

 **07.04.2024** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.44g, T: 23.99g, W o.: 98.24g)**

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

---

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z 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: 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2205 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.12 g
<b>Fruktoza:</b>	10.97 g	<b>Sacharoza:</b>	43.32 g
<b>Laktoza:</b>	18.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.33 g	<b>Sól:</b>	4.82 g


**08.04.2024 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 20.2g, T: 22.82g, W o.: 106.3g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2367 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	367.08 g
<b>Fruktoza:</b>	7.66 g	<b>Sacharoza:</b>	58.87 g
<b>Laktoza:</b>	22.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.56 g	<b>Sól:</b>	4.37 g

 **09.04.2024 (wtorek)**

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

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: 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1954 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.74 g
<b>Fruktoza:</b>	7.25 g	<b>Sacharoza:</b>	35.29 g
<b>Laktoza:</b>	0.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.11 g	<b>Sól:</b>	4.71 g

 **10.04.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 744kcal, B o.: 20.17g, T: 23.55g, W o.: 117.42g)**

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: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g) 1 porcja

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

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

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

▶ **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2302 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.94 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.37 g		
<b>Fruktoza:</b>	14.2 g	<b>Sacharoza:</b>	40.84 g
<b>Laktoza:</b>	16.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.55 g	<b>Sól:</b>	5.58 g

 **11.04.2024 (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: 1005kcal, B o.: 45.16g, T: 24.92g, W o.: 172.6g)**

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2081 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.28 g
<b>Fruktoza:</b>	17.14 g	<b>Sacharoza:</b>	50.19 g
<b>Laktoza:</b>	0.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	53.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.14 g	<b>Sól:</b>	4.98 g

 **12.04.2024 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 23.55g, T: 28.67g, W o.: 105.6g)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2369 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.55 g
<b>Fruktoza:</b>	9.83 g	<b>Sacharoza:</b>	49.1 g
<b>Laktoza:</b>	22.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.19 g	<b>Sól:</b>	3.54 g

 **13.04.2024 (sobota)**

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

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

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

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2055 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.75 g
<b>Fruktoza:</b>	16.38 g	<b>Sacharoza:</b>	40.15 g
<b>Laktoza:</b>	3.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.56 g	<b>Sól:</b>	3.89 g

 **14.04.2024 (niedziela)**

▶ **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: 747kcal, B o.: 42.1g, T: 15.46g, W o.: 115.64g)**

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 duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 516kcal, B o.: 29.26g, T: 9.81g, W o.: 80.68g) 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2081 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.92 g
<b>Fruktoza:</b>	11.59 g	<b>Sacharoza:</b>	45.67 g
<b>Laktoza:</b>	14.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.51 g	<b>Sól:</b>	5.6 g

 **15.04.2024 (poniedziałek)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 900kcal, B o.: 37.57g, T: 25.33g, W o.: 133.67g)**

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2287 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.56 g
<b>Fruktoza:</b>	10.78 g	<b>Sacharoza:</b>	42.07 g
<b>Laktoza:</b>	15.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.73 g	<b>Sól:</b>	6.81 g

 **16.04.2024 (wtorek)**

▶ **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: 864kcal, B o.: 34.38g, T: 17.85g, W o.: 145.98g)**

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: 684kcal, B o.: 27.6g, T: 16.3g, W o.: 110.17g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2036 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.59 g
<b>Fruktoza:</b>	12.17 g	<b>Sacharoza:</b>	58.92 g
<b>Laktoza:</b>	0.65 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.07 g	<b>Sól:</b>	4.23 g

 **17.04.2024 (środa)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2143 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.48 g
<b>Fruktoza:</b>	14.56 g	<b>Sacharoza:</b>	40.68 g
<b>Laktoza:</b>	16.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.97 g	<b>Sól:</b>	5.31 g

 **18.04.2024 (czwartek)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2217 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.85 g
<b>Fruktoza:</b>	8.78 g	<b>Sacharoza:</b>	48.08 g
<b>Laktoza:</b>	13.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.89 g	<b>Sól:</b>	4.7 g

