


09.11.2023 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 1058kcal, B o.: 47.07g, T: 35.11g, W o.: 148.33g)

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

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


10.11.2023 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 741kcal, B o.: 33.76g, T: 31.08g, W o.: 86.22g)

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, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 899kcal, B o.: 35.14g, T: 11.27g, W o.: 170.42g)

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

Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 655kcal, B o.: 28.09g, T: 10.21g, W o.: 114.82g) 1 porcja

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	80.49 g
Tłuszcz:	69.61 g	Węglowodany ogółem:	332.82 g
Fruktoza:	5.34 g	Sacharoza:	57.4 g
Laktoza:	15.63 g	Błonnik pokarmowy:	26.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.51 g	Sól:	3.06 g


11.11.2023 (sobota)
▶ 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

▶ 13:00 Obiad (E: 1029kcal, B o.: 33.4g, T: 28.62g, W o.: 180.76g)

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 colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 673kcal, B o.: 20.25g, T: 22.91g, W o.: 99.73g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 19.11g, T: 17.77g, W o.: 65.94g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ziołowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 490kcal, B o.: 19.11g, T: 17.77g, W o.: 65.94g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 52kcal, B o.: 4.36g, T: 2.49g, W o.: 3.56g)

Sałatka z brokułem (1,3,7) (E: 52kcal, B o.: 4.36g, T: 2.49g, W o.: 3.56g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Białko ogółem:	65.09 g
Tłuszcz:	66.18 g	Węglowodany ogółem:	313.63 g
Fruktoza:	8.45 g	Sacharoza:	53.94 g
Laktoza:	3.99 g	Błonnik pokarmowy:	46.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.72 g	Sól:	4.25 g

 **12.11.2023 (niedziela)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 25.34g, T: 20.25g, W o.: 103.79g)**

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 824kcal, B o.: 39.6g, T: 22.73g, W o.: 122.51g)

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

Pałeczka z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 593kcal, B o.: 26.76g, T: 17.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 537kcal, B o.: 14.34g, T: 17.97g, W o.: 83.14g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 537kcal, B o.: 14.34g, T: 17.97g, W o.: 83.14g) 1 porcja


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

Jogurt owocowy, owoc, musli 100g (1,7) (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	87.43 g
Tłuszcz:	67.16 g	Węglowodany ogółem:	346.61 g
Fruktoza:	15.26 g	Sacharoza:	38.84 g
Laktoza:	15.1 g	Błonnik pokarmowy:	35.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.51 g	Sól:	5.88 g



13.11.2023 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 717kcal, B o.: 25.49g, T: 20.92g, W o.: 110.72g)

Płatki kukurydziane na mleku 300ml (1,7) (E: 288kcal, B o.: 10.25g, T: 5.25g, W o.: 51.6g) 1 porcja

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

▶ 13:00 Obiad (E: 959kcal, B o.: 39.2g, T: 24.04g, W o.: 150.09g)

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

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 550kcal, B o.: 20.56g, T: 13.9g, W o.: 84.92g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	87.13 g
Tłuszcz:	62.33 g	Węglowodany ogółem:	353.33 g
Fruktoza:	11.68 g	Sacharoza:	52.98 g
Laktoza:	10.51 g	Błonnik pokarmowy:	31.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.7 g	Sól:	5.91 g

 **14.11.2023 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.3g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)**

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.3g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1011kcal, B o.: 51.94g, T: 29.06g, W o.: 135.75g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 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: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	87.79 g
Tłuszcz:	66.51 g	Węglowodany ogółem:	303.67 g
Fruktoza:	6.19 g	Sacharoza:	48.53 g
Laktoza:	10.52 g	Błonnik pokarmowy:	27.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.8 g	Sól:	6.13 g

 **15.11.2023 (środa)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 891kcal, B o.: 34.39g, T: 16.22g, W o.: 155.38g)**

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

Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym i cebulką, kompot (1,7) (E: 605kcal, B o.: 17.72g, T: 8.32g, W o.: 114.77g) 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	73.57 g
		Węglowodany ogółem:	353.48 g
Tłuszcz:	67.88 g	Sacharoza:	53.2 g
Fruktoza:	14.51 g	Błonnik pokarmowy:	31.81 g
Laktoza:	17.84 g	Sól:	5.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.94 g		

 **16.11.2023 (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, pomidor 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: 954kcal, B o.: 35.97g, T: 28.1g, W o.: 148.08g)**

Zupa koperkowa 400ml (9) (E: 209kcal, B o.: 7.72g, T: 2.92g, W o.: 42.18g) 1 porcja

