

 **08.03.2024 (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 zieleciną 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: 836kcal, B o.: 29.7g, T: 16.67g, W o.: 153.13g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z 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: 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, 200g (7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	73.74 g
Tłuszcz:	62.09 g	Węglowodany ogółem:	331.17 g
Fruktoza:	16.92 g	Sacharoza:	41.68 g
Laktoza:	18.36 g	Błonnik pokarmowy:	41.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.22 g	Sól:	4.08 g


09.03.2024 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 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: 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

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	56.08 g
Tłuszcz:	70.24 g	Węglowodany ogółem:	324.15 g
Fruktoza:	7.66 g	Sacharoza:	58.33 g
Laktoza:	10.67 g	Błonnik pokarmowy:	28.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.51 g	Sól:	4.09 g


10.03.2024 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 33.67g, T: 29.44g, W o.: 96.11g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, ogórek 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: 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: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)


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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Białko ogółem:	95.02 g
Tłuszcz:	71.05 g	Węglowodany ogółem:	341.59 g
Fruktoza:	7.02 g	Sacharoza:	47.74 g
Laktoza:	12.7 g	Błonnik pokarmowy:	29.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.14 g	Sól:	5.01 g


11.03.2024 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 741kcal, B o.: 20.04g, T: 23.5g, W o.: 116.76g)

Płatki kukurydziane na mleku 300ml (1,7) (E: 314kcal, B o.: 11.95g, T: 6.25g, W o.: 54.05g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 999kcal, B o.: 45.02g, T: 24.69g, W o.: 171.77g)

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: 643kcal, B o.: 31.87g, T: 18.98g, W o.: 90.74g) 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	70.05 g	Węglowodany ogółem:	366.18 g
Fruktoza:	14.44 g	Sacharoza:	53.15 g
Laktoza:	16.38 g	Błonnik pokarmowy:	48.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.89 g	Sól:	6.56 g

 **12.03.2024 (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: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)**

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

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na 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: 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:	2129 kcal	Białko ogółem:	76.43 g
Tłuszcz:	72.3 g	Węglowodany ogółem:	309.46 g
Fruktoza:	15.76 g	Sacharoza:	37.82 g
Laktoza:	0.65 g	Błonnik pokarmowy:	38.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.74 g	Sól:	3.23 g

 **13.03.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 25.34g, T: 20.25g, W o.: 103.79g)**

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: 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: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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:	2275 kcal	Białko ogółem:	93.04 g
Tłuszcz:	76.25 g	Węglowodany ogółem:	316.65 g
Fruktoza:	7.01 g	Sacharoza:	34.44 g
Laktoza:	21.94 g	Błonnik pokarmowy:	26.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.28 g	Sól:	5.07 g

 **14.03.2024 (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: 1033kcal, B o.: 48.44g, T: 31.71g, W o.: 140.74g)**

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	81.67 g
Tłuszcz:	77.76 g	Węglowodany ogółem:	282.67 g
Fruktoza:	16.18 g	Sacharoza:	38.97 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	28.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.66 g	Sól:	4.63 g

 **15.03.2024 (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: 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: 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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2209 kcal	Białko ogółem:	84.44 g
Tłuszcz:	72.64 g	Węglowodany ogółem:	317.93 g
Fruktoza:	11.47 g	Sacharoza:	48.65 g
Laktoza:	13.68 g	Błonnik pokarmowy:	30.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.18 g	Sól:	5.4 g

 **16.03.2024 (sobota)**

▶ **08:00 Śniadanie (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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1933 kcal	Białko ogółem:	76.72 g
Tłuszcz:	61.61 g	Węglowodany ogółem:	278.66 g
Fruktoza:	10.11 g	Sacharoza:	43.03 g
Laktoza:	4.69 g	Błonnik pokarmowy:	25.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.07 g	Sól:	5.65 g


17.03.2024 (niedziela)
▶ 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: 756kcal, B o.: 42.34g, T: 15.36g, W o.: 117.48g)

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

Pieczeń w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 525kcal, B o.: 29.5g, T: 9.71g, W o.: 82.52g) 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:	2195 kcal	Białko ogółem:	85.19 g
Tłuszcz:	65.95 g	Węglowodany ogółem:	329.02 g
Fruktoza:	11.52 g	Sacharoza:	60.73 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	29.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.76 g	Sól:	5.41 g

 **18.03.2024 (poniedziałek)**

▶ **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: 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, 200g (7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	92.98 g
Tłuszcz:	67.21 g	Węglowodany ogółem:	293.05 g
Fruktoza:	14.27 g	Sacharoza:	43.23 g
Laktoza:	15.77 g	Błonnik pokarmowy:	28.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.69 g	Sól:	6.08 g

 **19.03.2024 (wtorek)**

▶ **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: 983kcal, B o.: 36.59g, T: 32.04g, W o.: 146.63g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 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, wędlina 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:	2245 kcal	Białko ogółem:	72.52 g
Tłuszcz:	82.84 g	Węglowodany ogółem:	317.28 g
Fruktoza:	9.07 g	Sacharoza:	45.53 g
Laktoza:	13.68 g	Błonnik pokarmowy:	34.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.17 g	Sól:	3.93 g

