

 **29.11.2023** (środa)**▶ 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: 1013kcal, B o.: 47.07g, T: 30.11g, 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: 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>	2228 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.37 g
<b>Fruktoza:</b>	15.04 g	<b>Sacharoza:</b>	40.62 g
<b>Laktoza:</b>	15.77 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.67 g	<b>Sól:</b>	5.44 g


**30.11.2023 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ziołowy 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: 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>	1930 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.14 g
<b>Fruktoza:</b>	10.53 g	<b>Sacharoza:</b>	51.02 g
<b>Laktoza:</b>	3.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.2 g	<b>Sól:</b>	4.86 g


**01.12.2023 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 33.54g, T: 29.39g, W o.: 95.45g)**

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, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g) 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad (E: 984kcal, B o.: 33.4g, T: 23.62g, 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: 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: 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>	2333 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.39 g
<b>Fruktoza:</b>	7.57 g	<b>Sacharoza:</b>	61.86 g
<b>Laktoza:</b>	12.4 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.14 g	<b>Sól:</b>	5.31 g

 **02.12.2023 (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: 886kcal, B o.: 44.03g, T: 25.04g, 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: 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: 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>	2022 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.55 g
<b>Fruktoza:</b>	15.8 g	<b>Sacharoza:</b>	39.07 g
<b>Laktoza:</b>	3.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.28 g	<b>Sól:</b>	6.96 g

 **03.12.2023 (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: 1006kcal, B o.: 52.7g, T: 30.85g, W o.: 135.83g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 294kcal, B o.: 19.56g, T: 9.73g, 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: 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, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2410 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.92 g
<b>Fruktoza:</b>	17.7 g	<b>Sacharoza:</b>	47.21 g
<b>Laktoza:</b>	14.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.91 g	<b>Sól:</b>	6.12 g

 **04.12.2023 (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: 747kcal, B o.: 27.41g, T: 13.69g, W o.: 128.25g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 267kcal, B o.: 19.66g, T: 6.56g, W o.: 29.88g) 1 porcja

Zapiekany ryż z jabłkami polany sosem owocowym 350g, kompot 250ml (7) (E: 480kcal, B o.: 7.75g, T: 7.13g, W o.: 98.37g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2284 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.41 g
<b>Fruktoza:</b>	11.52 g	<b>Sacharoza:</b>	61.06 g
<b>Laktoza:</b>	23.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	39.78 g	<b>Sól:</b>	6.95 g

 **05.12.2023 (wtorek)**

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 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: 1044kcal, B o.: 48.56g, T: 27.33g, W o.: 156.54g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 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: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g)**

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

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

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem, ciastko 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>	2118 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.75 g
<b>Fruktoza:</b>	11.83 g	<b>Sacharoza:</b>	42.98 g
<b>Laktoza:</b>	4.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.79 g	<b>Sól:</b>	3.56 g


**06.12.2023 (środa)**
**▶ 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: 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 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: 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>	2039 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.23 g
<b>Fruktoza:</b>	11.61 g	<b>Sacharoza:</b>	34.32 g
<b>Laktoza:</b>	12.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.57 g	<b>Sól:</b>	5.55 g

 **07.12.2023 (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: 905kcal, B o.: 40.74g, T: 24.49g, W o.: 136.25g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 180kcal, B o.: 6.78g, T: 1.55g, W o.: 35.81g) 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: 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>	1923 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.65 g
<b>Fruktoza:</b>	11.47 g	<b>Sacharoza:</b>	32.02 g
<b>Laktoza:</b>	3.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.93 g	<b>Sól:</b>	5.97 g

 **08.12.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 722kcal, B o.: 21.4g, T: 23.68g, W o.: 108.61g)**

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 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: 827kcal, B o.: 29.14g, T: 22.86g, W o.: 130.73g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 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: 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: 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>	2146 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.86 g
<b>Fruktoza:</b>	12.22 g	<b>Sacharoza:</b>	67.65 g
<b>Laktoza:</b>	12.88 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.78 g	<b>Sól:</b>	5.37 g

 **29.11.2023** (środa)**▶ 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: 963kcal, B o.: 44.4g, T: 25.86g, W o.: 146.97g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 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: 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>	2178 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.01 g
<b>Fruktoza:</b>	14.67 g	<b>Sacharoza:</b>	41.24 g
<b>Laktoza:</b>	15.77 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.33 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.53 g	<b>Sól:</b>	5.44 g


