

 **19.11.2023** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 651kcal, B o.: 25.09g, T: 21.72g, W o.: 92.24g)**

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

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

---

Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 746kcal, B o.: 29.16g, T: 25.65g, W o.: 104.92g) 1 porcja

---

**▶ 17:00 Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2192 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.92 g
<b>Fruktoza:</b>	14.26 g	<b>Sacharoza:</b>	40.36 g
<b>Laktoza:</b>	15.77 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.15 g	<b>Sól:</b>	5.33 g


**20.11.2023 (poniedziałek)**
**▶ 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 ziołowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad (E: 996kcal, B o.: 43.51g, T: 25.58g, W o.: 156.52g)**

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

Leczo z kurczakiem duszone z kasza orkiszowa 350g (1), kompot 250ml (E: 752kcal, B o.: 36.46g, T: 24.52g, W o.: 100.92g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2197 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.07 g
<b>Fruktoza:</b>	10.53 g	<b>Sacharoza:</b>	51.56 g
<b>Laktoza:</b>	15.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.25 g	<b>Sól:</b>	5.14 g

 **21.11.2023 (wtorek)**

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

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: 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: 464kcal, B o.: 8.13g, T: 21.38g, W o.: 62.75g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 8.13g, T: 21.38g, W o.: 62.75g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2049 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.6 g
<b>Fruktoza:</b>	8.53 g	<b>Sacharoza:</b>	61.33 g
<b>Laktoza:</b>	0.15 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.38 g	<b>Sól:</b>	5.01 g

 **22.11.2023 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 22.1g, T: 32.31g, W o.: 98.52g)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 841kcal, B o.: 44.03g, T: 20.04g, W o.: 129.3g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 293kcal, B o.: 17.27g, T: 7.96g, W o.: 41.75g) 1 porcja

Pałeczka z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 548kcal, B o.: 26.76g, T: 12.08g, 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, pomidor 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, musli 100g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2249 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.57 g
<b>Fruktoza:</b>	14.83 g	<b>Sacharoza:</b>	39.66 g
<b>Laktoza:</b>	16.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.71 g	<b>Sól:</b>	7.28 g

 **23.11.2023 (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 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: 990kcal, B o.: 49.16g, T: 28.66g, W o.: 134.15g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 285kcal, B o.: 17.91g, T: 6.21g, W o.: 37.03g) 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: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2037 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.47 g
<b>Fruktoza:</b>	12.67 g	<b>Sacharoza:</b>	42.72 g
<b>Laktoza:</b>	0.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.07 g	<b>Sól:</b>	6.15 g

 **24.11.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 25.85g, T: 23.45g, W o.: 108.71g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 268kcal, B o.: 12.31g, T: 7.37g, W o.: 39.9g) 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.: 28.22g, T: 16.85g, W o.: 159.76g)**

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

Kotleciki warzywne smażone 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 533kcal, B o.: 10.91g, T: 11.97g, W o.: 100.34g) 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: 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>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	370.59 g
<b>Fruktoza:</b>	13.35 g	<b>Sacharoza:</b>	48.17 g
<b>Laktoza:</b>	24.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.22 g	<b>Sól:</b>	4.94 g

 **25.11.2023 (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: 875kcal, B o.: 33.83g, T: 27.18g, W o.: 132.72g)**

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

Spaghetti bolognese 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 673kcal, B o.: 26.25g, T: 24.86g, W o.: 90.74g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1909 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	58.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.06 g
<b>Fruktoza:</b>	17 g	<b>Sacharoza:</b>	37.73 g
<b>Laktoza:</b>	4.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.47 g	<b>Sól:</b>	3.82 g

 **26.11.2023 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 848kcal, B o.: 33.6g, T: 34.25g, W o.: 106.61g)**

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, 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: 897kcal, B o.: 50.37g, T: 19.54g, W o.: 135.64g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 294kcal, B o.: 19.56g, T: 9.73g, W o.: 34.96g) 1 porcja



