

**19.12.2023 (wtorek)**

▶ **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: 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>	1937 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.97 g
<b>Fruktoza:</b>	14.67 g	<b>Sacharoza:</b>	40.47 g
<b>Laktoza:</b>	4.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.17 g	<b>Sól:</b>	5.16 g

 **20.12.2023 (środa)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.44g, T: 23.99g, W o.: 98.24g)**

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

---

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek zielony 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: 856kcal, B o.: 36.02g, T: 13.09g, 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: 612kcal, B o.: 28.97g, T: 12.03g, W o.: 98.51g) 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>	2031 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.77 g
<b>Fruktoza:</b>	6.62 g	<b>Sacharoza:</b>	50.49 g
<b>Laktoza:</b>	15.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.66 g	<b>Sól:</b>	5.01 g


**21.12.2023 (czwartek)**
**▶ 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: 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: 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>	1994 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	66.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.09 g
<b>Fruktoza:</b>	10.01 g	<b>Sacharoza:</b>	44.84 g
<b>Laktoza:</b>	0.15 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.53 g	<b>Sól:</b>	4.66 g


**22.12.2023 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 33.67g, T: 29.44g, W o.: 96.11g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 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: 865kcal, B o.: 27.68g, T: 24.3g, W o.: 141.44g)**

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

Jajko sadzone pieczone 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 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: 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>	2330 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.56 g
<b>Fruktoza:</b>	13.25 g	<b>Sacharoza:</b>	50.36 g
<b>Laktoza:</b>	16.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	43.73 g	<b>Sól:</b>	5.51 g

 **23.12.2023 (sobota)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 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: 1104kcal, B o.: 45.54g, T: 27.55g, W o.: 173.53g)**

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

Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 804kcal, B o.: 29.26g, T: 22.72g, W o.: 122.86g) 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)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2168 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.46 g
<b>Fruktoza:</b>	11.55 g	<b>Sacharoza:</b>	48.15 g
<b>Laktoza:</b>	4.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.99 g	<b>Sól:</b>	3.39 g


**24.12.2023 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g)**

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: 887kcal, B o.: 40.95g, T: 21.26g, W o.: 145.94g)**

Barszcz 300ml (9) (E: 192kcal, B o.: 6.49g, T: 3.46g, W o.: 44.72g) 1 porcja

Pierogi z ruskie 100g (1,7) (E: 335kcal, B o.: 10.54g, T: 10.88g, W o.: 45.68g) 1 porcja

Ziemniaki 200g (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.6g) 1 porcja

Ryba na parze z sosem greckim 100g (1,3,4,9) (E: 218kcal, B o.: 20.32g, T: 6.72g, W o.: 22.94g) 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja (E: 818kcal, B o.: 28.85g, T: 38.8g, W o.: 92.16g)**

Pieczywo 100g, krostki z farszem ziemniaczanym, masło 15g, serek ziołowy 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 818kcal, B o.: 28.85g, T: 38.8g, W o.: 92.16g) 1 porcja

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 186kcal, B o.: 2.85g, T: 11.43g, W o.: 18.53g)**

Sernik z musem jabłkowym (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 2.85g, T: 11.43g, W o.: 18.53g) 1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2355 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	87.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.44 g
<b>Fruktoza:</b>	6.46 g	<b>Sacharoza:</b>	19.98 g
<b>Laktoza:</b>	1.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.86 g	<b>Sól:</b>	5.33 g


**25.12.2023 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 12.3g, T: 25.85g, W o.: 67.05g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 12.3g, T: 25.85g, W o.: 67.05g) 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 65.54g, T: 15.55g, W o.: 124.56g)**

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

Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 200g, buraczki 100g, kompot 250g (1,7) (E: 525kcal, B o.: 29.5g, T: 9.71g, W o.: 82.52g) 1 porcja

Galaretko owocowa 200g (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja (E: 526kcal, B o.: 13.41g, T: 22.38g, W o.: 70.76g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 197kcal, B o.: 6.34g, T: 4.6g, W o.: 33.66g)**