Spaghetti bolognese 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 745kcal, B o.: 28.25g, T: 25.18g, W o.: 105.9g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 426kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 58.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 426kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 58.54g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1996 kcal	Białko ogółem:	73.85 g
Tłuszcz:	73.02 g	Węglowodany ogółem:	275.65 g
Fruktoza:	11.25 g	Sacharoza:	37.27 g
Laktoza:	1.41 g	Błonnik pokarmowy:	30.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.46 g	Sól:	5.35 g

 **17.11.2023 (piątek)**

▶ **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: 761kcal, B o.: 31.95g, T: 11.77g, 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: 581kcal, B o.: 25.17g, T: 10.22g, W o.: 100.42g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 453kcal, B o.: 10.82g, T: 14.5g, W o.: 72.32g)**

Pieczyw 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 453kcal, B o.: 10.82g, T: 14.5g, W o.: 72.32g) 1 porcja

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

Jogurt owocowy, owoc, musli 100g (1,7) (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	84.55 g
Tłuszcz:	66 g	Węglowodany ogółem:	341.21 g
Fruktoza:	11.73 g	Sacharoza:	58.99 g
Laktoza:	15.1 g	Błonnik pokarmowy:	29.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.78 g	Sól:	5.45 g

 **18.11.2023 (sobota)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 15.16g, T: 14.36g, W o.: 59.37g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 415kcal, B o.: 15.16g, T: 14.36g, W o.: 59.37g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 834kcal, B o.: 36.13g, T: 30.3g, W o.: 109.76g)**

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

Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 735kcal, B o.: 32.95g, T: 27.82g, W o.: 93.04g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 488kcal, B o.: 18.31g, T: 20.27g, W o.: 60.51g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 488kcal, B o.: 18.31g, T: 20.27g, W o.: 60.51g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 260kcal, B o.: 9.54g, T: 4.52g, W o.: 48.42g)**

Galaretko owocowa, biszkopt (1,3) (E: 260kcal, B o.: 9.54g, T: 4.52g, W o.: 48.42g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Białko ogółem:	79.14 g
Tłuszcz:	69.45 g	Węglowodany ogółem:	278.06 g
Fruktoza:	16.18 g	Sacharoza:	31.5 g
Laktoza:	1.48 g	Błonnik pokarmowy:	29.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.46 g	Sól:	6.2 g


09.11.2023 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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: 1044kcal, B o.: 46.61g, T: 25.87g, W o.: 165.54g)

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 371kcal, B o.: 18.44g, T: 7.15g, W o.: 62.13g) 1 porcja

Pulpety drobiowe na parze 100g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 673kcal, B o.: 28.17g, T: 18.72g, W o.: 103.41g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 437kcal, B o.: 16.35g, T: 19.43g, W o.: 52.8g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 437kcal, B o.: 16.35g, T: 19.43g, W o.: 52.8g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Białko ogółem:	80.68 g
Tłuszcz:	62.26 g	Węglowodany ogółem:	295.84 g
Fruktoza:	15.06 g	Sacharoza:	39.22 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	36.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.24 g	Sól:	5.1 g


10.11.2023 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 14.78g, T: 19.89g, W o.: 107.25g)

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 215kcal, B o.: 10.37g, T: 6.16g, W o.: 30.59g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 437kcal, B o.: 4.41g, T: 13.73g, W o.: 76.66g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 937kcal, B o.: 35.17g, T: 15.39g, W o.: 170.45g)

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

Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 693kcal, B o.: 28.12g, T: 14.33g, W o.: 114.85g) 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: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	61.55 g
Tłuszcz:	58.43 g	Węglowodany ogółem:	354.28 g
Fruktoza:	9.4 g	Sacharoza:	65.31 g
Laktoza:	13.31 g	Błonnik pokarmowy:	23.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.74 g	Sól:	4.03 g

 **11.11.2023 (sobota)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 8.31g, T: 21.43g, W o.: 63.41g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 467kcal, B o.: 8.31g, T: 21.43g, W o.: 63.41g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1006kcal, B o.: 32.74g, T: 26.13g, W o.: 181.74g)**

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

Jajko sadzone pieczone 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 650kcal, B o.: 19.59g, T: 20.42g, W o.: 100.71g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 19.2g, T: 17.79g, W o.: 66.35g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ziołowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 19.2g, T: 17.79g, W o.: 66.35g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 52kcal, B o.: 4.36g, T: 2.49g, W o.: 3.56g)**