 **19.04.2024 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 733kcal, B o.: 33.47g, T: 30.91g, W o.: 84.56g)**

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

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

▶ **13:00 Obiad (E: 1032kcal, B o.: 44.4g, T: 23.2g, W o.: 166.37g)**

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2388 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.67 g
<b>Fruktoza:</b>	4.58 g	<b>Sacharoza:</b>	54.26 g
<b>Laktoza:</b>	16.47 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	41.85 g	<b>Sól:</b>	3.8 g

 **20.04.2024 (sobota)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 905kcal, B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)**

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

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

▶ **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**

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

 **21.04.2024 (niedziela)**

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2356 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.82 g
<b>Fruktoza:</b>	15.28 g	<b>Sacharoza:</b>	45.7 g
<b>Laktoza:</b>	14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.66 g	<b>Sól:</b>	5.42 g

 **22.04.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 28.05g, T: 23.54g, W o.: 114.62g)**

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, 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: 821kcal, B o.: 37.07g, T: 25.33g, W o.: 116.41g)**

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: 722kcal, B o.: 33.89g, T: 22.85g, W o.: 99.69g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2341 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.25 g
<b>Fruktoza:</b>	9.04 g	<b>Sacharoza:</b>	36 g
<b>Laktoza:</b>	21.94 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.8 g	<b>Sól:</b>	4.12 g


**23.04.2024 (wtorek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, paszтет 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: 936kcal, B o.: 32.9g, T: 16.29g, W o.: 186.58g)**

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

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 580kcal, B o.: 19.75g, T: 10.58g, W o.: 105.55g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1941 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	64.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.39 g
<b>Fruktoza:</b>	15.17 g	<b>Sacharoza:</b>	58.72 g
<b>Laktoza:</b>	4.31 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.53 g	<b>Sól:</b>	5.38 g

 **24.04.2024** (środa)

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 900kcal, B o.: 37.57g, T: 25.33g, W o.: 133.67g)**

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)**

Sałatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2159 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.56 g
<b>Fruktoza:</b>	6 g	<b>Sacharoza:</b>	39.81 g
<b>Laktoza:</b>	12.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.55 g	<b>Sól:</b>	6.68 g


**25.04.2024 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)**

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 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**

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

 **26.04.2024 (piątek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 27.35g, T: 22.35g, W o.: 108.13g)**

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

---

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

---

**▶ 13:00 Obiad (E: 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, 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.61 g
<b>Fruktoza:</b>	12.03 g	<b>Sacharoza:</b>	47.27 g
<b>Laktoza:</b>	14.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.12 g	<b>Sól:</b>	5.11 g


**27.04.2024 (sobota)**
**▶ 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: 941kcal, B o.: 36.29g, T: 36.89g, W o.: 124.58g)**

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

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

**▶ 17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1997 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	255.9 g
<b>Fruktoza:</b>	11.71 g	<b>Sacharoza:</b>	22.58 g
<b>Laktoza:</b>	4.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.1 g	<b>Sól:</b>	3.23 g


**28.04.2024 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 25.53g, T: 21.41g, W o.: 83.55g)**

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 824kcal, B o.: 43.28g, T: 15.56g, W o.: 133.74g)**

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 duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 593kcal, B o.: 30.44g, T: 9.91g, W o.: 98.78g) 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: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2240 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.74 g
<b>Fruktoza:</b>	6.73 g	<b>Sacharoza:</b>	56.61 g
<b>Laktoza:</b>	22.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.44 g	<b>Sól:</b>	6.19 g

 **29.04.2024 (poniedziałek)**

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

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2140 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.26 g
<b>Fruktoza:</b>	12.48 g	<b>Sacharoza:</b>	47.38 g
<b>Laktoza:</b>	13.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.92 g	<b>Sól:</b>	4.43 g

 **30.04.2024 (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, pomidor 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: 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: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2097 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.55 g
<b>Fruktoza:</b>	19.65 g	<b>Sacharoza:</b>	40.07 g
<b>Laktoza:</b>	4.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.84 g	<b>Sól:</b>	5.02 g

 **01.05.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 33.38g, T: 29.27g, W o.: 94.45g)**

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, 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: 938kcal, B o.: 43.04g, T: 26.91g, W o.: 138.22g)**

