

 **07.02.2024** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 23.68g, T: 19.96g, W o.: 83.05g)**

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 1010kcal, B o.: 49.55g, T: 37.11g, W o.: 121.5g)

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 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: 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Białko ogółem:	89.83 g
Tłuszcz:	78.5 g	Węglowodany ogółem:	284.35 g
Fruktoza:	11.51 g	Sacharoza:	23.45 g
Laktoza:	15.77 g	Błonnik pokarmowy:	31.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.37 g	Sól:	5.07 g


08.02.2024 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (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

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

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

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

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2267 kcal	Białko ogółem:	81.09 g
Tłuszcz:	75.72 g	Węglowodany ogółem:	343.25 g
Fruktoza:	8.94 g	Sacharoza:	54.8 g
Laktoza:	13.26 g	Błonnik pokarmowy:	46.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.64 g	Sól:	4.92 g



09.02.2024 (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: 1032kcal, B o.: 44.4g, T: 23.2g, W o.: 166.37g)

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

Makaron z białym serem 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: 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: 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:	2388 kcal	Białko ogółem:	97.24 g
Tłuszcz:	76.3 g	Węglowodany ogółem:	339.67 g
Fruktoza:	4.58 g	Sacharoza:	54.26 g
Laktoza:	16.47 g	Błonnik pokarmowy:	25.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.85 g	Sól:	3.8 g


10.02.2024 (sobota)
▶ 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: 905kcal, B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)

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

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

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	78.34 g
Tłuszcz:	60.53 g	Węglowodany ogółem:	308.95 g
Fruktoza:	16.2 g	Sacharoza:	39.76 g
Laktoza:	3.83 g	Błonnik pokarmowy:	41.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.39 g	Sól:	4.26 g



11.02.2024 (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: 943kcal, B o.: 45.98g, T: 26.77g, W o.: 135.83g)

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

Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, kapusta na ciepło 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: 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**

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	87.98 g
Tłuszcz:	67.61 g	Węglowodany ogółem:	336.57 g
Fruktoza:	14.5 g	Sacharoza:	42.3 g
Laktoza:	11.9 g	Błonnik pokarmowy:	32.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g	Sól:	6.13 g

 **12.02.2024 (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: 824kcal, B o.: 37.14g, T: 25.42g, W o.: 117.16g)**

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2451 kcal	Białko ogółem:	91.47 g
Tłuszcz:	84.62 g	Węglowodany ogółem:	344.17 g
Fruktoza:	11.4 g	Sacharoza:	40.9 g
Laktoza:	23.57 g	Błonnik pokarmowy:	27.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.65 g	Sól:	4.41 g

 **13.02.2024 (wtorek)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, polędwica sopocka 50g, ogórek zielony 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: 949kcal, B o.: 38.3g, T: 23.51g, W o.: 152.72g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 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: 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: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1873 kcal	Białko ogółem:	77.51 g
Tłuszcz:	56.46 g	Węglowodany ogółem:	275.96 g
Fruktoza:	6.02 g	Sacharoza:	42.21 g
Laktoza:	1.17 g	Błonnik pokarmowy:	26.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.07 g	Sól:	5.55 g

 **14.02.2024 (środa)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 865kcal, B o.: 27.68g, T: 24.3g, W o.: 141.44g)**

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

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 628kcal, B o.: 20.25g, T: 17.91g, W o.: 99.73g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	85.13 g
Tłuszcz:	80.17 g	Węglowodany ogółem:	324.17 g
Fruktoza:	13.06 g	Sacharoza:	50.02 g
Laktoza:	16.51 g	Błonnik pokarmowy:	33.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.48 g	Sól:	5.5 g

 **15.02.2024 (czwartek)**

▶ **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: 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: 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: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Białko ogółem:	72.36 g
Tłuszcz:	71.56 g	Węglowodany ogółem:	282.55 g
Fruktoza:	10.1 g	Sacharoza:	45.02 g
Laktoza:	3.73 g	Błonnik pokarmowy:	26.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.78 g	Sól:	6.59 g

 **16.02.2024 (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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 806kcal, B o.: 31.95g, T: 16.77g, W o.: 136.23g)**

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

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 626kcal, B o.: 25.17g, T: 15.22g, W o.: 100.42g) 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: 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:	2245 kcal	Białko ogółem:	74.8 g
Tłuszcz:	67.36 g	Węglowodany ogółem:	347.77 g
Fruktoza:	12.17 g	Sacharoza:	59.43 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	28.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g	Sól:	5.25 g

 **07.02.2024** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 18.88g, T: 22.7g, W o.: 87.22g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, 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: 879kcal, B o.: 41.3g, T: 34.02g, W o.: 108.57g)