 **20.03.2024 (środa)**

▶ **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: 1096kcal, B o.: 49.62g, T: 24.83g, W o.: 174.26g)**

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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:	2452 kcal	Białko ogółem:	102.46 g
Tłuszcz:	77.93 g	Węglowodany ogółem:	347.56 g
Fruktoza:	4.95 g	Sacharoza:	54.79 g
Laktoza:	13.18 g	Błonnik pokarmowy:	27.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.2 g	Sól:	4.02 g

 **21.03.2024 (czwartek)**

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 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 300g (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

 **22.03.2024 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 25.52g, T: 21.6g, W o.: 111.74g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, 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: 926kcal, B o.: 32.82g, T: 16.21g, W o.: 184.16g)**

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

Jajko sadzone 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 570kcal, B o.: 19.67g, T: 10.5g, W o.: 103.13g) 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:	2339 kcal	Białko ogółem:	78.35 g
Tłuszcz:	64.25 g	Węglowodany ogółem:	392.15 g
Fruktoza:	16.88 g	Sacharoza:	61.76 g
Laktoza:	14 g	Błonnik pokarmowy:	53.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	Sól:	5.52 g

 **23.03.2024 (sobota)**

▶ **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: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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:	2001 kcal	Białko ogółem:	80.82 g
Tłuszcz:	70.57 g	Węglowodany ogółem:	272.24 g
Fruktoza:	6.33 g	Sacharoza:	33.9 g
Laktoza:	10.19 g	Błonnik pokarmowy:	25.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.2 g	Sól:	4.8 g

 **24.03.2024 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 773kcal, B o.: 22.91g, T: 26.11g, W o.: 117.13g)**

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, 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.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 712kcal, B o.: 33.14g, T: 21.12g, W o.: 100.87g) 1 porcja

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


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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	91.81 g
Tłuszcz:	72.97 g	Węglowodany ogółem:	331.4 g
Fruktoza:	15.2 g	Sacharoza:	44.3 g
Laktoza:	16.06 g	Błonnik pokarmowy:	31.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.17 g	Sól:	5.57 g

 **25.03.2024 (poniedziałek)**

▶ **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: 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: 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2141 kcal	Białko ogółem:	86.24 g
Tłuszcz:	77.27 g	Węglowodany ogółem:	286.1 g
Fruktoza:	6 g	Sacharoza:	39.81 g
Laktoza:	12.43 g	Błonnik pokarmowy:	26.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.56 g	Sól:	5.8 g

 **26.03.2024 (wtorek)**

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

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 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: 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 300g (7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2087 kcal	Białko ogółem:	73.97 g
Tłuszcz:	69.88 g	Węglowodany ogółem:	304.63 g
Fruktoza:	10.97 g	Sacharoza:	47 g
Laktoza:	3.73 g	Błonnik pokarmowy:	29.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.41 g	Sól:	4.52 g

 **27.03.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 677kcal, B o.: 25g, T: 20.08g, W o.: 102.13g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, 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: 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)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2165 kcal	Białko ogółem:	76.96 g
Tłuszcz:	63.29 g	Węglowodany ogółem:	334.61 g
Fruktoza:	12.02 g	Sacharoza:	46.97 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	28.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.57 g	Sól:	5.83 g

 **28.03.2024 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (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

▶ **13:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 25.07g, T: 24.86g, W o.: 137.41g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 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: 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, 200g (7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1910 kcal	Białko ogółem:	63.07 g
Tłuszcz:	70.04 g	Węglowodany ogółem:	268.73 g
Fruktoza:	10.47 g	Sacharoza:	48.64 g
Laktoza:	7.04 g	Błonnik pokarmowy:	25.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.63 g	Sól:	3.14 g

 **29.03.2024 (piątek)**

▶ **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 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: 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: 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:	2518 kcal	Białko ogółem:	91.02 g
Tłuszcz:	83.52 g	Węglowodany ogółem:	360.9 g
Fruktoza:	4.84 g	Sacharoza:	54.88 g
Laktoza:	28.33 g	Błonnik pokarmowy:	24.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.45 g	Sól:	3.11 g

 **30.03.2024 (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: 836kcal, B o.: 29.7g, T: 16.67g, W o.: 153.13g)**

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z 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: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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:	1942 kcal	Białko ogółem:	61.94 g
Tłuszcz:	57.96 g	Węglowodany ogółem:	310.75 g
Fruktoza:	12.89 g	Sacharoza:	48.05 g
Laktoza:	1.49 g	Błonnik pokarmowy:	40.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.83 g	Sól:	4.47 g


31.03.2024 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 12.22g, T: 30.07g, W o.: 70.38g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 587kcal, B o.: 12.22g, T: 30.07g, W o.: 70.38g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 925kcal, B o.: 52.39g, T: 16.42g, W o.: 142.43g)

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

Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 619kcal, B o.: 31.7g, T: 9.81g, W o.: 103.8g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	79.03 g
Tłuszcz:	70.99 g	Węglowodany ogółem:	323.48 g
Fruktoza:	6.22 g	Sacharoza:	59.46 g
Laktoza:	0.85 g	Błonnik pokarmowy:	30.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.18 g	Sól:	5.32 g