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.11 g
<b>Fruktoza:</b>	15.76 g	<b>Sacharoza:</b>	35.38 g
<b>Laktoza:</b>	11.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.29 g	<b>Sól:</b>	3.92 g

 **02.05.2024 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)**

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: 821kcal, B o.: 37.07g, T: 25.33g, W o.: 116.41g)**

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: 722kcal, B o.: 33.89g, T: 22.85g, W o.: 99.69g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2011 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.97 g
<b>Fruktoza:</b>	6.11 g	<b>Sacharoza:</b>	35.35 g
<b>Laktoza:</b>	10.66 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.4 g	<b>Sól:</b>	3.1 g

 **03.05.2024 (piątek)**

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

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

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

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

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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**

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

 **04.05.2024 (sobota)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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**

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

 **05.05.2024 (niedziela)**

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

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

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

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

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)**

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2244 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.89 g
<b>Fruktoza:</b>	11.34 g	<b>Sacharoza:</b>	41.46 g
<b>Laktoza:</b>	15.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.25 g	<b>Sól:</b>	5.52 g

 **06.05.2024 (poniedziałek)**

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

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

Pieczyw 100g, masło 15g, jajko na 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: 864kcal, B o.: 34.38g, T: 17.85g, W o.: 145.98g)**

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: 684kcal, B o.: 27.6g, T: 16.3g, W o.: 110.17g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 517kcal, B o.: 5.97g, T: 25.22g, W o.: 70.08g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 517kcal, B o.: 5.97g, T: 25.22g, W o.: 70.08g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2326 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.93 g
<b>Fruktoza:</b>	12.69 g	<b>Sacharoza:</b>	60.13 g
<b>Laktoza:</b>	11.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.59 g	<b>Sól:</b>	4.98 g



 **07.04.2024** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.44g, T: 23.99g, W o.: 98.24g)**

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

---

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z 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: 854kcal, B o.: 41.45g, T: 25.09g, W o.: 120.45g)**

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

---

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2123 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.49 g
<b>Fruktoza:</b>	10.97 g	<b>Sacharoza:</b>	43.29 g
<b>Laktoza:</b>	18.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.79 g	<b>Sól:</b>	4.59 g

**08.04.2024 (poniedziałek)**

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	67.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.67 g
<b>Fruktoza:</b>	6.01 g	<b>Sacharoza:</b>	58.1 g
<b>Laktoza:</b>	22.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.4 g	<b>Sól:</b>	4.29 g

 **09.04.2024 (wtorek)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser biały 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: 1006kcal, B o.: 47.67g, T: 26.69g, W o.: 153.01g)**

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

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 716kcal, B o.: 31.44g, T: 19.55g, W o.: 109.45g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2136 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.59 g
<b>Fruktoza:</b>	10.89 g	<b>Sacharoza:</b>	45.62 g
<b>Laktoza:</b>	0.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.39 g	<b>Sól:</b>	3.62 g

 **10.04.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 746kcal, B o.: 26.82g, T: 22.26g, W o.: 113.75g)**

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

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

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

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2304 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.59 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.08 g		
<b>Fruktoza:</b>	13.38 g	<b>Sacharoza:</b>	41.3 g
<b>Laktoza:</b>	16.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.23 g	<b>Sól:</b>	6.61 g


**11.04.2024 (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: 922kcal, B o.: 42.03g, T: 12.72g, W o.: 179.46g)**

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot (E: 566kcal, B o.: 28.88g, T: 7.01g, W o.: 98.43g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2014 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.37 g
<b>Fruktoza:</b>	12.69 g	<b>Sacharoza:</b>	67.85 g
<b>Laktoza:</b>	0.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.25 g	<b>Sól:</b>	4.76 g

 **12.04.2024 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 23.55g, T: 28.67g, W o.: 105.6g)**

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

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

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

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2323 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	370.39 g
<b>Fruktoza:</b>	16.94 g	<b>Sacharoza:</b>	49.53 g
<b>Laktoza:</b>	22.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.95 g	<b>Sól:</b>	4.35 g



