

 **18.01.2024** (czwartek)

▶ **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: 1058kcal, B o.: 47.07g, T: 35.11g, W o.: 148.33g)**

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2032 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.33 g
<b>Fruktoza:</b>	15.04 g	<b>Sacharoza:</b>	39.85 g
<b>Laktoza:</b>	4.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.64 g	<b>Sól:</b>	5.16 g

 **19.01.2024** (piątek)**▶ 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 ze szczypiorkiem 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: 959kcal, B o.: 30.02g, T: 21.95g, W o.: 169.26g)**

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

---

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

---

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

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, 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: 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**

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


**20.01.2024 (sobota)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 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: 945kcal, B o.: 24.72g, T: 22.28g, W o.: 180.43g)**

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

Zapiekany ryż z jabłkami polany sosem owocowym 350g, kompot 250ml (7) (E: 589kcal, B o.: 11.57g, T: 16.57g, W o.: 99.4g) 1 porcja

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

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

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

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1972 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.87 g
<b>Fruktoza:</b>	5.28 g	<b>Sacharoza:</b>	61.4 g
<b>Laktoza:</b>	7.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.18 g	<b>Sól:</b>	4.59 g



## 21.01.2024 (niedziela)

### ▶ 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: 869kcal, B o.: 39.6g, T: 27.73g, W o.: 122.51g)

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.56 g
<b>Fruktoza:</b>	15.25 g	<b>Sacharoza:</b>	38.61 g
<b>Laktoza:</b>	15.55 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.66 g	<b>Sól:</b>	5.08 g

 **22.01.2024 (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: 980kcal, B o.: 43.57g, T: 27.41g, W o.: 146.56g)**

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

Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 736kcal, B o.: 36.52g, T: 26.35g, W o.: 90.96g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2393 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.57 g
<b>Fruktoza:</b>	19.48 g	<b>Sacharoza:</b>	44.52 g
<b>Laktoza:</b>	14.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.75 g	<b>Sól:</b>	3.88 g

 **23.01.2024 (wtorek)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 1031kcal, B o.: 54.65g, T: 29.55g, W o.: 139.07g)**

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2321 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.75 g
<b>Fruktoza:</b>	7.77 g	<b>Sacharoza:</b>	38.35 g
<b>Laktoza:</b>	10.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.47 g	<b>Sól:</b>	5.83 g

 **24.01.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 25.78g, T: 20.72g, W o.: 95.37g)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 967kcal, B o.: 51.07g, T: 18.35g, W o.: 158.29g)**

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

Schab duszony w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 678kcal, B o.: 34.2g, T: 10.43g, W o.: 117.3g) 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, ciastko 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2203 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.1 g
<b>Fruktoza:</b>	11.16 g	<b>Sacharoza:</b>	57.79 g
<b>Laktoza:</b>	16.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.34 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.06 g	<b>Sól:</b>	6.7 g

 **25.01.2024 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)**

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: 929kcal, B o.: 35.33g, T: 27.42g, W o.: 144.09g)**

Zupa koperkowa 400ml (9) (E: 202kcal, B o.: 7.58g, T: 2.32g, W o.: 41.98g) 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: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)**

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



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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1916 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.67 g
<b>Fruktoza:</b>	11.61 g	<b>Sacharoza:</b>	33.78 g
<b>Laktoza:</b>	1.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.23 g	<b>Sól:</b>	5.27 g

 **26.01.2024 (piątek)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 849kcal, B o.: 31.4g, T: 18.14g, W o.: 145.5g)**

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

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 669kcal, B o.: 16.59g, T: 16.59g, W o.: 109.69g) ..... 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2269 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.2 g
<b>Fruktoza:</b>	13.1 g	<b>Sacharoza:</b>	62.9 g
<b>Laktoza:</b>	15.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.04 g	<b>Sól:</b>	4.59 g

 **27.01.2024 (sobota)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 34.46g, T: 29.05g, W o.: 113.87g)**

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

Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 743kcal, B o.: 31.28g, T: 26.57g, W o.: 97.15g) 1 porcja

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

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1879 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	67.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.11 g
<b>Fruktoza:</b>	11.64 g	<b>Sacharoza:</b>	41.39 g
<b>Laktoza:</b>	0.55 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.44 g	<b>Sól:</b>	4.56 g


**18.01.2024 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)**

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 994kcal, B o.: 45.09g, T: 37.64g, W o.: 126.43g)**

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, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 704kcal, B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g) 1 porcja

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

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

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1976 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.09 g
<b>Fruktoza:</b>	12.16 g	<b>Sacharoza:</b>	24.43 g
<b>Laktoza:</b>	4.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.47 g	<b>Sól:</b>	4.13 g

**19.01.2024 (piątek)****▶ 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 koperkiem 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: 874kcal, B o.: 31.12g, T: 17.2g, W o.: 157.61g)**

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

---

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

---

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

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, 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: 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**