Zupa ziemniaczana 400ml (9) (E: 175kcal, B o.: 12.44g, T: 3.52g, W o.: 25.7g) 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 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	76.78 g
Tłuszcz:	78.15 g	Węglowodany ogółem:	275.59 g
Fruktoza:	11.8 g	Sacharoza:	23.04 g
Laktoza:	15.74 g	Błonnik pokarmowy:	30.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.51 g	Sól:	4.48 g


08.02.2024 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

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: 968kcal, B o.: 42.12g, T: 17.74g, W o.: 179.54g)

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	78.05 g
Tłuszcz:	68.54 g	Węglowodany ogółem:	350.19 g
Fruktoza:	5.58 g	Sacharoza:	61.4 g
Laktoza:	13.26 g	Błonnik pokarmowy:	46.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.15 g	Sól:	4.82 g


09.02.2024 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 709kcal, B o.: 20.83g, T: 21.29g, W o.: 112.9g)

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: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1070kcal, B o.: 44.43g, T: 27.32g, W o.: 166.4g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 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: 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: 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:	2402 kcal	Białko ogółem:	84.63 g
Tłuszcz:	70.8 g	Węglowodany ogółem:	368.04 g
Fruktoza:	12.93 g	Sacharoza:	65.52 g
Laktoza:	16.53 g	Błonnik pokarmowy:	25.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.51 g	Sól:	3.79 g


10.02.2024 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 419kcal, B o.: 15.19g, T: 18.97g, W o.: 50.27g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 928kcal, B o.: 42.99g, T: 29.22g, W o.: 131.11g)

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1994 kcal	Białko ogółem:	79.5 g
Tłuszcz:	63.28 g	Węglowodany ogółem:	293.13 g
Fruktoza:	14.48 g	Sacharoza:	37.44 g
Laktoza:	3.83 g	Błonnik pokarmowy:	36.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.21 g	Sól:	4.04 g


11.02.2024 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 25.76g, T: 17.5g, W o.: 103.89g)

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, twaróg 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 397kcal, B o.: 13.78g, T: 11.98g, W o.: 60.96g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 909kcal, B o.: 47.04g, T: 16.08g, W o.: 152.26g)

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

Schab duszony w sosie 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: 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**

Wartość energetyczna:	2179 kcal	Białko ogółem:	94.6 g
Tłuszcz:	51.6 g	Węglowodany ogółem:	350.59 g
Fruktoza:	12.95 g	Sacharoza:	56.29 g
Laktoza:	13.5 g	Błonnik pokarmowy:	32.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.95 g	Sól:	6.05 g

 **12.02.2024 (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: 1029kcal, B o.: 52.03g, T: 27.33g, W o.: 153.01g)**

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 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: 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:	2520 kcal	Białko ogółem:	102.44 g
Tłuszcz:	73.61 g	Węglowodany ogółem:	378.96 g
Fruktoza:	15.04 g	Sacharoza:	51.28 g
Laktoza:	23.55 g	Błonnik pokarmowy:	35.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.42 g	Sól:	4.09 g

 **13.02.2024 (wtorek)**▶ **08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, polędwica sopocka 50g, ogórek zielony 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: 867kcal, B o.: 35.66g, T: 20.5g, W o.: 141.09g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 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: 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: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1791 kcal	Białko ogółem:	74.87 g
Tłuszcz:	53.45 g	Węglowodany ogółem:	264.33 g
Fruktoza:	6.02 g	Sacharoza:	42.18 g
Laktoza:	1.23 g	Błonnik pokarmowy:	25.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g	Sól:	5.32 g

 **14.02.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 700kcal, B o.: 19.3g, T: 19.18g, W o.: 116.11g)**

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 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: 865kcal, B o.: 27.68g, T: 24.3g, W o.: 141.44g)**

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

Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 628kcal, B o.: 20.25g, T: 17.91g, W o.: 99.73g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	72.24 g
Tłuszcz:	66.3 g	Węglowodany ogółem:	351.47 g
Fruktoza:	21.05 g	Sacharoza:	61.28 g
Laktoza:	16.51 g	Błonnik pokarmowy:	33.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.65 g	Sól:	5.49 g

 **15.02.2024 (czwartek)**

▶ **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: 916kcal, B o.: 43.02g, T: 23.67g, W o.: 137.19g)**

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 marchewki tartej 100g (E: 33kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 8.7g) 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: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2052 kcal	Białko ogółem:	78.61 g
Tłuszcz:	70 g	Węglowodany ogółem:	288.62 g
Fruktoza:	11.32 g	Sacharoza:	54.58 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	26.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g	Sól:	4.49 g

 **16.02.2024 (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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 908kcal, B o.: 32.74g, T: 21.93g, W o.: 149.82g)**

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

Filet z mintaja 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

▶ **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: 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:	2347 kcal	Białko ogółem:	75.59 g
Tłuszcz:	72.52 g	Węglowodany ogółem:	361.36 g
Fruktoza:	12.72 g	Sacharoza:	67.33 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	29.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.2 g	Sól:	5.25 g