**13.04.2024 (sobota)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 820kcal, B o.: 33.68g, T: 21.25g, W o.: 132.45g)**

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

Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1911 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	66.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.38 g
<b>Fruktoza:</b>	16.38 g	<b>Sacharoza:</b>	40.15 g
<b>Laktoza:</b>	3.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.85 g	<b>Sól:</b>	3.89 g

**14.04.2024 (niedziela)**

▶ **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: 786kcal, B o.: 42.57g, T: 15.51g, W o.: 125.43g)**

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 duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250g (1,7) (E: 555kcal, B o.: 29.73g, T: 9.86g, W o.: 90.47g) 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2120 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.71 g
<b>Fruktoza:</b>	11.48 g	<b>Sacharoza:</b>	47.04 g
<b>Laktoza:</b>	14.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.53 g	<b>Sól:</b>	5.73 g

 **15.04.2024 (poniedziałek)**

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser biały 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: 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2340 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.13 g
<b>Fruktoza:</b>	11.52 g	<b>Sacharoza:</b>	50.39 g
<b>Laktoza:</b>	15.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.34 g	<b>Sól:</b>	4.57 g



**16.04.2024 (wtorek)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko, 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: 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 (1,4,7) (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1983 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	61.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.14 g
<b>Fruktoza:</b>	12.42 g	<b>Sacharoza:</b>	66.41 g
<b>Laktoza:</b>	0.65 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.71 g	<b>Sól:</b>	4 g

 **17.04.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 25.53g, T: 21.41g, W o.: 83.55g)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 921kcal, B o.: 35.23g, T: 26.92g, W o.: 143.73g)**

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

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2103 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.08 g
<b>Fruktoza:</b>	14.3 g	<b>Sacharoza:</b>	40.72 g
<b>Laktoza:</b>	16.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.32 g	<b>Sól:</b>	4.64 g

**18.04.2024 (czwartek)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 790kcal, B o.: 41.5g, T: 15.59g, W o.: 124.9g)**

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: 615kcal, B o.: 29.06g, T: 12.07g, W o.: 99.2g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlna 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2052 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.55 g
<b>Fruktoza:</b>	5.12 g	<b>Sacharoza:</b>	54.32 g
<b>Laktoza:</b>	13.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.52 g	<b>Sól:</b>	2.85 g



**19.04.2024 (piątek)**

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

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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, masłem i cynamonem 350g (1,3,7),  
kompot 250ml (E: 693kcal, B o.: 27.09g, T: 18.32g, W o.: 106.95g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2364 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.6 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.68 g		
<b>Fruktoza:</b>	12.93 g	<b>Sacharoza:</b>	65.52 g
<b>Laktoza:</b>	16.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.78 g	<b>Sól:</b>	3.79 g

 **20.04.2024 (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: 928kcal, B o.: 42.99g, T: 29.22g, W o.: 131.11g)**

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

Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gesto 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**

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

 **21.04.2024 (niedziela)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.85 g
<b>Fruktoza:</b>	14.33 g	<b>Sacharoza:</b>	59.7 g
<b>Laktoza:</b>	14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.71 g	<b>Sól:</b>	4.3 g

 **22.04.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 28.05g, T: 23.54g, W o.: 114.62g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser biały 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2549 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.85 g
<b>Fruktoza:</b>	12.68 g	<b>Sacharoza:</b>	46.33 g
<b>Laktoza:</b>	21.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.16 g	<b>Sól:</b>	4 g



**23.04.2024 (wtorek)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 933kcal, B o.: 32.8g, T: 16.27g, W o.: 185.89g)**

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

Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 577kcal, B o.: 19.65g, T: 10.56g, W o.: 104.86g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1940 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.03 g
<b>Fruktoza:</b>	14.35 g	<b>Sacharoza:</b>	59.18 g
<b>Laktoza:</b>	4.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.2 g	<b>Sól:</b>	5.44 g



**24.04.2024 (środa)**

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

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

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

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

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 1 porcja

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

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

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

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2146 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.52 g
<b>Fruktoza:</b>	14.73 g	<b>Sacharoza:</b>	59.39 g
<b>Laktoza:</b>	12.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.34 g	<b>Sól:</b>	4.52 g

