 g	Sól:	3.91 g


06.02.2025 (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 zielony 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: 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: 964kcal, B o.: 35.18g, T: 31.49g, W o.: 143.82g)

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Spaghetti pełnoziarniste bolognese 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: 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: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 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:	2304 kcal	Białko ogółem:	72.92 g
Tłuszcz:	74.03 g	Węglowodany ogółem:	353.02 g
Fruktoza:	25.41 g	Sacharoza:	54 g
Laktoza:	10.62 g	Błonnik pokarmowy:	35.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.63 g	Sól:	4.04 g

07.02.2025 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 19.99g, T: 19.08g, W o.: 78.11g)**

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 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: 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: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)**

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja


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

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 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: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	85.21 g
Tłuszcz:	68.45 g	Węglowodany ogółem:	340.41 g
Fruktoza:	27.72 g	Sacharoza:	52.51 g
Laktoza:	10.61 g	Błonnik pokarmowy:	45.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.22 g	Sól:	4.16 g


08.02.2025 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)

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: 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: 962kcal, B o.: 35.44g, T: 31.95g, W o.: 141.57g)

Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 173kcal, B o.: 4.4g, T: 9.38g, W o.: 18.58g)

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 173kcal, B o.: 4.4g, T: 9.38g, W o.: 18.58g) 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, papryka 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	68.09 g
Tłuszcz:	78.62 g	Węglowodany ogółem:	309.2 g
Fruktoza:	18.53 g	Sacharoza:	41.01 g
Laktoza:	1.93 g	Błonnik pokarmowy:	38.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.23 g	Sól:	4.55 g

 **09.02.2025** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 801kcal, B o.: 33.63g, T: 33.52g, W o.: 95.49g)**

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, 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: 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: 790kcal, B o.: 43.35g, T: 15.55g, W o.: 125.14g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 556kcal, B o.: 30.42g, T: 9.86g, W o.: 89.49g) 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: 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: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2367 kcal	Białko ogółem:	103 g
Tłuszcz:	71.08 g	Węglowodany ogółem:	343.91 g
Fruktoza:	24.62 g	Sacharoza:	56.88 g
Laktoza:	17.69 g	Błonnik pokarmowy:	34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.88 g	Sól:	3.5 g


10.02.2025 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, szynka, 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: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 1063kcal, B o.: 53g, T: 26.56g, W o.: 153.47g)

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

Łazanki pełnoziarniste z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 757kcal, B o.: 32.31g, T: 19.95g, W o.: 114.84g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 165kcal, B o.: 4.16g, T: 8.91g, W o.: 18.04g)

Pieczywo 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 165kcal, B o.: 4.16g, T: 8.91g, W o.: 18.04g) 1 porcja



▶ **17:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 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:	2268 kcal	Białko ogółem:	89.38 g
		Węglowodany ogółem:	321.55 g
Tłuszcz:	72.23 g		
Fruktoza:	7.94 g	Sacharoza:	61.84 g
Laktoza:	4.74 g	Błonnik pokarmowy:	24.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.93 g	Sól:	4.64 g



11.02.2025 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 158kcal, B o.: 7.13g, T: 8.11g, W o.: 15.54g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 158kcal, B o.: 7.13g, T: 8.11g, W o.: 15.54g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 839kcal, B o.: 31.29g, T: 22.44g, W o.: 134.92g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 214kcal, B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 1 porcja



Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 625kcal, B o.: 20.15g, T: 17.89g, W o.: 99.04g) 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: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, sałata, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)**

Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,7) (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	71.32 g
Tłuszcz:	85.44 g	Węglowodany ogółem:	319.9 g
Fruktoza:	22.05 g	Sacharoza:	59.76 g
Laktoza:	5.5 g	Błonnik pokarmowy:	34.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.72 g	Sól:	4.17 g


12.02.2025 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 21.63g, T: 17.34g, W o.: 68.36g)**