 **01.04.2024** (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 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.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 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: 526kcal, B o.: 13.41g, T: 22.38g, W o.: 70.76g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pieczeń rzymska 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 526kcal, B o.: 13.41g, T: 22.38g, W o.: 70.76g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Białko ogółem:	90.76 g
Tłuszcz:	73.42 g	Węglowodany ogółem:	293.24 g
Fruktoza:	15.79 g	Sacharoza:	37.84 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	34.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.13 g	Sól:	5.22 g

 **02.04.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (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

▶ **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

 **03.04.2024 (środa)**

▶ **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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	78.45 g
Tłuszcz:	63.95 g	Węglowodany ogółem:	356.34 g
Fruktoza:	17.48 g	Sacharoza:	58.62 g
Laktoza:	17.69 g	Błonnik pokarmowy:	33.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.06 g	Sól:	4.64 g


04.04.2024 (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: 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1925 kcal	Białko ogółem:	67.91 g
Tłuszcz:	71.86 g	Węglowodany ogółem:	261.32 g
Fruktoza:	5.32 g	Sacharoza:	42.8 g
Laktoza:	0.68 g	Błonnik pokarmowy:	24.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.68 g	Sól:	5.58 g

 **05.04.2024 (piątek)****▶ 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: 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Białko ogółem:	80.41 g
Tłuszcz:	75.37 g	Węglowodany ogółem:	306.01 g
Fruktoza:	11.28 g	Sacharoza:	45.88 g
Laktoza:	15.6 g	Błonnik pokarmowy:	26.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.22 g	Sól:	4.2 g


06.04.2024 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 840kcal, B o.: 33.56g, T: 31.4g, W o.: 113.88g)

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

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 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: 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**

Wartość energetyczna:	1935 kcal	Białko ogółem:	68.16 g
Tłuszcz:	67.7 g	Węglowodany ogółem:	279.48 g
Fruktoza:	12.67 g	Sacharoza:	38.23 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	35.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.35 g	Sól:	5.17 g

 **08.03.2024 (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 zieleciną 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: 881kcal, B o.: 28.77g, T: 19.43g, W o.: 157.75g)

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

Kotleciki warzywne na parze 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: 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, 200g (7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	72.81 g
Tłuszcz:	64.85 g	Węglowodany ogółem:	335.79 g
Fruktoza:	16.29 g	Sacharoza:	42.31 g
Laktoza:	18.36 g	Błonnik pokarmowy:	37.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.07 g	Sól:	4.03 g


09.03.2024 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 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: 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

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Białko ogółem:	55.82 g
Tłuszcz:	62.75 g	Węglowodany ogółem:	323.74 g
Fruktoza:	6.01 g	Sacharoza:	57.56 g
Laktoza:	10.67 g	Błonnik pokarmowy:	28.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.35 g	Sól:	4.01 g


10.03.2024 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 645kcal, B o.: 30.18g, T: 17.86g, W o.: 94.71g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 378kcal, B o.: 18.2g, T: 12.34g, W o.: 51.78g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 41.45g, T: 25.09g, W o.: 120.45g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 5.65g, W o.: 34.96g) 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: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	88.89 g
Tłuszcz:	56.46 g	Węglowodany ogółem:	328.56 g
Fruktoza:	6.1 g	Sacharoza:	47.7 g
Laktoza:	14.36 g	Błonnik pokarmowy:	28.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.15 g	Sól:	4.85 g

 **11.03.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 24.97g, T: 20.81g, W o.: 113.25g)**

Płatki kukurydziane na mleku 300ml (1,7) (E: 314kcal, B o.: 11.95g, T: 6.25g, W o.: 54.05g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 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: 785kcal, B o.: 35.01g, T: 12.96g, W o.: 137.74g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 170kcal, B o.: 5.95g, T: 0.89g, W o.: 38.54g) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	81.68 g
		Węglowodany ogółem:	328.64 g
Tłuszcz:	55.63 g		
Fruktoza:	10.71 g	Sacharoza:	59.8 g
Laktoza:	16.41 g	Błonnik pokarmowy:	33.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g	Sól:	6.27 g



12.03.2024 (wtorek)

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

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

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

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

Udka z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na 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: 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:	2145 kcal	Białko ogółem:	74.77 g
Tłuszcz:	71.97 g	Węglowodany ogółem:	314.69 g
Fruktoza:	14.67 g	Sacharoza:	48.88 g
Laktoza:	0.65 g	Błonnik pokarmowy:	35.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.68 g	Sól:	3.11 g

13.03.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 25.34g, T: 20.25g, W o.: 103.79g)**

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: 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: 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

Wartość energetyczna:	2422 kcal	Białko ogółem:	100.35 g
Tłuszcz:	70.52 g	Węglowodany ogółem:	361.98 g
Fruktoza:	10.65 g	Sacharoza:	46.27 g
Laktoza:	23.55 g	Błonnik pokarmowy:	32.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.89 g	Sól:	4.09 g