**30.11.2023 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ziołowy 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: 968kcal, B o.: 36.13g, T: 25.47g, W o.: 154.22g)**

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: 724kcal, B o.: 29.08g, T: 24.41g, W o.: 98.62g) 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>	1902 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.84 g
<b>Fruktoza:</b>	6.62 g	<b>Sacharoza:</b>	49.72 g
<b>Laktoza:</b>	3.47 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.51 g	<b>Sól:</b>	4.73 g


**01.12.2023 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 704kcal, B o.: 16.39g, T: 19.25g, W o.: 119.59g)**

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, 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: 984kcal, B o.: 33.4g, T: 23.62g, 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 pieczone 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 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: 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>	2273 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	61.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	376.53 g
<b>Fruktoza:</b>	11.81 g	<b>Sacharoza:</b>	69.87 g
<b>Laktoza:</b>	12.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.98 g	<b>Sól:</b>	5.37 g

 **02.12.2023 (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: 883kcal, B o.: 42.99g, T: 24.22g, W o.: 131.11g)**

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

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: 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: 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>	2011 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.61 g
<b>Fruktoza:</b>	14.94 g	<b>Sacharoza:</b>	38.87 g
<b>Laktoza:</b>	6.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.07 g	<b>Sól:</b>	4.28 g

 **03.12.2023 (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: 896kcal, B o.: 50.24g, T: 19.54g, W o.: 135.58g)**

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 130g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 602kcal, B o.: 30.68g, T: 9.81g, W o.: 100.62g) 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, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2300 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.67 g
<b>Fruktoza:</b>	16.75 g	<b>Sacharoza:</b>	61.18 g
<b>Laktoza:</b>	14.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.91 g	<b>Sól:</b>	5.97 g

 **04.12.2023 (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

Pieczyno 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: 655kcal, B o.: 20.19g, T: 10.65g, W o.: 124.07g)**

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

Zapiekany ryż z jabłkami polany sosem owocowym 350g, kompot 250ml (7) (E: 480kcal, B o.: 7.75g, T: 7.13g, W o.: 98.37g) 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: 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>	2108 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	62.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.38 g
<b>Fruktoza:</b>	11.58 g	<b>Sacharoza:</b>	60.79 g
<b>Laktoza:</b>	23.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.09 g	<b>Sól:</b>	6.18 g

**05.12.2023 (wtorek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 15.41g, T: 19.06g, W o.: 51.8g)**

Jajko na miękko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 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: 977kcal, B o.: 45.85g, T: 26.07g, W o.: 144.84g)**

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

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

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

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

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

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem, ciastko 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>	77.53 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.68 g	<b>Sacharoza:</b>	40.02 g
<b>Fruktoza:</b>	11.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.8 g
<b>Laktoza:</b>	4.2 g	<b>Sól:</b>	3.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.47 g		



### 06.12.2023 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 704kcal, B o.: 16.39g, T: 19.25g, W o.: 119.59g)**

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

▶ **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>	2066 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.42 g
<b>Fruktoza:</b>	16.07 g	<b>Sacharoza:</b>	36.99 g
<b>Laktoza:</b>	12.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.82 g	<b>Sól:</b>	5.6 g



**07.12.2023 (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: 919kcal, B o.: 42.58g, T: 21.74g, W o.: 145.26g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 180kcal, B o.: 6.78g, T: 1.55g, W o.: 35.81g) 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: 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>	1937 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.66 g
<b>Fruktoza:</b>	14.47 g	<b>Sacharoza:</b>	39.31 g
<b>Laktoza:</b>	3.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.87 g	<b>Sól:</b>	6.03 g



**08.12.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 722kcal, B o.: 21.4g, T: 23.68g, W o.: 108.61g)**

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 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: 871kcal, B o.: 41.4g, T: 17.36g, W o.: 143.98g)**

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

**▶ 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: 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>	2190 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.11 g
<b>Fruktoza:</b>	12.31 g	<b>Sacharoza:</b>	62.79 g
<b>Laktoza:</b>	12.86 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.46 g	<b>Sól:</b>	5.19 g

 **29.11.2023** (środa)**▶ 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: 1013kcal, B o.: 47.07g, T: 30.11g, W o.: 148.33g)**Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W  
o.: 43.41g) 1 porcjaKotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, marchewka z  
grozkiem 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>	2217 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.71 g
<b>Fruktoza:</b>	28.36 g	<b>Sacharoza:</b>	49.99 g
<b>Laktoza:</b>	7.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.63 g	<b>Sól:</b>	5.34 g