 **25.04.2024** (czwartek)

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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**

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

**26.04.2024 (piątek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 27.35g, T: 22.35g, W o.: 108.13g)**

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

---

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

---

**▶ 13:00 Obiad (E: 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 (1,4,7) (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, 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.91 g
<b>Fruktoza:</b>	12.28 g	<b>Sacharoza:</b>	54.79 g
<b>Laktoza:</b>	14.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.05 g	<b>Sól:</b>	4.14 g


**27.04.2024 (sobota)**
**▶ 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: 834kcal, B o.: 34.93g, T: 26.77g, W o.: 121.68g)**

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

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 597kcal, B o.: 27.5g, T: 20.38g, W o.: 79.97g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1866 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	60.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	281.34 g
<b>Fruktoza:</b>	20.02 g	<b>Sacharoza:</b>	33.46 g
<b>Laktoza:</b>	4.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.33 g	<b>Sól:</b>	3.27 g


**28.04.2024 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 25.53g, T: 21.41g, W o.: 83.55g)**

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 794kcal, B o.: 43.21g, T: 15.43g, W o.: 126.07g)**

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 duszone 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 563kcal, B o.: 30.37g, T: 9.78g, W o.: 91.11g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2210 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.07 g
<b>Fruktoza:</b>	4.98 g	<b>Sacharoza:</b>	53.59 g
<b>Laktoza:</b>	22.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.42 g	<b>Sól:</b>	5.28 g

 **29.04.2024 (poniedziałek)**

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

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2190 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.87 g
<b>Fruktoza:</b>	11.27 g	<b>Sacharoza:</b>	48.48 g
<b>Laktoza:</b>	13.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.46 g	<b>Sól:</b>	5.41 g

 **30.04.2024 (wtorek)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko, 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: 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) (E: 583kcal, B o.: 26.25g, T: 14.86g, W o.: 90.74g) 1 porcja

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

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

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1842 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	275.37 g
<b>Fruktoza:</b>	18.72 g	<b>Sacharoza:</b>	50.77 g
<b>Laktoza:</b>	4.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.19 g	<b>Sól:</b>	4.12 g


**01.05.2024 (środa)**
**▶ 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 biały 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2311 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.77 g
<b>Fruktoza:</b>	16.36 g	<b>Sacharoza:</b>	35.39 g
<b>Laktoza:</b>	11.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.32 g	<b>Sól:</b>	3.91 g


**02.05.2024 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)**

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: 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: 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: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.06 g
<b>Fruktoza:</b>	9.39 g	<b>Sacharoza:</b>	45.73 g
<b>Laktoza:</b>	10.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.73 g	<b>Sól:</b>	3.76 g

 **03.05.2024 (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: 824kcal, B o.: 26.8g, T: 11.64g, W o.: 161.15g)**

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: 580kcal, B o.: 19.75g, T: 10.58g, W o.: 105.55g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.16 g
<b>Fruktoza:</b>	19.39 g	<b>Sacharoza:</b>	60.77 g
<b>Laktoza:</b>	17.69 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.92 g	<b>Sól:</b>	4.77 g

**04.05.2024 (sobota)**

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

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

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

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 1 porcja

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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**

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

**05.05.2024 (niedziela)**

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

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

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

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

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2081 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.52 g
<b>Fruktoza:</b>	19.23 g	<b>Sacharoza:</b>	52.32 g
<b>Laktoza:</b>	15.54 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.05 g	<b>Sól:</b>	5.44 g

**06.05.2024 (poniedziałek)**

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

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

Pieczryw 100g, masło 15g, jajko, 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: 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 (1,4,7) (E: 631kcal, B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 517kcal, B o.: 5.97g, T: 25.22g, W o.: 70.08g)**

Pieczyno 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 517kcal, B o.: 5.97g, T: 25.22g, W o.: 70.08g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2273 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	357.48 g
<b>Fruktoza:</b>	12.94 g	<b>Sacharoza:</b>	67.62 g
<b>Laktoza:</b>	11.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.23 g	<b>Sól:</b>	4.75 g