14.03.2024 (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: 758kcal, B o.: 38.69g, T: 18.38g, W o.: 116.44g)**

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

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

▶ **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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1849 kcal	Białko ogółem:	71.92 g
Tłuszcz:	64.43 g	Węglowodany ogółem:	258.37 g
Fruktoza:	15.87 g	Sacharoza:	38.6 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	25.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.05 g	Sól:	4.82 g

15.03.2024 (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: 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: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	71.55 g
Tłuszcz:	58.77 g	Węglowodany ogółem:	345.23 g
Fruktoza:	19.46 g	Sacharoza:	59.91 g
Laktoza:	13.68 g	Błonnik pokarmowy:	29.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.35 g	Sól:	5.39 g

 **16.03.2024 (sobota)**

▶ **08:00 Śniadanie (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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	83.3 g
Tłuszcz:	65.11 g	Węglowodany ogółem:	281.78 g
Fruktoza:	10.85 g	Sacharoza:	51.35 g
Laktoza:	4.34 g	Błonnik pokarmowy:	25.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.68 g	Sól:	4.38 g

 **17.03.2024 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 22.75g, T: 24.13g, W o.: 114.88g)**

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: 488kcal, B o.: 10.77g, T: 18.61g, W o.: 71.95g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 747kcal, B o.: 41.54g, T: 15.46g, W o.: 116.68g)**

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

Pieczeń w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250g (1,7) (E: 516kcal, B o.: 28.7g, T: 9.81g, W o.: 81.72g) 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)**

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	84.3 g
Tłuszcz:	66.03 g	Węglowodany ogółem:	327.81 g
Fruktoza:	12.57 g	Sacharoza:	56.22 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	31.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.77 g	Sól:	5.49 g

18.03.2024 (poniedziałek)

▶ **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, szynka z indyka 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: 787kcal, B o.: 41.41g, T: 15.55g, W o.: 124.21g)**

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: 612kcal, B o.: 28.97g, T: 12.03g, W o.: 98.51g) 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 mussem owocowym, 200g (7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1947 kcal	Białko ogółem:	81.69 g
		Węglowodany ogółem:	287.06 g
Tłuszcz:	56.94 g	Sacharoza:	49.46 g
Fruktoza:	10.6 g	Błonnik pokarmowy:	27.44 g
Laktoza:	15.77 g	Sól:	6.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.3 g		



19.03.2024 (wtorek)

▶ **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: 1028kcal, B o.: 36.59g, T: 37.04g, W o.: 146.63g)**

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 791kcal, B o.: 29.16g, T: 30.65g, 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, wędlina 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:	2290 kcal	Białko ogółem:	72.52 g
		Węglowodany ogółem:	317.28 g
Tłuszcz:	87.84 g		
Fruktoza:	9.07 g	Sacharoza:	45.53 g
Laktoza:	13.68 g	Błonnik pokarmowy:	34.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.5 g	Sól:	2.96 g



20.03.2024 (środa)

▶ **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: 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:	2364 kcal	Białko ogółem:	84.6 g
Tłuszcz:	66.68 g	Węglowodany ogółem:	368.01 g
Fruktoza:	12.93 g	Sacharoza:	65.52 g
Laktoza:	16.5 g	Błonnik pokarmowy:	25.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.78 g	Sól:	3.79 g



21.03.2024 (czwartek)

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 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 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, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	75 g
Tłuszcz:	62.88 g	Węglowodany ogółem:	314.33 g
Fruktoza:	14.48 g	Sacharoza:	51.44 g
Laktoza:	3.83 g	Błonnik pokarmowy:	33.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.16 g	Sól:	4.09 g


22.03.2024 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 25.52g, T: 21.6g, W o.: 111.74g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, 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: 926kcal, B o.: 32.82g, T: 16.21g, W o.: 184.16g)**

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

Jajko sadzone 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 570kcal, B o.: 19.67g, T: 10.5g, W o.: 103.13g) 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)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2339 kcal	Białko ogółem:	78.35 g
Tłuszcz:	64.25 g	Węglowodany ogółem:	392.15 g
Fruktoza:	16.88 g	Sacharoza:	61.76 g
Laktoza:	14 g	Błonnik pokarmowy:	53.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	Sól:	5.52 g

 **23.03.2024 (sobota)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlna 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, 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: 378kcal, B o.: 18.2g, T: 12.34g, W o.: 51.78g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 378kcal, B o.: 18.2g, T: 12.34g, W o.: 51.78g) 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:	2094 kcal	Białko ogółem:	92.59 g
Tłuszcz:	61.11 g	Węglowodany ogółem:	308.83 g
Fruktoza:	9.97 g	Sacharoza:	44.23 g
Laktoza:	11.77 g	Błonnik pokarmowy:	33.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.12 g	Sól:	3.77 g

 **24.03.2024 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 753kcal, B o.: 27.71g, T: 23.37g, W o.: 112.96g)**

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, szynka z indyka 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: 890kcal, B o.: 45.57g, T: 15.73g, W o.: 147.86g)**

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: 659kcal, B o.: 32.73g, T: 10.08g, W o.: 112.9g) 1 porcja