**30.11.2023 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ziołowy 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: 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>	2088 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.79 g
<b>Fruktoza:</b>	20.43 g	<b>Sacharoza:</b>	64.84 g
<b>Laktoza:</b>	3.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.88 g	<b>Sól:</b>	5.44 g

 **01.12.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 25.86g, T: 25.87g, W o.: 58.72g)**

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, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 984kcal, B o.: 33.4g, T: 23.62g, 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: 628kcal, B o.: 20.25g, T: 17.91g, W o.: 99.73g) 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: 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: 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>	2449 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	375.67 g
<b>Fruktoza:</b>	27.22 g	<b>Sacharoza:</b>	70.72 g
<b>Laktoza:</b>	4.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	56.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	41.97 g	<b>Sól:</b>	5.64 g



**02.12.2023 (sobota)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 416kcal, B o.: 15.21g, T: 14.38g, W o.: 58.96g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 416kcal, B o.: 15.21g, T: 14.38g, W o.: 58.96g) 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: 886kcal, B o.: 44.03g, T: 25.04g, 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: 593kcal, B o.: 26.76g, T: 17.08g, W o.: 87.55g) 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: 488kcal, B o.: 19.59g, T: 10.88g, W o.: 80.91g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 488kcal, B o.: 19.59g, T: 10.88g, W o.: 80.91g) 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>	2081 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.04 g
<b>Fruktoza:</b>	21.41 g	<b>Sacharoza:</b>	43.36 g
<b>Laktoza:</b>	4.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.31 g	<b>Sól:</b>	7.07 g



**03.12.2023 (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 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: 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

**▶ 13:00 Obiad (E: 857kcal, B o.: 49.21g, T: 19.49g, W o.: 126.83g)**

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 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 563kcal, B o.: 29.65g, T: 9.76g, W o.: 91.87g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2215 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.57 g
<b>Fruktoza:</b>	11.41 g	<b>Sacharoza:</b>	71.91 g
<b>Laktoza:</b>	15.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.65 g	<b>Sól:</b>	6.1 g


**04.12.2023 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 19.54g, T: 17.67g, W o.: 65.32g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, polędwica sopočka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g) 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: 786kcal, B o.: 28.44g, T: 13.74g, W o.: 137g)**

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

Zapiekany ryż pełnoziarnisty z jabłkami polany jogurtem naturalny 350g, kompot 250ml (7) (E: 480kcal, B o.: 7.75g, T: 7.13g, W o.: 98.37g) 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: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g) 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>	2201 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.3 g
<b>Fruktoza:</b>	25.95 g	<b>Sacharoza:</b>	71.66 g
<b>Laktoza:</b>	17.54 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.38 g	<b>Sól:</b>	5.44 g



**05.12.2023 (wtorek)**

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 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: 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: 977kcal, B o.: 45.85g, T: 26.07g, W o.: 144.84g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 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: 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, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g) 1 porcja

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

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2129 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.38 g
<b>Fruktoza:</b>	17.5 g	<b>Sacharoza:</b>	43.64 g
<b>Laktoza:</b>	4.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.63 g	<b>Sól:</b>	4.31 g



**06.12.2023 (środa)**

▶ **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: 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 pełnoziarniste bolognese duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 583kcal, B o.: 26.25g, T: 14.86g, W o.: 90.74g) 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>	2065 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.73 g
<b>Fruktoza:</b>	21.54 g	<b>Sacharoza:</b>	39.04 g
<b>Laktoza:</b>	5.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.33 g	<b>Sól:</b>	5.87 g



 **07.12.2023** (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

---

**▶ 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: 905kcal, B o.: 40.74g, T: 24.49g, W o.: 136.25g)**

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

---

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 725kcal, B o.: 33.96g, T: 22.94g, W o.: 100.44g) 1 porcja

---

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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>	2021 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.29 g
<b>Fruktoza:</b>	14.34 g	<b>Sacharoza:</b>	42.07 g
<b>Laktoza:</b>	3.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.01 g	<b>Sól:</b>	6.01 g


**08.12.2023 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 15.16g, T: 20.63g, W o.: 78.56g)**

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

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

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

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 827kcal, B o.: 29.14g, T: 22.86g, W o.: 130.73g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 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: 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: 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: 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>	2137 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.16 g
<b>Fruktoza:</b>	17.42 g	<b>Sacharoza:</b>	82.14 g
<b>Laktoza:</b>	4.39 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.59 g	<b>Sól:</b>	5.92 g