 **07.04.2024** (niedziela)**▶ 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: 869kcal, B o.: 41.38g, T: 26.84g, W o.: 120.38g)**

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

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

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

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

**▶ 17:00 Kolacja (E: 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2197 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.06 g
<b>Fruktoza:</b>	24.29 g	<b>Sacharoza:</b>	52.16 g
<b>Laktoza:</b>	16.73 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.74 g	<b>Sól:</b>	4.6 g



**08.04.2024** (poniedziałek)

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

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

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

### ▶ 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2129 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	56.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.53 g
<b>Fruktoza:</b>	17.66 g	<b>Sacharoza:</b>	65.99 g
<b>Laktoza:</b>	5.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.27 g	<b>Sól:</b>	4.71 g

**09.04.2024 (wtorek)**▶ **08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)**

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

▶ **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: 821kcal, B o.: 37.07g, T: 25.33g, W o.: 116.41g)**

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: 722kcal, B o.: 33.89g, T: 22.85g, W o.: 99.69g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2115 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.47 g
<b>Fruktoza:</b>	30.29 g	<b>Sacharoza:</b>	48.57 g
<b>Laktoza:</b>	0.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.19 g	<b>Sól:</b>	3.77 g

 **10.04.2024 (środa)**

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

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: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g) 1 porcja


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

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

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

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

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

**▶ 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2366 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.67 g
<b>Fruktoza:</b>	26.83 g	<b>Sacharoza:</b>	44.25 g
<b>Laktoza:</b>	11.86 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.33 g	<b>Sól:</b>	4.6 g

 **11.04.2024** (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: 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: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

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

---

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

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

---

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)**

Serek wiejski z zieleniną 50g, pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja

---


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2085 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.67 g
<b>Fruktoza:</b>	20.68 g	<b>Sacharoza:</b>	61.11 g
<b>Laktoza:</b>	2.12 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	51.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.7 g	<b>Sól:</b>	5.01 g


**12.04.2024 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 17.82g, T: 28g, W o.: 62.97g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, jajko, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 564kcal, B o.: 17.82g, T: 28g, W o.: 62.97g) 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: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)**

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

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

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2342 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.1 g
<b>Fruktoza:</b>	23.15 g	<b>Sacharoza:</b>	57.7 g
<b>Laktoza:</b>	10.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.77 g	<b>Sól:</b>	3.46 g


**13.04.2024 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

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

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 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: 964kcal, B o.: 35.18g, T: 31.49g, W o.: 143.82g)**

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

Spaghetti bolognese pełnoziarniste 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2181 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.73 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.66 g		
<b>Fruktoza:</b>	28.9 g	<b>Sacharoza:</b>	44.49 g
<b>Laktoza:</b>	3.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.73 g	<b>Sól:</b>	4.87 g

 **14.04.2024 (niedziela)**

▶ **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 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: 786kcal, B o.: 43.13g, T: 15.51g, W o.: 124.39g)**

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 duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 555kcal, B o.: 30.29g, T: 9.86g, W o.: 89.43g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2031 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.87 g
<b>Fruktoza:</b>	28.45 g	<b>Sacharoza:</b>	51.94 g
<b>Laktoza:</b>	12.29 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.71 g	<b>Sól:</b>	5.63 g



**15.04.2024 (poniedziałek)**

▶ **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: 875kcal, B o.: 36.43g, T: 25.19g, W o.: 129.64g)**

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: 586kcal, B o.: 19.56g, T: 17.27g, W o.: 88.65g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2175 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.27 g
<b>Fruktoza:</b>	22.86 g	<b>Sacharoza:</b>	56.78 g
<b>Laktoza:</b>	5.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.74 g	<b>Sól:</b>	6.23 g


**16.04.2024 (wtorek)**
**▶ 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



---

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

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

---

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

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

---

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2082 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.08 g
<b>Fruktoza:</b>	8.22 g	<b>Sacharoza:</b>	66.7 g
<b>Laktoza:</b>	2.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.84 g	<b>Sól:</b>	4.74 g


**17.04.2024 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 19.82g, T: 18.56g, W o.: 68.6g)**

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

Kefir 200ml (7) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 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: 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 pieczony 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 746kcal, B o.: 29.16g, T: 25.65g, W o.: 104.92g) 1 porcja