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	96.2 g
Tłuszcz:	59.19 g	Węglowodany ogółem:	339.26 g
Fruktoza:	13.65 g	Sacharoza:	58.34 g
Laktoza:	16.09 g	Błonnik pokarmowy:	30.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g	Sól:	5.23 g

 **25.03.2024** (poniedziałek)▶ **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: 1082kcal, B o.: 41.2g, T: 37.25g, W o.: 150.01g)**

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

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 722kcal, B o.: 23.64g, T: 24.85g, W o.: 100.7g) 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	77.78 g
Tłuszcz:	75.42 g	Węglowodany ogółem:	332.29 g
Fruktoza:	14.73 g	Sacharoza:	59.43 g
Laktoza:	12.08 g	Błonnik pokarmowy:	25.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.58 g	Sól:	4.52 g


26.03.2024 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 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: 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 300g (7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	71.33 g
Tłuszcz:	66.87 g	Węglowodany ogółem:	293 g
Fruktoza:	10.97 g	Sacharoza:	46.97 g
Laktoza:	3.79 g	Błonnik pokarmowy:	28.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.87 g	Sól:	4.29 g


27.03.2024 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 677kcal, B o.: 25g, T: 20.08g, W o.: 102.13g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 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: 811kcal, B o.: 31.06g, T: 16.46g, W o.: 138.53g)

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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:	2170 kcal	Białko ogółem:	76.07 g
Tłuszcz:	62.98 g	Węglowodany ogółem:	336.91 g
Fruktoza:	12.27 g	Sacharoza:	54.49 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	27.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	4.86 g

 **28.03.2024 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g)**

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

▶ **13:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 25.07g, T: 24.86g, W o.: 137.41g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 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: 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, 200g (7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1886 kcal	Białko ogółem:	50.43 g
Tłuszcz:	60.42 g	Węglowodany ogółem:	297.07 g
Fruktoza:	18.82 g	Sacharoza:	59.9 g
Laktoza:	7.07 g	Błonnik pokarmowy:	25.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.56 g	Sól:	3.13 g

29.03.2024 (piątek)

▶ **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: 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: 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:	2518 kcal	Białko ogółem:	91.02 g
Tłuszcz:	83.52 g	Węglowodany ogółem:	360.9 g
Fruktoza:	4.84 g	Sacharoza:	54.88 g
Laktoza:	28.33 g	Błonnik pokarmowy:	24.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.45 g	Sól:	3.11 g

30.03.2024 (sobota)

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 881kcal, B o.: 28.77g, T: 19.43g, W o.: 157.75g)**

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

Kotleciki warzywne na parze 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: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	59.35 g
Tłuszcz:	60.39 g	Węglowodany ogółem:	320.6 g
Fruktoza:	11.17 g	Sacharoza:	59.74 g
Laktoza:	1.49 g	Błonnik pokarmowy:	33.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.62 g	Sól:	4.3 g

 **31.03.2024 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 12.22g, T: 30.07g, W o.: 70.38g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 587kcal, B o.: 12.22g, T: 30.07g, W o.: 70.38g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 794kcal, B o.: 44.14g, T: 13.33g, W o.: 129.5g)**

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

Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 619kcal, B o.: 31.7g, T: 9.81g, W o.: 103.8g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 392kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 59.08g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wedlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 392kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 59.08g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	77.11 g
Tłuszcz:	62.44 g	Węglowodany ogółem:	306.26 g
Fruktoza:	4.99 g	Sacharoza:	59.53 g
Laktoza:	0.85 g	Błonnik pokarmowy:	27.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g	Sól:	5.57 g

 **01.04.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 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.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 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: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	91.99 g
Tłuszcz:	67.01 g	Węglowodany ogółem:	281.6 g
Fruktoza:	14.82 g	Sacharoza:	38.08 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	32.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.65 g	Sól:	6.06 g



02.04.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (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

▶ **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, 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: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g)**

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	83.15 g
Tłuszcz:	62.9 g	Węglowodany ogółem:	336.91 g
Fruktoza:	18.64 g	Sacharoza:	55.49 g
Laktoza:	10.2 g	Błonnik pokarmowy:	33.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.47 g	Sól:	3.7 g



03.04.2024 (środa)

▶ **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: 814kcal, B o.: 26.72g, T: 11.56g, W o.: 158.73g)**

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, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 570kcal, B o.: 19.67g, T: 10.5g, W o.: 103.13g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	77.87 g
Tłuszcz:	56.54 g	Węglowodany ogółem:	359.74 g
Fruktoza:	18.31 g	Sacharoza:	60.31 g
Laktoza:	17.69 g	Błonnik pokarmowy:	34.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.91 g	Sól:	4.77 g



04.04.2024 (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: 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

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

▶ **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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1996 kcal	Białko ogółem:	74.49 g
Tłuszcz:	75.36 g	Węglowodany ogółem:	264.44 g
Fruktoza:	6.06 g	Sacharoza:	51.12 g
Laktoza:	0.33 g	Błonnik pokarmowy:	23.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.29 g	Sól:	4.31 g