Sałatka z brokułem (1,3,7) (E: 52kcal, B o.: 4.36g, T: 2.49g, W o.: 3.56g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	64.61 g
Tłuszcz:	67.84 g	Węglowodany ogółem:	315.06 g
Fruktoza:	8.35 g	Sacharoza:	55.18 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	47.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.65 g	Sól:	6.33 g

 **12.11.2023 (niedziela)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 692kcal, B o.: 29.91g, T: 20.3g, W o.: 100.03g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 425kcal, B o.: 17.93g, T: 14.78g, W o.: 57.1g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 734kcal, B o.: 39.6g, T: 12.73g, W o.: 122.51g)

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

Pałeczka z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 503kcal, B o.: 26.76g, T: 7.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 588kcal, B o.: 15.05g, T: 21.72g, W o.: 86.66g)

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 588kcal, B o.: 15.05g, T: 21.72g, W o.: 86.66g) 1 porcja

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

Jogurt owocowy, owoc, musli 100g (1,7) (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	92.71 g
Tłuszcz:	60.96 g	Węglowodany ogółem:	346.37 g
Fruktoza:	15.02 g	Sacharoza:	37.55 g
Laktoza:	15.1 g	Błonnik pokarmowy:	34.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.45 g	Sól:	6.84 g


13.11.2023 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 743kcal, B o.: 27.19g, T: 21.92g, W o.: 113.17g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 871kcal, B o.: 31.01g, T: 21.8g, W o.: 141.34g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 237kcal, B o.: 7.38g, T: 1.83g, W o.: 50.67g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 300g, kompot 250ml (3,7) (E: 564kcal, B o.: 22.3g, T: 14.71g, W o.: 84.92g) 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: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	80.64 g
Tłuszcz:	61.09 g	Węglowodany ogółem:	347.03 g
Fruktoza:	11.55 g	Sacharoza:	52.99 g
Laktoza:	12.86 g	Błonnik pokarmowy:	30.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g	Sól:	6.82 g

 **14.11.2023 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 16.93g, T: 15.23g, W o.: 58.39g)**

Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 420kcal, B o.: 16.93g, T: 15.23g, W o.: 58.39g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 41.03g, T: 28.78g, W o.: 125.68g)**

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

Rolada drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany tarty 100g, kompot (7) (E: 727kcal, B o.: 28.59g, T: 25.26g, W o.: 99.98g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1980 kcal	Białko ogółem:	81.51 g
Tłuszcz:	62.56 g	Węglowodany ogółem:	285.75 g
Fruktoza:	7.6 g	Sacharoza:	56.34 g
Laktoza:	10.2 g	Błonnik pokarmowy:	30.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.53 g	Sól:	6.2 g

 **15.11.2023 (środa)**

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z piersi kurczaka 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: 904kcal, B o.: 34.09g, T: 15.27g, W o.: 161.63g)**

Zupa grysikowa (E: 371kcal, B o.: 18.44g, T: 7.15g, W o.: 62.13g) 1 porcja

Pierogi z ziemniakami z jogurtem naturalnym, kompot (1,7) (E: 533kcal, B o.: 15.65g, T: 8.12g, W o.: 99.5g) 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	73.27 g
Tłuszcz:	66.93 g	Węglowodany ogółem:	359.73 g
Fruktoza:	14.51 g	Sacharoza:	53.23 g
Laktoza:	17.49 g	Błonnik pokarmowy:	31.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.29 g	Sól:	5.23 g

16.11.2023 (czwartek)

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 909kcal, B o.: 38.54g, T: 28.97g, W o.: 132.81g)**

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

Spaghetti bolognese- drobiowe 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 707kcal, B o.: 30.96g, T: 26.65g, W o.: 90.83g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 413kcal, B o.: 15.58g, T: 14.18g, W o.: 58.16g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 413kcal, B o.: 15.58g, T: 14.18g, W o.: 58.16g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1818 kcal	Białko ogółem:	72.72 g
Tłuszcz:	61.07 g	Węglowodany ogółem:	259.49 g
Fruktoza:	11.62 g	Sacharoza:	31.45 g
Laktoza:	1.15 g	Błonnik pokarmowy:	30.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.57 g	Sól:	4.3 g

 **17.11.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 25.48g, T: 17.47g, W o.: 111.7g)**

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: 427kcal, B o.: 13.5g, T: 11.95g, W o.: 68.77g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 866kcal, B o.: 32.58g, T: 19.27g, W o.: 146.07g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 185kcal, B o.: 6.99g, T: 1.62g, W o.: 37.09g) 1 porcja

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 681kcal, B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 426kcal, B o.: 15.41g, T: 19.06g, W o.: 51.8g)**

Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 426kcal, B o.: 15.41g, T: 19.06g, W o.: 51.8g) 1 porcja