 **07.02.2024** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 17.32g, T: 16.56g, W o.: 65.4g)**

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

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 1010kcal, B o.: 49.55g, T: 37.11g, W o.: 121.5g)

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 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: 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	85.19 g
Tłuszcz:	76.02 g	Węglowodany ogółem:	306.88 g
Fruktoza:	24.83 g	Sacharoza:	33.09 g
Laktoza:	7.22 g	Błonnik pokarmowy:	34.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.65 g	Sól:	4.97 g


08.02.2024 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	82.14 g
Tłuszcz:	71 g	Węglowodany ogółem:	340.28 g
Fruktoza:	19.09 g	Sacharoza:	60.38 g
Laktoza:	3.88 g	Błonnik pokarmowy:	50.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.59 g	Sól:	5.61 g

09.02.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 27.65g, T: 28.6g, W o.: 51.82g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 562kcal, B o.: 27.65g, T: 28.6g, W o.: 51.82g) 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: 1032kcal, B o.: 44.4g, T: 23.2g, W o.: 166.37g)**

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

Makaron pełnoziarnisty z białym serem 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: 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 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: 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:	2381 kcal	Białko ogółem:	91.52 g
		Węglowodany ogółem:	353.41 g
Tłuszcz:	72.9 g		
Fruktoza:	27.62 g	Sacharoza:	66.77 g
Laktoza:	4.72 g	Błonnik pokarmowy:	30.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.1 g	Sól:	3.73 g


10.02.2024 (sobota)
▶ 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: 905kcal, B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)

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



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

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

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

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal	Białko ogółem:	86.68 g
Tłuszcz:	67.1 g	Węglowodany ogółem:	347.18 g
Fruktoza:	26.13 g	Sacharoza:	44.02 g
Laktoza:	4.66 g	Błonnik pokarmowy:	47.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.01 g	Sól:	4.7 g



11.02.2024 (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: 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: 944kcal, B o.: 46.11g, T: 26.77g, W o.: 135.89g)**

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

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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 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: 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:	2044 kcal	Białko ogółem:	78.23 g
Tłuszcz:	62.72 g	Węglowodany ogółem:	305.29 g
Fruktoza:	18.04 g	Sacharoza:	53.68 g
Laktoza:	5.29 g	Błonnik pokarmowy:	29.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.21 g	Sól:	5.07 g


12.02.2024 (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: 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: 824kcal, B o.: 37.14g, T: 25.42g, W o.: 117.16g)

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

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

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

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



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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	85.3 g
Tłuszcz:	80.73 g	Węglowodany ogółem:	339.99 g
Fruktoza:	22.01 g	Sacharoza:	47.94 g
Laktoza:	20.02 g	Błonnik pokarmowy:	26.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.53 g	Sól:	4.33 g



13.02.2024 (wtorek)

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

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 35.59g, T: 22.25g, W o.: 141.02g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 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: 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: 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: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1932 kcal	Białko ogółem:	77.12 g
Tłuszcz:	56.32 g	Węglowodany ogółem:	293.64 g
Fruktoza:	18.54 g	Sacharoza:	46.52 g
Laktoza:	1.17 g	Błonnik pokarmowy:	31.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.9 g	Sól:	6.3 g



14.02.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 30.2g, T: 28.8g, W o.: 52.61g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 576kcal, B o.: 30.2g, T: 28.8g, W o.: 52.61g) 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: 865kcal, B o.: 27.68g, T: 24.3g, W o.: 141.44g)

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

Jajko sadzone pieczone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 628kcal, B o.: 20.25g, T: 17.91g, W o.: 99.73g) 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	89.14 g
Tłuszcz:	79.76 g	Węglowodany ogółem:	310.72 g
Fruktoza:	22.99 g	Sacharoza:	53.83 g
Laktoza:	5.59 g	Błonnik pokarmowy:	38.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.28 g	Sól:	5.46 g

 **15.02.2024** (czwartek)**▶ 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: 900kcal, B o.: 37.57g, T: 25.33g, W o.: 133.67g)

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: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g) 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: 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: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	73.91 g
Tłuszcz:	72.38 g	Węglowodany ogółem:	320.79 g
Fruktoza:	19.82 g	Sacharoza:	58.72 g
Laktoza:	3.73 g	Błonnik pokarmowy:	29.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.85 g	Sól:	6.63 g


16.02.2024 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 15.56g, T: 21.03g, W o.: 90.66g)

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

Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 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: 811kcal, B o.: 31.06g, T: 16.46g, W o.: 138.53g)

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

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

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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: 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: 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:	2192 kcal	Białko ogółem:	69.96 g
Tłuszcz:	74.05 g	Węglowodany ogółem:	322.38 g
Fruktoza:	13.62 g	Sacharoza:	70 g
Laktoza:	5.87 g	Błonnik pokarmowy:	24.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.07 g	Sól:	5.88 g