 **05.04.2024 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 29.07g, T: 21.68g, W o.: 89.55g)**

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

▶ **13:00 Obiad (E: 861kcal, B o.: 32.37g, T: 19.2g, W o.: 144.79g)**

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 (1,4,7) (E: 681kcal, B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Białko ogółem:	77.71 g
Tłuszcz:	66.43 g	Węglowodany ogółem:	315.31 g
Fruktoza:	11.92 g	Sacharoza:	54.29 g
Laktoza:	17.29 g	Błonnik pokarmowy:	27.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.36 g	Sól:	4.32 g

 **06.04.2024 (sobota)**

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

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: 820kcal, B o.: 32.5g, T: 21.43g, W o.: 133.03g)**

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

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

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

Pieczyno 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)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1915 kcal	Białko ogółem:	67.1 g
Tłuszcz:	57.73 g	Węglowodany ogółem:	298.63 g
Fruktoza:	15.48 g	Sacharoza:	53.9 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	36.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.68 g	Sól:	4.26 g

 **08.03.2024 (piątek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 22.17g, T: 20.83g, W o.: 74.6g)**

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

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

▶ 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: 836kcal, B o.: 29.7g, T: 16.67g, W o.: 153.13g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z 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: 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: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	72.34 g
Tłuszcz:	60.85 g	Węglowodany ogółem:	350.81 g
Fruktoza:	30.24 g	Sacharoza:	50.55 g
Laktoza:	16.41 g	Błonnik pokarmowy:	43.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.97 g	Sól:	4.09 g



09.03.2024 (sobota)

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

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 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: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

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

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

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


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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	50.44 g
Tłuszcz:	67.23 g	Węglowodany ogółem:	323.23 g
Fruktoza:	17.66 g	Sacharoza:	64.49 g
Laktoza:	0.8 g	Błonnik pokarmowy:	33.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.48 g	Sól:	4.47 g


10.03.2024 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 27.94g, T: 28.77g, W o.: 53.48g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 570kcal, B o.: 27.94g, T: 28.77g, W o.: 53.48g) 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: 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: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

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



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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	86.68 g
Tłuszcz:	68.03 g	Węglowodany ogółem:	333.74 g
Fruktoza:	30.06 g	Sacharoza:	60.45 g
Laktoza:	0.95 g	Błonnik pokarmowy:	34.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.36 g	Sól:	4.71 g



11.03.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 14.67g, T: 20.3g, W o.: 72.67g)**

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

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

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

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

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

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



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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 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: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)**

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2394 kcal	Białko ogółem:	92.22 g
Tłuszcz:	74.85 g	Węglowodany ogółem:	370.3 g
Fruktoza:	27.31 g	Sacharoza:	56.57 g
Laktoza:	11.86 g	Błonnik pokarmowy:	52.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.79 g	Sól:	5.58 g



12.03.2024 (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: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)

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

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na 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: 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:	2133 kcal	Białko ogółem:	74.23 g
Tłuszcz:	70.93 g	Węglowodany ogółem:	314.85 g
Fruktoza:	19.3 g	Sacharoza:	48.74 g
Laktoza:	2.59 g	Błonnik pokarmowy:	36.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.3 g	Sól:	3.26 g

**13.03.2024** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 18.06g, T: 17.13g, W o.: 79.16g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, 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: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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:	2288 kcal	Białko ogółem:	87.48 g
Tłuszcz:	74.05 g	Węglowodany ogółem:	332.2 g
Fruktoza:	25.73 g	Sacharoza:	46.34 g
Laktoza:	13.39 g	Błonnik pokarmowy:	31.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.59 g	Sól:	4.98 g



14.03.2024 (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: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 1033kcal, B o.: 48.44g, T: 31.71g, W o.: 140.74g)

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

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

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	83.99 g
Tłuszcz:	78.88 g	Węglowodany ogółem:	312.05 g
Fruktoza:	28.7 g	Sacharoza:	43.31 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	34.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g	Sól:	5.61 g



15.03.2024 (piątek)

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

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

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

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 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: 811kcal, B o.: 31.06g, T: 16.46g, W o.: 138.53g)**

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



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

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	77.1 g
Tłuszcz:	68.96 g	Węglowodany ogółem:	319.43 g
Fruktoza:	28.45 g	Sacharoza:	62.35 g
Laktoza:	10.13 g	Błonnik pokarmowy:	31.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34 g	Sól:	4.35 g


16.03.2024 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (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

▶ **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: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	78.89 g
Tłuszcz:	61.72 g	Węglowodany ogółem:	316.61 g
Fruktoza:	22.53 g	Sacharoza:	58.09 g
Laktoza:	6.29 g	Błonnik pokarmowy:	28.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.56 g	Sól:	6.69 g


17.03.2024 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 16.98g, T: 19.98g, W o.: 72.63g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, wedlina, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 528kcal, B o.: 16.98g, T: 19.98g, W o.: 72.63g) 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: 759kcal, B o.: 42.43g, T: 15.4g, W o.: 118.17g)**