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

Jogurt owocowy, owoc, musli 100g (1,7) (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	81.62 g
Tłuszcz:	62.01 g	Węglowodany ogółem:	346.74 g
Fruktoza:	14.3 g	Sacharoza:	58.36 g
Laktoza:	16.79 g	Błonnik pokarmowy:	30.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.26 g	Sól:	5.55 g



18.11.2023 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 15.16g, T: 14.36g, W o.: 59.37g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 415kcal, B o.: 15.16g, T: 14.36g, W o.: 59.37g) 1 porcja

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

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

Gulasz drobiowy duszony 130g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 1 porcja
250ml (1,4,7,10) (E: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g)

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 260kcal, B o.: 9.54g, T: 4.52g, W o.: 48.42g)**

Galaretko owocowa, biszkopt (1,3) (E: 260kcal, B o.: 9.54g, T: 4.52g, W o.: 48.42g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Białko ogółem:	86.94 g
Tłuszcz:	56.67 g	Węglowodany ogółem:	301.88 g
Fruktoza:	19.18 g	Sacharoza:	39.97 g
Laktoza:	1.11 g	Błonnik pokarmowy:	36.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.07 g	Sól:	5.64 g

 **09.11.2023** (czwartek)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)**

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

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 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: 1058kcal, B o.: 47.07g, T: 35.11g, W o.: 148.33g)

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

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

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Białko ogółem:	81.49 g
Tłuszcz:	73.2 g	Węglowodany ogółem:	302.73 g
Fruktoza:	16.84 g	Sacharoza:	43.35 g
Laktoza:	7.22 g	Błonnik pokarmowy:	36.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.86 g	Sól:	5.32 g


10.11.2023 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 25.99g, T: 25.92g, W o.: 59.38g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g) 1 porcja

Jogurt naturalny 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 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: 899kcal, B o.: 35.14g, T: 11.27g, W o.: 170.42g)

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

Makaron pełnoziarnisty z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 655kcal, B o.: 28.09g, T: 10.21g, W o.: 114.82g) 1 porcja

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, 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: 47kcal, B o.: 5.96g, T: 1.46g, W o.: 2.56g)**

ser twarogowy+ słupki z ogórka (E: 47kcal, B o.: 5.96g, T: 1.46g, W o.: 2.56g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	79.4 g
Tłuszcz:	66.63 g	Węglowodany ogółem:	330.32 g
Fruktoza:	15.41 g	Sacharoza:	61.82 g
Laktoza:	8.04 g	Błonnik pokarmowy:	28.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.27 g	Sól:	2.99 g

11.11.2023 (sobota)

▶ **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: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g)**

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

▶ **13:00 Obiad (E: 1029kcal, B o.: 33.4g, T: 28.62g, W o.: 180.76g)**

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 colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 673kcal, B o.: 20.25g, T: 22.91g, W o.: 99.73g) 1 porcja

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

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


▶ 17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 19.11g, T: 17.77g, W o.: 65.94g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ziołowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 490kcal, B o.: 19.11g, T: 17.77g, W o.: 65.94g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	70.69 g
		Węglowodany ogółem:	338.23 g
Tłuszcz:	65.31 g		
Fruktoza:	11.5 g	Sacharoza:	64.11 g
Laktoza:	3.99 g	Błonnik pokarmowy:	48.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.41 g	Sól:	4.83 g


12.11.2023 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 17.66g, T: 16.73g, W o.: 67.06g)

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

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

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 50kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 12.25g)

Grejpfrut (E: 50kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 12.25g) 1/2 sztuki (125g)


▶ 13:00 Obiad (E: 824kcal, B o.: 39.6g, T: 22.73g, W o.: 122.51g)

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

Pałeczka z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 593kcal, B o.: 26.76g, T: 17.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 0.8g, T: 0.2g, W o.: 3.8g)

Sok pomidorowy (E: 18kcal, B o.: 0.8g, T: 0.2g, W o.: 3.8g) 1/3 szklanki (100ml)

▶ 17:00 Kolacja (E: 537kcal, B o.: 14.34g, T: 17.97g, W o.: 83.14g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 537kcal, B o.: 14.34g, T: 17.97g, W o.: 83.14g) 1 porcja

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

Jogurt naturalny, owoc, musli 100g (1,7) (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	81.3 g
Tłuszcz:	64.09 g	Węglowodany ogółem:	325.93 g
Fruktoza:	19.16 g	Sacharoza:	44.03 g
Laktoza:	6.55 g	Błonnik pokarmowy:	38.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.76 g	Sól:	6.25 g