Schab duszony w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 603kcal, B o.: 30.81g, T: 9.81g, W o.: 100.68g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 372kcal, B o.: 19.05g, T: 12.24g, W o.: 49.8g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 372kcal, B o.: 19.05g, T: 12.24g, W o.: 49.8g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2181 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.57 g
<b>Fruktoza:</b>	6.16 g	<b>Sacharoza:</b>	54.73 g
<b>Laktoza:</b>	12.54 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.78 g	<b>Sól:</b>	7.34 g

 **27.11.2023 (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: 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 smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 728kcal, B o.: 25.96g, T: 20.38g, W o.: 114.01g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 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, musli 100g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2251 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.51 g
<b>Fruktoza:</b>	11.6 g	<b>Sacharoza:</b>	68.21 g
<b>Laktoza:</b>	15.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.29 g	<b>Sól:</b>	6.64 g

 **28.11.2023 (wtorek)**

▶ **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: 820kcal, B o.: 32.18g, T: 28.79g, W o.: 113.79g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 136kcal, B o.: 3.22g, T: 6.6g, W o.: 16.76g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 684kcal, B o.: 28.96g, T: 22.19g, W o.: 97.03g) 1 porcja

---

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

Pieczyno 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 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)**

Galaretko 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>	1849 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.31 g
<b>Fruktoza:</b>	12.09 g	<b>Sacharoza:</b>	31.34 g
<b>Laktoza:</b>	1.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.06 g	<b>Sól:</b>	4.21 g

---

 **19.11.2023** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 625kcal, B o.: 23.39g, T: 20.72g, W o.: 89.79g)**

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, 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: 904kcal, B o.: 41.01g, T: 24.37g, W o.: 138.37g)**

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2076 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.26 g
<b>Fruktoza:</b>	14.52 g	<b>Sacharoza:</b>	38.76 g
<b>Laktoza:</b>	13.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.63 g	<b>Sól:</b>	6.24 g


**20.11.2023 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 31.18g, T: 23.31g, W o.: 109.28g)**

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 901kcal, B o.: 36.02g, T: 18.09g, W o.: 154.11g)**

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (E: 657kcal, B o.: 28.97g, T: 17.03g, W o.: 98.51g) 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja (E: 425kcal, B o.: 17.93g, T: 14.78g, W o.: 57.1g)**

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

▶ **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2137 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.05 g
<b>Fruktoza:</b>	6.53 g	<b>Sacharoza:</b>	48.96 g
<b>Laktoza:</b>	15.77 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.25 g	<b>Sól:</b>	6.96 g

 **21.11.2023 (wtorek)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g) 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, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 650kcal, B o.: 19.59g, T: 20.42g, W o.: 100.71g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (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

▶ **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2063 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	62.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.62 g
<b>Fruktoza:</b>	8.28 g	<b>Sacharoza:</b>	62.56 g
<b>Laktoza:</b>	0.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.3 g	<b>Sól:</b>	5.16 g

 **22.11.2023 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 22.1g, T: 32.31g, W o.: 98.52g)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 874kcal, B o.: 45.2g, T: 14.23g, W o.: 149.68g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 371kcal, B o.: 18.44g, T: 7.15g, W o.: 62.13g) 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: 437kcal, B o.: 4.41g, T: 13.73g, W o.: 76.66g)**

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

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

Jogurt owocowy, owoc, musli 100g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.6 g
<b>Fruktoza:</b>	18.81 g	<b>Sacharoza:</b>	45.76 g
<b>Laktoza:</b>	15.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.06 g	<b>Sól:</b>	3.53 g

 **23.11.2023 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 457kcal, B o.: 16.97g, T: 19.36g, W o.: 58.43g)**

Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 457kcal, B o.: 16.97g, T: 19.36g, W o.: 58.43g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 798kcal, B o.: 41.05g, T: 22.96g, W o.: 111.19g)**