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 416kcal, B o.: 15.18g, T: 14.34g, W o.: 59.06g) 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: 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 gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 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: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	91.06 g
Tłuszcz:	71.33 g	Węglowodany ogółem:	293.1 g
Fruktoza:	19.15 g	Sacharoza:	49.11 g
Laktoza:	5.1 g	Błonnik pokarmowy:	40.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.36 g	Sól:	4.82 g

 **13.02.2025** (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 zielony 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: 943kcal, B o.: 38.75g, T: 26.41g, W o.: 137.9g)

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

Gulasz wieprzowy duszony, kopytka 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 844kcal, B o.: 35.57g, T: 23.93g, W o.: 121.18g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g)

Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 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:	2249 kcal	Białko ogółem:	75.57 g
Tłuszcz:	71.56 g	Węglowodany ogółem:	336.62 g
Fruktoza:	25.86 g	Sacharoza:	45.79 g
Laktoza:	1.51 g	Błonnik pokarmowy:	29.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.67 g	Sól:	4.45 g


14.02.2025 (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: 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: 911kcal, B o.: 32.83g, T: 21.97g, W o.: 150.51g)

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 183kcal, B o.: 6.87g, T: 1.59g, W o.: 36.5g) 1 porcja

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 728kcal, B o.: 25.96g, T: 20.38g, W o.: 114.01g) 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: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, papryka 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	71.15 g
		Węglowodany ogółem:	349.47 g
Tłuszcz:	72.63 g		
Fruktoza:	27.02 g	Sacharoza:	67.38 g
Laktoza:	13.68 g	Błonnik pokarmowy:	28.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.37 g	Sól:	3.27 g


15.02.2025 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g) 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: 911kcal, B o.: 40.26g, T: 26.85g, W o.: 131.13g)

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 622kcal, B o.: 23.39g, T: 18.93g, W o.: 90.14g) 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: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g) 1 porcja

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

Sałatka ryżowa (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	83.07 g
Tłuszcz:	79.77 g	Węglowodany ogółem:	284.05 g
Fruktoza:	14.87 g	Sacharoza:	51.98 g
Laktoza:	1.64 g	Błonnik pokarmowy:	28.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.41 g	Sól:	4.86 g

 **16.02.2025 (niedziela)**
▶ 08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 15.71g, T: 28.28g, W o.: 63.33g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, szynka, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 560kcal, B o.: 15.71g, T: 28.28g, W o.: 63.33g) 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: 825kcal, B o.: 43.71g, T: 15.6g, W o.: 133.47g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja



Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 591kcal, B o.: 30.78g, T: 9.91g, W o.: 97.82g) 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, pomidor 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: 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:	2278 kcal	Białko ogółem:	82.04 g
Tłuszcz:	70.54 g	Węglowodany ogółem:	341.66 g
Fruktoza:	20.42 g	Sacharoza:	64.96 g
Laktoza:	11.34 g	Błonnik pokarmowy:	28.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.75 g	Sól:	3.53 g


17.02.2025 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 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: 1014kcal, B o.: 43.2g, T: 22.6g, W o.: 164.87g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 321kcal, B o.: 16.11g, T: 4.28g, W o.: 57.92g) 1 porcja

Makaron pełnoziarnisty z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 693kcal, B o.: 27.09g, T: 18.32g, W o.: 106.95g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 135kcal, B o.: 4.37g, T: 5.26g, W o.: 18.55g)

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały ze szczypiorkiem 15g, papryka 20g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 135kcal, B o.: 4.37g, T: 5.26g, W o.: 18.55g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2384 kcal	Białko ogółem:	95.56 g
Tłuszcz:	79.84 g	Węglowodany ogółem:	335.96 g
Fruktoza:	20.83 g	Sacharoza:	52.43 g
Laktoza:	7.18 g	Błonnik pokarmowy:	30.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.11 g	Sól:	4.53 g


18.02.2025 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

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: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g)