 **13.11.2023** (poniedziałek)▶ **08:00 Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 19.54g, T: 17.67g, W o.: 65.32g)**

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

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 959kcal, B o.: 39.2g, T: 24.04g, W o.: 150.09g)**

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

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 550kcal, B o.: 20.56g, T: 13.9g, W o.: 84.92g) 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: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 59kcal, B o.: 4.96g, T: 2.57g, W o.: 4.6g)**

Sałatka z brokułem i jajkiem (1,3,7) (E: 59kcal, B o.: 4.96g, T: 2.57g, W o.: 4.6g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Białko ogółem:	78.45 g
Tłuszcz:	59.08 g	Węglowodany ogółem:	314.64 g
Fruktoza:	15.35 g	Sacharoza:	61.38 g
Laktoza:	4.95 g	Błonnik pokarmowy:	27.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.05 g	Sól:	4.52 g


14.11.2023 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.3g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.3g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

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

Sok porzeczkowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 944kcal, B o.: 49.23g, T: 27.8g, W o.: 124.05g)

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 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: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)

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

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

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



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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	85.94 g
Tłuszcz:	65.47 g	Węglowodany ogółem:	307.89 g
Fruktoza:	8.83 g	Sacharoza:	54.66 g
Laktoza:	10.52 g	Błonnik pokarmowy:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.5 g	Sól:	5.9 g

15.11.2023 (środa)

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

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

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 900kcal, B o.: 35.49g, T: 16.91g, W o.: 155.22g)**

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

Pierogi z kaszą i serem i cebulką (1,7) (E: 614kcal, B o.: 18.82g, T: 9.01g, W o.: 114.61g) 1 porcja


▶ 15:00 Podwieczorek (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

Jogurt naturalny 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2379 kcal	Białko ogółem:	79.6 g
Tłuszcz:	70.92 g	Węglowodany ogółem:	369.25 g
Fruktoza:	17.12 g	Sacharoza:	54.7 g
Laktoza:	21.04 g	Błonnik pokarmowy:	32.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.33 g	Sól:	5.49 g


16.11.2023 (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, pomidor 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: 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: 954kcal, B o.: 35.97g, T: 28.1g, W o.: 148.08g)

Zupa koperkowa 400ml (9) (E: 209kcal, B o.: 7.72g, T: 2.92g, W o.: 42.18g) 1 porcja

Spaghetti bolognese 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 745kcal, B o.: 28.25g, T: 25.18g, W o.: 105.9g) 1 porcja

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 426kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 58.54g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 426kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 58.54g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Białko ogółem:	82.19 g
Tłuszcz:	79.59 g	Węglowodany ogółem:	313.88 g
Fruktoza:	21.18 g	Sacharoza:	41.53 g
Laktoza:	2.24 g	Błonnik pokarmowy:	36.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.08 g	Sól:	5.79 g


17.11.2023 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 25.95g, T: 30g, W o.: 58.76g)

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

Jogurt naturalny 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 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: 761kcal, B o.: 31.95g, T: 11.77g, 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 na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 581kcal, B o.: 25.17g, T: 10.22g, W o.: 100.42g) 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: 453kcal, B o.: 10.82g, T: 14.5g, W o.: 72.32g)

Pieczyw 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 453kcal, B o.: 10.82g, T: 14.5g, W o.: 72.32g) 1 porcja

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

Jogurt naturalny, owoc, musli 100g (1,7) (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	77.62 g
Tłuszcz:	63.2 g	Węglowodany ogółem:	340.17 g
Fruktoza:	21.45 g	Sacharoza:	73.15 g
Laktoza:	6.55 g	Błonnik pokarmowy:	32.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.99 g	Sól:	5.37 g

 **18.11.2023** (sobota)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 15.16g, T: 14.36g, W o.: 59.37g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 415kcal, B o.: 15.16g, T: 14.36g, W o.: 59.37g) 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: 834kcal, B o.: 36.13g, T: 30.3g, W o.: 109.76g)

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

Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 735kcal, B o.: 32.95g, T: 27.82g, W o.: 93.04g) 1 porcja

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 488kcal, B o.: 18.31g, T: 20.27g, W o.: 60.51g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 488kcal, B o.: 18.31g, T: 20.27g, W o.: 60.51g) 1 porcja

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Białko ogółem:	75.01 g
Tłuszcz:	74.66 g	Węglowodany ogółem:	292.57 g
Fruktoza:	17.06 g	Sacharoza:	43.65 g
Laktoza:	1.54 g	Błonnik pokarmowy:	26.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.66 g	Sól:	6.87 g