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


**20.01.2024 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 4.26g, T: 13.73g, W o.: 88.56g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 485kcal, B o.: 4.26g, T: 13.73g, W o.: 88.56g) 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad (E: 973kcal, B o.: 30.79g, T: 24.18g, W o.: 176.73g)**

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

Zapiekany ryż z jabłkami polany sosem owocowym 350g, kompot 250ml (7) (E: 617kcal, B o.: 17.64g, T: 18.47g, W o.: 95.7g) 1 porcja

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

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

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1985 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	52.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.55 g
<b>Fruktoza:</b>	13.03 g	<b>Sacharoza:</b>	72.95 g
<b>Laktoza:</b>	4.09 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.45 g	<b>Sól:</b>	4.55 g


**21.01.2024 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 20.2g, T: 22.82g, W o.: 106.3g)**

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

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 864kcal, B o.: 39.24g, T: 27.49g, W o.: 122.06g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 226kcal, B o.: 5.41g, T: 5.41g, W o.: 34.51g) 1 porcja

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

**▶ 17:00 Kolacja (E: 415kcal, B o.: 13.18g, T: 14.68g, W o.: 60.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 415kcal, B o.: 13.18g, T: 14.68g, W o.: 60.2g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2145 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.3 g
<b>Fruktoza:</b>	14.99 g	<b>Sacharoza:</b>	38.22 g
<b>Laktoza:</b>	15.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.19 g	<b>Sól:</b>	5.17 g

 **22.01.2024 (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: 975kcal, B o.: 34.17g, T: 23.5g, W o.: 162.58g)**

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

Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 731kcal, B o.: 27.12g, T: 22.44g, W o.: 106.98g) 1 porcja

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

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



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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2388 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	379.59 g
<b>Fruktoza:</b>	17.19 g	<b>Sacharoza:</b>	56.98 g
<b>Laktoza:</b>	16.85 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.55 g	<b>Sól:</b>	3.92 g

 **23.01.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 10.91g, T: 18.66g, W o.: 60.5g)**

Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 443kcal, B o.: 10.91g, T: 18.66g, W o.: 60.5g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 914kcal, B o.: 48.24g, T: 23.71g, W o.: 135.15g)**

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 439kcal, B o.: 13.98g, T: 16.23g, W o.: 62g)**

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

▶ **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2065 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.83 g
<b>Fruktoza:</b>	9.84 g	<b>Sacharoza:</b>	43.84 g
<b>Laktoza:</b>	11.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.07 g	<b>Sól:</b>	4.07 g

**24.01.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 25.78g, T: 20.72g, W o.: 95.37g)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 968kcal, B o.: 50.43g, T: 17.57g, W o.: 160.86g)**

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

Schab duszony w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 678kcal, B o.: 34.2g, T: 10.43g, W o.: 117.3g) 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, ciastko 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2204 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.67 g
<b>Fruktoza:</b>	10.77 g	<b>Sacharoza:</b>	57.57 g
<b>Laktoza:</b>	16.09 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.42 g	<b>Sól:</b>	5.28 g



**25.01.2024 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 4.26g, T: 13.73g, W o.: 88.56g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 485kcal, B o.: 4.26g, T: 13.73g, W o.: 88.56g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 911kcal, B o.: 34.83g, T: 27.34g, W o.: 140.3g)**

Zupa koperkowa 400ml (9) (E: 202kcal, B o.: 7.58g, T: 2.32g, W o.: 41.98g) 1 porcja

Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 709kcal, B o.: 27.25g, T: 25.02g, W o.: 98.32g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1849 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	62.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.88 g
<b>Fruktoza:</b>	19.6 g	<b>Sacharoza:</b>	46.54 g
<b>Laktoza:</b>	1.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.34 g	<b>Sól:</b>	5.31 g

 **26.01.2024 (piątek)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 849kcal, B o.: 31.4g, T: 18.14g, W o.: 145.5g)**

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

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 669kcal, B o.: 24.62g, T: 16.59g, W o.: 109.69g) ..... 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2269 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.2 g
<b>Fruktoza:</b>	13.1 g	<b>Sacharoza:</b>	62.9 g
<b>Laktoza:</b>	15.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.04 g	<b>Sól:</b>	5.56 g

 **27.01.2024 (sobota)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 913kcal, B o.: 44.84g, T: 26.58g, W o.: 129.05g)**

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 623kcal, B o.: 28.61g, T: 19.44g, W o.: 85.49g) 1 porcja

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

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

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1950 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.29 g
<b>Fruktoza:</b>	12.28 g	<b>Sacharoza:</b>	44.4 g
<b>Laktoza:</b>	0.56 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.56 g	<b>Sól:</b>	4.15 g

 **18.01.2024** (czwartek)**▶ 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: 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: 1058kcal, B o.: 47.07g, T: 35.11g, W o.: 148.33g)**

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

---

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.51 g
<b>Fruktoza:</b>	28.36 g	<b>Sacharoza:</b>	48.99 g
<b>Laktoza:</b>	4.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.77 g	<b>Sól:</b>	5.18 g



