


17.02.2024 (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: 955kcal, B o.: 52.7g, T: 25.82g, W o.: 130.2g)

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 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: 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:	1929 kcal	Białko ogółem:	82.32 g
Tłuszcz:	61.81 g	Węglowodany ogółem:	269.2 g
Fruktoza:	14.27 g	Sacharoza:	42.73 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	27.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.65 g	Sól:	4.83 g

 **18.02.2024** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 26.03g, T: 22.23g, W o.: 89.05g)**

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, 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: 977kcal, B o.: 42g, T: 31.3g, W o.: 139.88g)

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

Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 746kcal, B o.: 29.16g, T: 25.65g, W o.: 104.92g) 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:	2425 kcal	Białko ogółem:	88.59 g
Tłuszcz:	87.5 g	Węglowodany ogółem:	334.38 g
Fruktoza:	8.77 g	Sacharoza:	45.44 g
Laktoza:	25.01 g	Błonnik pokarmowy:	31.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.07 g	Sól:	5.2 g

 **19.02.2024 (poniedziałek)**

▶ **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: 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:	2426 kcal	Białko ogółem:	97.27 g
Tłuszcz:	80.42 g	Węglowodany ogółem:	339.7 g
Fruktoza:	4.58 g	Sacharoza:	54.26 g
Laktoza:	16.5 g	Błonnik pokarmowy:	25.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.58 g	Sól:	3.8 g


20.02.2024 (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 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


21.02.2024 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 20.2g, T: 22.82g, W o.: 106.3g)

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 925kcal, B o.: 24.94g, T: 17.92g, W o.: 190.75g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 569kcal, B o.: 11.79g, T: 12.21g, W o.: 109.72g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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:	2304 kcal	Białko ogółem:	65.15 g
Tłuszcz:	67.18 g	Węglowodany ogółem:	393.3 g
Fruktoza:	18.03 g	Sacharoza:	46.28 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	59.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.37 g	Sól:	4.47 g

 **22.02.2024 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (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

▶ **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: 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:	2003 kcal	Białko ogółem:	80.9 g
Tłuszcz:	70.61 g	Węglowodany ogółem:	272.72 g
Fruktoza:	6.65 g	Sacharoza:	33.9 g
Laktoza:	10.19 g	Błonnik pokarmowy:	25.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.21 g	Sól:	4.8 g

 **23.02.2024 (piątek)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 27.3g, T: 18.97g, W o.: 155.33g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 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:	2350 kcal	Białko ogółem:	80.79 g
Tłuszcz:	66.68 g	Węglowodany ogółem:	371.82 g
Fruktoza:	17.48 g	Sacharoza:	58.62 g
Laktoza:	17.69 g	Błonnik pokarmowy:	34.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.15 g	Sól:	4.64 g

 **24.02.2024 (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: 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

▶ **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: 66kcal, B o.: 5.59g, T: 3.06g, W o.: 4.63g)**

Sałatka z brokułem i jajkiem (3,7) (E: 66kcal, B o.: 5.59g, T: 3.06g, W o.: 4.63g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1947 kcal	Białko ogółem:	71.69 g
Tłuszcz:	72.04 g	Węglowodany ogółem:	261.93 g
Fruktoza:	5.47 g	Sacharoza:	42.18 g
Laktoza:	1.17 g	Błonnik pokarmowy:	23.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.21 g	Sól:	6.34 g

 **25.02.2024 (niedziela)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 936kcal, B o.: 44.09g, T: 28.1g, W o.: 132.08g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 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: 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:	2288 kcal	Białko ogółem:	98.01 g
Tłuszcz:	79.84 g	Węglowodany ogółem:	308.29 g
Fruktoza:	11.24 g	Sacharoza:	41.38 g
Laktoza:	15.48 g	Błonnik pokarmowy:	28.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.62 g	Sól:	7.67 g

 **26.02.2024 (poniedziałek)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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


17.02.2024 (sobota)
▶ 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: 899kcal, B o.: 41.52g, T: 27.93g, W o.: 124.32g)