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

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



▶ **17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2320 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	336.36 g
<b>Fruktoza:</b>	24.49 g	<b>Sacharoza:</b>	44.94 g
<b>Laktoza:</b>	15.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.53 g	<b>Sól:</b>	5.74 g



**18.04.2024 (czwartek)**

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

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

▶ **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: 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: 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)**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2156 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.93 g
<b>Fruktoza:</b>	18.78 g	<b>Sacharoza:</b>	54.24 g
<b>Laktoza:</b>	3.39 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.86 g	<b>Sól:</b>	5.08 g



**19.04.2024 (piątek)**

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

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

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

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


**▶ 13:00 Obiad (E: 1032kcal, B o.: 44.4g, T: 23.2g, W o.: 166.37g)**

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

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

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2381 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.41 g
<b>Fruktoza:</b>	27.62 g	<b>Sacharoza:</b>	66.77 g
<b>Laktoza:</b>	4.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	39.1 g	<b>Sól:</b>	3.73 g



 **20.04.2024** (sobota)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)**

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

---

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

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

---

**▶ 13:00 Obiad (E: 905kcal, B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)**

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

---

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

---

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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**

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


**21.04.2024 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 20.39g, T: 19.48g, W o.: 90.21g)**

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 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: 822kcal, B o.: 43.62g, T: 15.56g, W o.: 132.78g)**

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 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 591kcal, B o.: 30.78g, T: 9.91g, W o.: 97.82g) 1 porcja

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2130 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.87 g
<b>Fruktoza:</b>	24.5 g	<b>Sacharoza:</b>	68.27 g
<b>Laktoza:</b>	7.69 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.87 g	<b>Sól:</b>	5.82 g



### 22.04.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 19.81g, T: 17.73g, W o.: 70.16g)**

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

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 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: 821kcal, B o.: 37.07g, T: 25.33g, W o.: 116.41g)**

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: 722kcal, B o.: 33.89g, T: 22.85g, W o.: 99.69g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2258 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.97 g
<b>Fruktoza:</b>	19.65 g	<b>Sacharoza:</b>	44.54 g
<b>Laktoza:</b>	14.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.09 g	<b>Sól:</b>	3.6 g



**23.04.2024 (wtorek)**

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

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

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 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: 936kcal, B o.: 32.9g, T: 16.29g, W o.: 186.58g)**

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

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 580kcal, B o.: 19.75g, T: 10.58g, W o.: 105.55g) 1 porcja

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

Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, ogórek 20g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 165kcal, B o.: 4.16g, T: 8.91g, W o.: 18.04g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2196 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.21 g
<b>Fruktoza:</b>	25.07 g	<b>Sacharoza:</b>	63.45 g
<b>Laktoza:</b>	4.37 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	53.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.24 g	<b>Sól:</b>	6.03 g

 **24.04.2024 (środa)****▶ 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: 879kcal, B o.: 36.57g, T: 25.21g, W o.: 130.74g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 286kcal, B o.: 16.67g, T: 7.9g, W o.: 40.61g) 1 porcja

---

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

---

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2175 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.62 g
<b>Fruktoza:</b>	16.17 g	<b>Sacharoza:</b>	43.58 g
<b>Laktoza:</b>	1.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.97 g	<b>Sól:</b>	5.77 g



25.04.2024 (czwartek)

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

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

### ▶ 10:00 II Śniadanie (E: 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**

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

**26.04.2024 (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 zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

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

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

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

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

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



▶ **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, 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.19 g
<b>Fruktoza:</b>	16.3 g	<b>Sacharoza:</b>	56.56 g
<b>Laktoza:</b>	13.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.99 g	<b>Sól:</b>	5.77 g

**27.04.2024 (sobota)**▶ **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 grejpfrutowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 3/4 szklanki (200ml)



▶ **13:00 Obiad (E: 941kcal, B o.: 36.29g, T: 36.89g, W o.: 124.58g)**

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

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

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2197 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.18 g
<b>Fruktoza:</b>	25.03 g	<b>Sacharoza:</b>	32.22 g
<b>Laktoza:</b>	6.01 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.83 g	<b>Sól:</b>	3.33 g