19.01.2024 (piątek)

### ▶ 08:00 Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 19.67g, T: 18.83g, W o.: 71.4g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem 50g, 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: 959kcal, B o.: 30.02g, T: 21.95g, W o.: 169.26g)

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

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

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

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




**▶ 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: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2222 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.14 g
<b>Fruktoza:</b>	18.95 g	<b>Sacharoza:</b>	56.26 g
<b>Laktoza:</b>	7.11 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.97 g	<b>Sól:</b>	4.07 g


**20.01.2024 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 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: 908kcal, B o.: 24.68g, T: 18.15g, W o.: 180.39g)**

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



Zapiekany ryż pełnoziarnisty z jabłkami polany jogurtem naturalnym 350g, kompot 250ml (7) (E: 552kcal, B o.: 11.53g, T: 12.44g, W o.: 99.36g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2195 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.79 g
<b>Fruktoza:</b>	28.32 g	<b>Sacharoza:</b>	74.68 g
<b>Laktoza:</b>	7.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.64 g	<b>Sól:</b>	4.62 g



### 21.01.2024 (niedziela)

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

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

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


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

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 39.6g, T: 27.73g, W o.: 122.51g)**

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

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

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

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

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

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

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g)**

Jogurt naturalny, owoc, musli 200g (1,7) (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g) 1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2250 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.44 g
<b>Fruktoza:</b>	18.33 g	<b>Sacharoza:</b>	39.96 g
<b>Laktoza:</b>	7.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.63 g	<b>Sól:</b>	5.44 g

 **22.01.2024** (poniedziałek)▶ **08:00 Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 17.84g, T: 18.08g, W o.: 75.01g)**

Jogurt naturalny 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 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: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)**

Mandarynka (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g) 1 porcja

---

▶ **13:00 Obiad (E: 980kcal, B o.: 43.57g, T: 27.41g, W o.: 146.56g)**

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

---

Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem 350g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 736kcal, B o.: 36.52g, T: 26.35g, W o.: 90.96g) 1 porcja

---

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

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

---

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, papryka 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: 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2069 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.58 g
<b>Fruktoza:</b>	11.56 g	<b>Sacharoza:</b>	54.28 g
<b>Laktoza:</b>	7.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.66 g	<b>Sól:</b>	4.42 g



**23.01.2024** (wtorek)

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

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

### ▶ 10:00 II Śniadanie (E: 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: 1031kcal, B o.: 54.65g, T: 29.55g, W o.: 139.07g)

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

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

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

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

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

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



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

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2491 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.93 g
<b>Fruktoza:</b>	21.09 g	<b>Sacharoza:</b>	47.49 g
<b>Laktoza:</b>	10.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.6 g	<b>Sól:</b>	4.88 g

**24.01.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 19.54g, T: 17.67g, W o.: 65.32g)**

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

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 967kcal, B o.: 51.07g, T: 18.35g, W o.: 158.29g)**

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

Schab duszony w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 678kcal, B o.: 34.2g, T: 10.43g, W o.: 117.3g) 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 (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2109 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.38 g
<b>Fruktoza:</b>	16.83 g	<b>Sacharoza:</b>	58.98 g
<b>Laktoza:</b>	7.89 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.45 g	<b>Sól:</b>	7.56 g


**25.01.2024 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)**

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: 929kcal, B o.: 35.33g, T: 27.42g, W o.: 144.09g)**

Zupa koperkowa 400ml (9) (E: 202kcal, B o.: 7.58g, T: 2.32g, W o.: 41.98g) 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)**

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

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

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

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2149 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.9 g
<b>Fruktoza:</b>	21.54 g	<b>Sacharoza:</b>	38.04 g
<b>Laktoza:</b>	2.01 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.85 g	<b>Sól:</b>	4.74 g


**26.01.2024 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 15.16g, T: 20.63g, W o.: 78.56g)**

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

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




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

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 849kcal, B o.: 31.4g, T: 18.14g, W o.: 145.5g)**

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

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 669kcal, B o.: 24.62g, T: 16.59g, W o.: 109.69g) ..... 1 porcja

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

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

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

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

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

Jogurt naturalny, owoc, musli 100g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) ..... 1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2160 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.11 g
<b>Fruktoza:</b>	15.97 g	<b>Sacharoza:</b>	73.41 g
<b>Laktoza:</b>	7.05 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.26 g	<b>Sól:</b>	4.51 g

 **27.01.2024 (sobota)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 9.3g, T: 16.65g, W o.: 64g)**

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

---

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

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

---

**▶ 13:00 Obiad (E: 737kcal, B o.: 31.72g, T: 23.67g, W o.: 102.14g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 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: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)**

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

---

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

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

---

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1973 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.73 g
<b>Fruktoza:</b>	16.84 g	<b>Sacharoza:</b>	55.33 g
<b>Laktoza:</b>	0.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.94 g	<b>Sól:</b>	5.11 g