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (E: 724kcal, B o.: 29.08g, T: 24.41g, W o.: 98.62g) 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:	1881 kcal	Białko ogółem:	71.48 g
Tłuszcz:	64.09 g	Węglowodany ogółem:	264.98 g
Fruktoza:	11.2 g	Sacharoza:	48.97 g
Laktoza:	4.11 g	Błonnik pokarmowy:	26.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	5.89 g

 **18.02.2024 (niedziela)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 26.03g, T: 22.23g, W o.: 89.05g)**

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, 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: 935kcal, B o.: 41.7g, T: 36.15g, W o.: 117.83g)

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

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

▶ 17:00 kolacja (E: 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:	2383 kcal	Białko ogółem:	88.29 g
Tłuszcz:	92.35 g	Węglowodany ogółem:	312.33 g
Fruktoza:	5.92 g	Sacharoza:	29.39 g
Laktoza:	25.01 g	Błonnik pokarmowy:	29.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.37 g	Sól:	4.22 g


19.02.2024 (poniedziałek)
▶ 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


20.02.2024 (wtorek)
▶ 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: 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: 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: 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:	2002 kcal	Białko ogółem:	73.46 g
Tłuszcz:	66.84 g	Węglowodany ogółem:	291.41 g
Fruktoza:	14.69 g	Sacharoza:	51.06 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	31.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.79 g	Sól:	4.19 g


21.02.2024 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 20.2g, T: 22.82g, W o.: 106.3g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, 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: 947kcal, B o.: 25.69g, T: 18g, W o.: 195.22g)

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

Kotleciki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 591kcal, B o.: 12.54g, T: 12.29g, W o.: 114.19g) 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, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2326 kcal	Białko ogółem:	65.9 g
Tłuszcz:	67.26 g	Węglowodany ogółem:	397.77 g
Fruktoza:	18.03 g	Sacharoza:	46.29 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	59.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.39 g	Sól:	4.47 g

22.02.2024 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (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

▶ **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: 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:	2096 kcal	Białko ogółem:	92.67 g
Tłuszcz:	61.15 g	Węglowodany ogółem:	309.31 g
Fruktoza:	10.29 g	Sacharoza:	44.23 g
Laktoza:	11.77 g	Błonnik pokarmowy:	33.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.13 g	Sól:	3.77 g

 **23.02.2024 (piątek)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 808kcal, B o.: 27.04g, T: 11.48g, W o.: 154.92g)**

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

Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 564kcal, B o.: 19.99g, T: 10.42g, W o.: 99.32g) 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:	2286 kcal	Białko ogółem:	80.53 g
Tłuszcz:	59.19 g	Węglowodany ogółem:	371.41 g
Fruktoza:	15.83 g	Sacharoza:	57.85 g
Laktoza:	17.69 g	Błonnik pokarmowy:	34.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.99 g	Sól:	4.56 g

 **24.02.2024 (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: 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: 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: 66kcal, B o.: 5.59g, T: 3.06g, W o.: 4.63g)**

Sałatka z brokułem i jajkiem (3,7) (E: 66kcal, B o.: 5.59g, T: 3.06g, W o.: 4.63g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	77.47 g
Tłuszcz:	75.44 g	Węglowodany ogółem:	262.5 g
Fruktoza:	6.21 g	Sacharoza:	50.5 g
Laktoza:	0.82 g	Błonnik pokarmowy:	22.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.82 g	Sól:	4.1 g

25.02.2024 (niedziela)

▶ **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: 874kcal, B o.: 42.25g, T: 26.84g, W o.: 121.26g)**

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 643kcal, B o.: 29.41g, T: 21.19g, W o.: 86.3g) 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:	2160 kcal	Białko ogółem:	83.28 g
Tłuszcz:	64.71 g	Węglowodany ogółem:	324.77 g
Fruktoza:	19.38 g	Sacharoza:	52.61 g
Laktoza:	15.16 g	Błonnik pokarmowy:	28.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.35 g	Sól:	5.5 g