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem pieczone 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 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: 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: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1832 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.7 g
<b>Fruktoza:</b>	12.83 g	<b>Sacharoza:</b>	40.88 g
<b>Laktoza:</b>	0.56 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.97 g	<b>Sól:</b>	6.05 g



**24.11.2023 (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: 874kcal, B o.: 31.12g, T: 17.2g, W o.: 157.61g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 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: 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: 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>	2359 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	382.3 g
<b>Fruktoza:</b>	13.3 g	<b>Sacharoza:</b>	43.4 g
<b>Laktoza:</b>	24.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.51 g	<b>Sól:</b>	4.97 g


**25.11.2023 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

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: 973kcal, B o.: 38.49g, T: 33.09g, W o.: 139.89g)**

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

Spaghetti bolognese- drobiowe 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 736kcal, B o.: 31.06g, T: 26.7g, W o.: 98.18g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2007 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	62.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.23 g
<b>Fruktoza:</b>	18.17 g	<b>Sacharoza:</b>	37.74 g
<b>Laktoza:</b>	4.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.69 g	<b>Sól:</b>	3.82 g



**26.11.2023 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 848kcal, B o.: 33.6g, T: 34.25g, W o.: 106.61g)**

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, ser twarogowy 50g, papryka, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 826kcal, B o.: 42.98g, T: 15.56g, W o.: 134.9g)**

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 własnym 100g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml (7) (E: 595kcal, B o.: 30.14g, T: 9.91g, W o.: 99.94g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2151 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.19 g
<b>Fruktoza:</b>	7.36 g	<b>Sacharoza:</b>	51.28 g
<b>Laktoza:</b>	12.54 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.1 g	<b>Sól:</b>	5.4 g

 **27.11.2023 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 27.39g, T: 24.58g, W o.: 94.73g)**

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

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

▶ **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: 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

---

▶ **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.34 g
<b>Fruktoza:</b>	11.66 g	<b>Sacharoza:</b>	55 g
<b>Laktoza:</b>	15.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.76 g	<b>Sól:</b>	6.68 g

---

 **28.11.2023 (wtorek)**

▶ **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: 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 250ml (1,4,7,10) (E: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g) 1 porcja

---

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

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

---

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2015 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.51 g
<b>Fruktoza:</b>	19.69 g	<b>Sacharoza:</b>	41.83 g
<b>Laktoza:</b>	1.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.21 g	<b>Sól:</b>	4.46 g

---



zdrowe  
zbiorowe



# JADŁOSPIS

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**19.11.2023 - 28.11.2023**



 **19.11.2023** (niedziela)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 17.32g, T: 16.56g, W o.: 65.4g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, 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: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 977kcal, B o.: 42g, T: 31.3g, W o.: 139.88g)**

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

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

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

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

**▶ 17:00 Kolacja (E: 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2181 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.26 g
<b>Fruktoza:</b>	27.58 g	<b>Sacharoza:</b>	49.73 g
<b>Laktoza:</b>	7.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.11 g	<b>Sól:</b>	6.2 g



20.11.2023 (poniedziałek)

### ▶ 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 23.5g, T: 19.79g, W o.: 72.55g)

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

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

### ▶ 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: 996kcal, B o.: 43.51g, T: 25.58g, W o.: 156.52g)

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

Leczo z kurczakiem duszone z kasza orkiszowa 350g (1), kompot 250ml (E: 752kcal, B o.: 36.46g, T: 24.52g, W o.: 100.92g) 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: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)**

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

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2176 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.42 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.09 g	<b>Sacharoza:</b>	65.85 g
<b>Fruktoza:</b>	20.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.23 g
<b>Laktoza:</b>	7.22 g	<b>Sól:</b>	5.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.63 g		


**21.11.2023 (wtorek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)**

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

**▶ 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: 974kcal, B o.: 32.45g, T: 24.82g, W o.: 175.98g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 335kcal, B o.: 12.25g, T: 5.66g, W o.: 76.28g) 1 porcja



Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 639kcal, B o.: 20.2g, T: 19.16g, W o.: 99.7g) 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: 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

▶ **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>	2283 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.45 g
<b>Fruktoza:</b>	28.31 g	<b>Sacharoza:</b>	66.46 g
<b>Laktoza:</b>	0.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	55.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.75 g	<b>Sól:</b>	5.4 g



**22.11.2023 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 15.86g, T: 29.26g, W o.: 68.47g)**

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



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

---

▶ **10:00 II Śniadanie (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

---

▶ **13:00 Obiad (E: 841kcal, B o.: 44.03g, T: 20.04g, W o.: 129.3g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 293kcal, B o.: 17.27g, T: 7.96g, W o.: 41.75g) 1 porcja

---

Pałeczka z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 548kcal, B o.: 26.76g, T: 12.08g, W o.: 87.55g) 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: 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: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

Jogurt naturalny, owoc, musli 100g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

---


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2232 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.45 g
<b>Fruktoza:</b>	17.64 g	<b>Sacharoza:</b>	41.26 g
<b>Laktoza:</b>	10.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.2 g	<b>Sól:</b>	8.27 g


**23.11.2023 (czwartek)**
**▶ 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: 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: 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: 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: 372kcal, B o.: 14.55g, T: 10.19g, W o.: 58.05g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 372kcal, B o.: 14.55g, T: 10.19g, W o.: 58.05g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1991 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.63 g
<b>Fruktoza:</b>	16.34 g	<b>Sacharoza:</b>	53.59 g
<b>Laktoza:</b>	1.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.98 g	<b>Sól:</b>	4.94 g

 **24.11.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 717kcal, B o.: 25.82g, T: 23.43g, W o.: 104.93g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 268kcal, B o.: 12.31g, T: 7.37g, W o.: 39.9g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 449kcal, B o.: 13.51g, T: 16.06g, W o.: 65.03g) 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: 835kcal, B o.: 30.09g, T: 17.15g, W o.: 148.86g)**

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


**▶ 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: 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: 205kcal, B o.: 7.08g, T: 4.12g, W o.: 35.54g)**

Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 205kcal, B o.: 7.08g, T: 4.12g, W o.: 35.54g) ..... 1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2336 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	388.45 g
<b>Fruktoza:</b>	26.32 g	<b>Sacharoza:</b>	55.14 g
<b>Laktoza:</b>	24.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.3 g	<b>Sól:</b>	4.98 g


**25.11.2023 (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: 785kcal, B o.: 33.83g, T: 17.18g, W o.: 132.72g)**

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



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1897 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	60.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.39 g
<b>Fruktoza:</b>	22.67 g	<b>Sacharoza:</b>	38.42 g
<b>Laktoza:</b>	4.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.98 g	<b>Sól:</b>	4.8 g



**26.11.2023 (niedziela)**

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

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




**▶ 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: 897kcal, B o.: 50.37g, T: 19.54g, W o.: 135.64g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 294kcal, B o.: 19.56g, T: 9.73g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Schab duszony w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 603kcal, B o.: 30.81g, T: 9.81g, W o.: 100.68g) 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: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2177 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.65 g
<b>Fruktoza:</b>	16.09 g	<b>Sacharoza:</b>	57.49 g
<b>Laktoza:</b>	4.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.29 g	<b>Sól:</b>	5.28 g

 **27.11.2023** (poniedziałek)▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 15.16g, T: 20.63g, W o.: 78.56g)**

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

---

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: 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: 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 pieczony 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: 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)

---

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

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

---

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

Jogurt naturalny, owoc, musli 100g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

---


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2142 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.42 g
<b>Fruktoza:</b>	14.47 g	<b>Sacharoza:</b>	78.72 g
<b>Laktoza:</b>	6.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.51 g	<b>Sól:</b>	6.56 g


**28.11.2023 (wtorek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, 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: 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: 789kcal, B o.: 36.13g, T: 25.3g, 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: 690kcal, B o.: 32.95g, T: 22.82g, 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