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

Pieczeń w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 528kcal, B o.: 29.59g, T: 9.75g, W o.: 83.21g) 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:	2068 kcal	Białko ogółem:	82.75 g
Tłuszcz:	71.94 g	Węglowodany ogółem:	283.99 g
Fruktoza:	7.33 g	Sacharoza:	60.76 g
Laktoza:	2.67 g	Błonnik pokarmowy:	24.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.44 g	Sól:	5.51 g


18.03.2024 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 19.47g, T: 17.56g, W o.: 68.5g)

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 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: 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: 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: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	99.26 g
Tłuszcz:	72.38 g	Węglowodany ogółem:	319.83 g
Fruktoza:	24.2 g	Sacharoza:	48.99 g
Laktoza:	11.25 g	Błonnik pokarmowy:	33.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.66 g	Sól:	6.56 g



19.03.2024 (wtorek)

▶ **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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 938kcal, B o.: 36.59g, T: 27.04g, W o.: 146.63g)**

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



Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 701kcal, B o.: 29.16g, T: 20.65g, 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, wędlina 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	66.88 g
Tłuszcz:	74.83 g	Węglowodany ogółem:	316.36 g
Fruktoza:	19.07 g	Sacharoza:	51.69 g
Laktoza:	3.81 g	Błonnik pokarmowy:	39.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.81 g	Sól:	4.31 g



20.03.2024 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 28.25g, T: 27.15g, W o.: 72.92g)

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


▶ 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: 1096kcal, B o.: 49.62g, T: 24.83g, W o.: 174.26g)

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

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

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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:	2515 kcal	Białko ogółem:	97.34 g
Tłuszcz:	73.08 g	Węglowodany ogółem:	382.4 g
Fruktoza:	33.39 g	Sacharoza:	71.1 g
Laktoza:	6.23 g	Błonnik pokarmowy:	34.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.78 g	Sól:	4.02 g

 **21.03.2024** (czwartek)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)**

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	84.95 g
Tłuszcz:	65.19 g	Węglowodany ogółem:	337.74 g
Fruktoza:	26.13 g	Sacharoza:	43.73 g
Laktoza:	4.66 g	Błonnik pokarmowy:	45.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.81 g	Sól:	4.65 g



22.03.2024 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 20.34g, T: 17.08g, W o.: 78.21g)

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, 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: 926kcal, B o.: 32.82g, T: 16.21g, W o.: 184.16g)

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

Jajko sadzone 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 570kcal, B o.: 19.67g, T: 10.5g, W o.: 103.13g) 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: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	74.78 g
Tłuszcz:	58.43 g	Węglowodany ogółem:	365.25 g
Fruktoza:	20.55 g	Sacharoza:	72.56 g
Laktoza:	12.29 g	Błonnik pokarmowy:	51.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.68 g	Sól:	5.25 g


23.03.2024 (sobota)
▶ 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: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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:	2171 kcal	Białko ogółem:	82.54 g
		Węglowodany ogółem:	312.42 g
Tłuszcz:	71.49 g	Sacharoza:	43.04 g
Fruktoza:	19.65 g	Błonnik pokarmowy:	28.81 g
Laktoza:	10.19 g	Sól:	4.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.33 g		


24.03.2024 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 14.67g, T: 20.3g, W o.: 72.67g)

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

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 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, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 713kcal, B o.: 33.27g, T: 21.12g, W o.: 100.93g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2165 kcal	Białko ogółem:	86.02 g
Tłuszcz:	68.28 g	Węglowodany ogółem:	316.38 g
Fruktoza:	25.01 g	Sacharoza:	48.04 g
Laktoza:	9.11 g	Błonnik pokarmowy:	32.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.5 g	Sól:	5.53 g

 **25.03.2024** (poniedziałek)▶ **08:00 Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 27.94g, T: 28.77g, W o.: 53.48g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 570kcal, B o.: 27.94g, T: 28.77g, W o.: 53.48g) 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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	91.13 g
Tłuszcz:	79.66 g	Węglowodany ogółem:	291.55 g
Fruktoza:	16.17 g	Sacharoza:	43.58 g
Laktoza:	1.48 g	Błonnik pokarmowy:	32.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.97 g	Sól:	7.1 g



26.03.2024 (wtorek)

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

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 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: 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: 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: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Białko ogółem:	72.63 g
Tłuszcz:	68.63 g	Węglowodany ogółem:	328.33 g
Fruktoza:	23.39 g	Sacharoza:	62.03 g
Laktoza:	5.33 g	Błonnik pokarmowy:	32.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.56 g	Sól:	4.36 g


27.03.2024 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 677kcal, B o.: 25g, T: 20.08g, W o.: 102.13g)

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

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 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:	2319 kcal	Białko ogółem:	79.62 g
Tłuszcz:	73.72 g	Węglowodany ogółem:	346.43 g
Fruktoza:	15.99 g	Sacharoza:	56.42 g
Laktoza:	14.42 g	Błonnik pokarmowy:	26.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.67 g	Sól:	5.61 g


28.03.2024 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (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

▶ 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: 832kcal, B o.: 24.72g, T: 25.26g, W o.: 133.11g)