**28.04.2024 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 21.32g, T: 19.01g, W o.: 69g)**

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



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

---

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

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

---

▶ **13:00 Obiad (E: 825kcal, B o.: 43.41g, T: 15.56g, W o.: 133.8g)**

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 duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 594kcal, B o.: 30.57g, T: 9.91g, W o.: 98.84g) 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2270 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.61 g
<b>Fruktoza:</b>	24.55 g	<b>Sacharoza:</b>	74.76 g
<b>Laktoza:</b>	15.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.23 g	<b>Sól:</b>	5.23 g


**29.04.2024 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 14.94g, T: 20.65g, W o.: 84.11g)**

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, 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

**▶ 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2203 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	64.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	375.1 g
<b>Fruktoza:</b>	40.92 g	<b>Sacharoza:</b>	63.69 g
<b>Laktoza:</b>	6.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.5 g	<b>Sól:</b>	4.43 g



**30.04.2024 (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, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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 pełnoziarniste 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: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g)**

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

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

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

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2316 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.16 g
<b>Fruktoza:</b>	29.6 g	<b>Sacharoza:</b>	44.32 g
<b>Laktoza:</b>	5.49 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.18 g	<b>Sól:</b>	5.44 g


**01.05.2024 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 27.65g, T: 28.6g, W o.: 51.82g)**

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

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

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2128 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.11 g
<b>Fruktoza:</b>	19.43 g	<b>Sacharoza:</b>	46.18 g
<b>Laktoza:</b>	0.79 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.15 g	<b>Sól:</b>	4.5 g



 **02.05.2024** (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)**

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

---

▶ **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: 821kcal, B o.: 37.07g, T: 25.33g, W o.: 116.41g)**

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: 722kcal, B o.: 33.89g, T: 22.85g, W o.: 99.69g) 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: 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1958 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.25 g
<b>Fruktoza:</b>	19.73 g	<b>Sacharoza:</b>	35.95 g
<b>Laktoza:</b>	2.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.56 g	<b>Sól:</b>	2.63 g



**03.05.2024** (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: 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**

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



**04.05.2024 (sobota)**

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

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

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)**

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

▶ **13:00 Obiad (E: 879kcal, B o.: 36.57g, T: 25.21g, W o.: 130.74g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 286kcal, B o.: 16.67g, T: 7.9g, W o.: 40.61g) 1 porcja



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

▶ **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, 1 porcja  
sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g,  
W o.: 59.6g)

▶ **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2155 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.17 g
<b>Fruktoza:</b>	15.25 g	<b>Sacharoza:</b>	47.06 g
<b>Laktoza:</b>	1.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.3 g	<b>Sól:</b>	5.66 g



**05.05.2024 (niedziela)**

▶ **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, 1 porcja  
herbata 250ml (1,7,10) (E: 572kcal, B o.: 27.77g, T: 29.35g, W o.:  
52.83g)

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

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 41.38g, T: 26.84g, W o.: 120.38g)**

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

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

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

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

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

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

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2169 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.01 g
<b>Fruktoza:</b>	23.66 g	<b>Sacharoza:</b>	56.18 g
<b>Laktoza:</b>	5.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.16 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.37 g	<b>Sól:</b>	4.93 g

**06.05.2024 (poniedziałek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 17.31g, T: 21.63g, W o.: 81.66g)**

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



---

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	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: 908kcal, B o.: 32.74g, T: 21.93g, W o.: 149.82g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 180kcal, B o.: 6.78g, T: 1.55g, W o.: 35.81g)	1 porcja
Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 728kcal, B o.: 25.96g, T: 20.38g, W o.: 114.01g)	1 porcja

---

▶ **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: 517kcal, B o.: 5.97g, T: 25.22g, W o.: 70.08g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 517kcal, B o.: 5.97g, T: 25.22g, W o.: 70.08g)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2292 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	67.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.08 g
<b>Fruktoza:</b>	9.04 g	<b>Sacharoza:</b>	69.25 g
<b>Laktoza:</b>	7 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.54 g	<b>Sól:</b>	5.45 g