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 887kcal, B o.: 38.92g, T: 20.04g, W o.: 146.34g)

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

Leczo z kurczakiem duszone z kasza orkiszowa 350g (1), kompot 250ml (E: 643kcal, B o.: 31.87g, T: 18.98g, W o.: 90.74g) 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: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

Sałatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	74.69 g
Tłuszcz:	64.08 g	Węglowodany ogółem:	313.86 g
Fruktoza:	19.62 g	Sacharoza:	47.82 g
Laktoza:	1.29 g	Błonnik pokarmowy:	33.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21 g	Sól:	4.02 g

19.02.2025 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, szynka, 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: 941kcal, B o.: 36.29g, T: 36.89g, W o.: 124.58g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 704kcal, B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g) 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: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Białko ogółem:	74.72 g
Tłuszcz:	72.42 g	Węglowodany ogółem:	312.46 g
Fruktoza:	24.42 g	Sacharoza:	39.67 g
Laktoza:	7.96 g	Błonnik pokarmowy:	38.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.86 g	Sól:	4.41 g



20.02.2025 (czwartek)

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

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 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: 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: 1033kcal, B o.: 48.44g, T: 31.71g, W o.: 140.74g)**

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

Spaghetti pełnoziarniste bolognese 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: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)**

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

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

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

▶ **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.: 1 porcja
 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Białko ogółem:	86.27 g
Tłuszcz:	92.45 g	Węglowodany ogółem:	309.85 g
Fruktoza:	21.08 g	Sacharoza:	40.16 g
Laktoza:	2.84 g	Błonnik pokarmowy:	31.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.53 g	Sól:	4.42 g



21.02.2025 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 517kcal, B o.: 25.48g, T: 24.65g, W o.: 51.7g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, 1 porcja
 herbata 250ml (1,7,10) (E: 517kcal, B o.: 25.48g, T: 24.65g, W o.:
 51.7g)

▶ **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: 984kcal, B o.: 33.39g, T: 23.64g, W o.: 180.76g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 625kcal, B o.: 20.15g, T: 17.89g, W o.: 99.04g) 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: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)

Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,7) (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	78.91 g
Tłuszcz:	75.74 g	Węglowodany ogółem:	356.27 g
Fruktoza:	25.94 g	Sacharoza:	64.89 g
Laktoza:	5.42 g	Błonnik pokarmowy:	53.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.69 g	Sól:	3.74 g

 **22.02.2025** (sobota)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 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: 938kcal, B o.: 43.04g, T: 26.91g, W o.: 138.22g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 300kcal, B o.: 16.28g, T: 4.83g, W o.: 50.67g) 1 porcja

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 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: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 248kcal, B o.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g)

Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 248kcal, B o.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	83.44 g
Tłuszcz:	67.88 g	Węglowodany ogółem:	341.45 g
Fruktoza:	26.65 g	Sacharoza:	59.66 g
Laktoza:	11.48 g	Błonnik pokarmowy:	35.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.42 g	Sól:	4.75 g


23.02.2025 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 15.52g, T: 28.12g, W o.: 61.85g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 15.52g, T: 28.12g, W o.: 61.85g) 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: 872kcal, B o.: 41.47g, T: 26.88g, W o.: 121.07g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Roladki drobiowe ze szpinakiem pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 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: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 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



▶ **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:	2231 kcal	Białko ogółem:	70.32 g
Tłuszcz:	75.27 g	Węglowodany ogółem:	331.15 g
Fruktoza:	28.68 g	Sacharoza:	74.2 g
Laktoza:	1.03 g	Błonnik pokarmowy:	28.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.03 g	Sól:	3.57 g

24.02.2025 (poniedziałek)

▶ **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: 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: 861kcal, B o.: 32.71g, T: 26.46g, W o.: 130.87g)**

Barszcz czerwony 350ml (9) (E: 136kcal, B o.: 4.7g, T: 0.9g, W o.: 31.01g) 1 porcja

Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja



▶ **15:00 Podwieczorek (E: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml 1 porcja
(1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml 1 porcja
(1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	81.14 g
Tłuszcz:	72.21 g	Węglowodany ogółem:	333.26 g
Fruktoza:	28.37 g	Sacharoza:	50.38 g
Laktoza:	15.29 g	Błonnik pokarmowy:	37.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.15 g	Sól:	4.65 g



25.02.2025 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, 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: 902kcal, B o.: 37.66g, T: 25.38g, W o.: 134.36g)

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 613kcal, B o.: 20.79g, T: 17.46g, W o.: 93.37g) 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: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

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

Sałatka makaronowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	73.77 g
Tłuszcz:	66.47 g	Węglowodany ogółem:	295.92 g
Fruktoza:	14.84 g	Sacharoza:	53.94 g
Laktoza:	1.64 g	Błonnik pokarmowy:	27.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.08 g	Sól:	5.92 g

 **26.02.2025** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 497kcal, B o.: 14.34g, T: 22.1g, W o.: 63.01g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 497kcal, B o.: 14.34g, T: 22.1g, W o.: 63.01g) 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: 816kcal, B o.: 33.13g, T: 24.72g, W o.: 120.74g)

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 100kcal, B o.: 3.23g, T: 2.5g, W o.: 17.06g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 716kcal, B o.: 29.9g, T: 22.22g, W o.: 103.68g) 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: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 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:	1947 kcal	Białko ogółem:	68.04 g
Tłuszcz:	63.67 g	Węglowodany ogółem:	288.07 g
Fruktoza:	20.64 g	Sacharoza:	35.86 g
Laktoza:	2.11 g	Błonnik pokarmowy:	26.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.87 g	Sól:	3.58 g


27.02.2025 (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, pomidor 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: 804kcal, B o.: 38.05g, T: 16.19g, W o.: 133.67g)

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z białej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 567kcal, B o.: 30.62g, T: 9.8g, W o.: 91.96g) 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, ogórek 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1975 kcal	Białko ogółem:	75.64 g
Tłuszcz:	56.3 g	Węglowodany ogółem:	307.73 g
Fruktoza:	23.99 g	Sacharoza:	54.64 g
Laktoza:	4.76 g	Błonnik pokarmowy:	38.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.11 g	Sól:	4.47 g



28.02.2025 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 28.1g, T: 31g, W o.: 61.86g)**

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 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: 814kcal, B o.: 31.15g, T: 16.5g, W o.: 139.22g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 183kcal, B o.: 6.87g, T: 1.59g, W o.: 36.5g) 1 porcja



Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (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: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na miękko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

Sałatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	81.06 g
Tłuszcz:	75.68 g	Węglowodany ogółem:	318.24 g
Fruktoza:	16.82 g	Sacharoza:	68.89 g
Laktoza:	5.96 g	Błonnik pokarmowy:	30.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.04 g	Sól:	3.99 g



01.03.2025 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 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: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanu 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 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: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	72.76 g
Tłuszcz:	74.38 g	Węglowodany ogółem:	337.22 g
Fruktoza:	18.11 g	Sacharoza:	58.66 g
Laktoza:	5.09 g	Błonnik pokarmowy:	40.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.66 g	Sól:	5.53 g



02.03.2025 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, jajko, 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: 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: 896kcal, B o.: 41.94g, T: 24.54g, W o.: 132.78g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 215kcal, B o.: 11.16g, T: 4.63g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 681kcal, B o.: 30.78g, T: 19.91g, W o.: 97.82g) 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: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 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:	2017	Białko ogółem:	62.76 g
	kcal	Węglowodany ogółem:	300.01 g
Tłuszcz:	69.04 g	Sacharoza:	54.21 g
Fruktoza:	19.29 g	Błonnik pokarmowy:	29.37 g
Laktoza:	2.09 g	Sól:	3.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.97 g		