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

Zapiekany ryż pełnoziarnisty z jabłkami polany jogurtem naturalnym 350g, kompot 250ml (7) (E: 595kcal, B o.: 17.29g, T: 18.87g, W o.: 91.4g) 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: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Białko ogółem:	66.59 g
		Węglowodany ogółem:	307.71 g
Tłuszcz:	72.36 g		
Fruktoza:	23.79 g	Sacharoza:	58.58 g
Laktoza:	8.64 g	Błonnik pokarmowy:	32.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.53 g	Sól:	3.24 g


29.03.2024 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 21.82g, T: 19.83g, W o.: 74.5g)

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

▶ **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: 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: 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: 248kcal, B o.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2509 kcal	Białko ogółem:	85.79 g
Tłuszcz:	75.59 g	Węglowodany ogółem:	384.68 g
Fruktoza:	22.66 g	Sacharoza:	73.03 g
Laktoza:	21.35 g	Błonnik pokarmowy:	29.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.51 g	Sól:	3.12 g


30.03.2024 (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: 836kcal, B o.: 29.7g, T: 16.67g, W o.: 153.13g)

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

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z 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: 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: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)

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



▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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:	2106 kcal	Białko ogółem:	62.04 g
Tłuszcz:	56.87 g	Węglowodany ogółem:	357.23 g
Fruktoza:	35.93 g	Sacharoza:	61.33 g
Laktoza:	1.49 g	Błonnik pokarmowy:	47.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.94 g	Sól:	4.5 g

31.03.2024 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 12.22g, T: 30.07g, W o.: 70.38g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 587kcal, B o.: 12.22g, T: 30.07g, W o.: 70.38g) 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: 914kcal, B o.: 52.49g, T: 16.52g, W o.: 139.63g)**

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

Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 608kcal, B o.: 31.8g, T: 9.91g, W o.: 101g) 1 porcja



▶ **15:00 Podwieczorek (E: 128kcal, B o.: 5.93g, T: 5.35g, W o.: 15.41g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, wędlina 15g, pomidor 15g, herbata 250ml 1 porcja
(1,7,10) (E: 128kcal, B o.: 5.93g, T: 5.35g, W o.: 15.41g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2421 kcal	Białko ogółem:	85.78 g
Tłuszcz:	77.16 g	Węglowodany ogółem:	357.87 g
Fruktoza:	17.27 g	Sacharoza:	57.85 g
Laktoza:	0.88 g	Błonnik pokarmowy:	36.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.41 g	Sól:	5.93 g



01.04.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 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: 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

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: 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: 526kcal, B o.: 13.41g, T: 22.38g, W o.: 70.76g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pieczeń rzymska 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 526kcal, B o.: 13.41g, T: 22.38g, W o.: 70.76g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	92.37 g
Tłuszcz:	72.12 g	Węglowodany ogółem:	299.87 g
Fruktoza:	19.46 g	Sacharoza:	49.18 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	33.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.54 g	Sól:	5.9 g

 **02.04.2024 (wtorek)****▶ 08:00 Śniadanie (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

▶ 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: 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:	1950 kcal	Białko ogółem:	79.11 g
Tłuszcz:	66.02 g	Węglowodany ogółem:	273 g
Fruktoza:	20.27 g	Sacharoza:	34.5 g
Laktoza:	2.11 g	Błonnik pokarmowy:	28.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.37 g	Sól:	4.82 g



03.04.2024 (środa)

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

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

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

▶ 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 (1,7) (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



04.04.2024 (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: 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 1 porcja
(3,7) (E: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g)

▶ **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: 62kcal, B o.: 2.61g, T: 2.98g, W o.: 6.57g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Białko ogółem:	77.05 g
Tłuszcz:	78.53 g	Węglowodany ogółem:	302.1 g
Fruktoza:	15.25 g	Sacharoza:	47.06 g
Laktoza:	1.51 g	Błonnik pokarmowy:	29.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.3 g	Sól:	6.99 g



05.04.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 27.77g, T: 29.35g, W o.: 52.83g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, wędlina, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 572kcal, B o.: 27.77g, T: 29.35g, W o.: 52.83g) 1 porcja

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

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	78.2 g
Tłuszcz:	73.28 g	Węglowodany ogółem:	317.17 g
Fruktoza:	23.95 g	Sacharoza:	68.52 g
Laktoza:	5.45 g	Błonnik pokarmowy:	29.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.44 g	Sól:	4.65 g

 **06.04.2024** (sobota)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)**

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

▶ 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: 1060kcal, B o.: 42.01g, T: 36.21g, W o.: 163.9g)

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

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

▶ 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 1 porcja
250ml (1,7,10) (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)

▶ 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 1 porcja
250ml (1,7,10) (E: 417kcal, B o.: 15.3g, T: 14.38g, W o.: 59.66g)

▶ 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:	2254 kcal	Białko ogółem:	79.94 g
Tłuszcz:	82.63 g	Węglowodany ogółem:	326.44 g
Fruktoza:	8.64 g	Sacharoza:	41.81 g
Laktoza:	2.2 g	Błonnik pokarmowy:	49.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.77 g	Sól:	5 g