 **26.02.2024 (poniedziałek)**

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

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

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: 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

**17.02.2024** (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: 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: 955kcal, B o.: 52.7g, T: 25.82g, W o.: 130.2g)

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 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: 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:	2099 kcal	Białko ogółem:	84.04 g
Tłuszcz:	62.73 g	Węglowodany ogółem:	309.38 g
Fruktoza:	27.59 g	Sacharoza:	51.87 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	31.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g	Sól:	5.82 g



18.02.2024 (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, wędlina 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: 977kcal, B o.: 42g, T: 31.3g, W o.: 139.88g)

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

Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 746kcal, B o.: 29.16g, T: 25.65g, 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: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	78.98 g
Tłuszcz:	77.38 g	Węglowodany ogółem:	307.56 g
Fruktoza:	18.92 g	Sacharoza:	50.52 g
Laktoza:	3.88 g	Błonnik pokarmowy:	34.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.98 g	Sól:	5.61 g

 **19.02.2024 (poniedziałek)**

▶ **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
Tłuszcz:	72.9 g	Węglowodany ogółem:	353.41 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



20.02.2024 (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
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

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

▶ 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 300g (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

 **21.02.2024 (środa)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 12.52g, T: 19.3g, W o.: 69.57g)**

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

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 925kcal, B o.: 24.94g, T: 17.92g, W o.: 190.75g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 569kcal, B o.: 11.79g, T: 12.21g, W o.: 109.72g) 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: 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:	2101 kcal	Białko ogółem:	55.27 g
Tłuszcz:	62.29 g	Węglowodany ogółem:	361.96 g
Fruktoza:	21.57 g	Sacharoza:	57.66 g
Laktoza:	5.79 g	Błonnik pokarmowy:	56.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.07 g	Sól:	4.38 g


22.02.2024 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	82.62 g
Tłuszcz:	71.53 g	Węglowodany ogółem:	312.9 g
Fruktoza:	19.97 g	Sacharoza:	43.04 g
Laktoza:	10.19 g	Błonnik pokarmowy:	29.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.34 g	Sól:	4.82 g


23.02.2024 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 20.34g, T: 20.08g, W o.: 78.21g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 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: 872kcal, B o.: 27.3g, T: 18.97g, W o.: 155.33g)

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 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: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Białko ogółem:	72.88 g
Tłuszcz:	60.26 g	Węglowodany ogółem:	341.36 g
Fruktoza:	27.29 g	Sacharoza:	60.86 g
Laktoza:	14.14 g	Błonnik pokarmowy:	34.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.98 g	Sól:	5.52 g


24.02.2024 (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: 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: 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: 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: 66kcal, B o.: 5.59g, T: 3.06g, W o.: 4.63g)

Sałatka z brokułem i jajkiem (3,7) (E: 66kcal, B o.: 5.59g, T: 3.06g, W o.: 4.63g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	80.03 g
Tłuszcz:	78.61 g	Węglowodany ogółem:	300.16 g
Fruktoza:	15.4 g	Sacharoza:	46.44 g
Laktoza:	2 g	Błonnik pokarmowy:	29.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.83 g	Sól:	6.78 g

 **25.02.2024 (niedziela)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka 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: 869kcal, B o.: 41.38g, T: 26.84g, W o.: 120.38g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 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: 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:	2135 kcal	Białko ogółem:	85.51 g
Tłuszcz:	74.25 g	Węglowodany ogółem:	296.03 g
Fruktoza:	20.96 g	Sacharoza:	54.55 g
Laktoza:	3.73 g	Błonnik pokarmowy:	31.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.37 g	Sól:	5.26 g


26.02.2024 (poniedziałek)
▶ 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: 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: 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:	2142 kcal	Białko ogółem:	69.56 g
Tłuszcz:	73.65 g	Węglowodany ogółem:	310.28 g
Fruktoza:	8.22 g	Sacharoza:	67.7 g
Laktoza:	5.87 g	Błonnik pokarmowy:	22.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.03 g	Sól:	5.87 g