Jogurt owocowy, owoc, herbatniki 200g (1,3,7) (E: 197kcal, B o.: 6.34g, T: 4.6g, W o.: 33.66g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2129 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.03 g
<b>Fruktoza:</b>	13.16 g	<b>Sacharoza:</b>	56.13 g
<b>Laktoza:</b>	3.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.64 g	<b>Sól:</b>	7.21 g

 **26.12.2023 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 477kcal, B o.: 16.91g, T: 19.95g, W o.: 59.88g)**

Jajecznica z szynką 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, szynka 30g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 477kcal, B o.: 16.91g, T: 19.95g, W o.: 59.88g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 777kcal, B o.: 43.12g, T: 13.33g, W o.: 126.32g)**

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

Bitki w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi 100g, kompot 250g (1,7) (E: 602kcal, B o.: 30.68g, T: 9.81g, W o.: 100.62g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

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



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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2079 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.89 g
<b>Fruktoza:</b>	5.33 g	<b>Sacharoza:</b>	67.37 g
<b>Laktoza:</b>	4.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.09 g	<b>Sól:</b>	6.76 g

 **27.12.2023 (środa)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 526kcal, B o.: 13.41g, T: 22.38g, W o.: 70.76g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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>	2375 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.36 g
<b>Fruktoza:</b>	14.99 g	<b>Sacharoza:</b>	38.01 g
<b>Laktoza:</b>	15.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.28 g	<b>Sól:</b>	4.35 g

 **28.12.2023 (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: 971kcal, B o.: 41.82g, T: 24.79g, W o.: 152.54g)**

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: 681kcal, B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 1 porcja

---

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

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

---

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

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>	2008 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.86 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.11 g		
<b>Fruktoza:</b>	13.22 g	<b>Sacharoza:</b>	60.29 g
<b>Laktoza:</b>	0.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.42 g	<b>Sól:</b>	5.35 g

---


**19.12.2023 (wtorek)**
**▶ 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: 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>	1987 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.33 g
<b>Fruktoza:</b>	15.04 g	<b>Sacharoza:</b>	39.85 g
<b>Laktoza:</b>	4.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.31 g	<b>Sól:</b>	5.16 g

 **20.12.2023 (środa)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.44g, T: 23.99g, W o.: 98.24g)**

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

---

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek zielony 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>	2171 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.18 g
<b>Fruktoza:</b>	10.53 g	<b>Sacharoza:</b>	51.79 g
<b>Laktoza:</b>	15.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.56 g	<b>Sól:</b>	5.14 g


**21.12.2023 (czwartek)**
**▶ 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: 929kcal, B o.: 43.83g, T: 30.02g, W o.: 128.92g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 291kcal, B o.: 17.07g, T: 7.94g, W o.: 41.37g) 1 porcja

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

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

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

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

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1989 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.69 g
<b>Fruktoza:</b>	10.39 g	<b>Sacharoza:</b>	45.14 g
<b>Laktoza:</b>	0.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.27 g	<b>Sól:</b>	5.47 g


**22.12.2023 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 33.67g, T: 29.44g, W o.: 96.11g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, 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: 865kcal, B o.: 27.68g, T: 24.3g, W o.: 141.44g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 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: 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>	2330 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.56 g
<b>Fruktoza:</b>	13.25 g	<b>Sacharoza:</b>	50.36 g
<b>Laktoza:</b>	16.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	43.73 g	<b>Sól:</b>	5.51 g

 **23.12.2023 (sobota)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 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: 1104kcal, B o.: 45.54g, T: 27.55g, W o.: 173.53g)**

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

Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 804kcal, B o.: 29.26g, T: 22.72g, W o.: 122.86g) 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)**

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




**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2168 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.46 g
<b>Fruktoza:</b>	11.55 g	<b>Sacharoza:</b>	48.15 g
<b>Laktoza:</b>	4.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.99 g	<b>Sól:</b>	3.39 g


**24.12.2023 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g)**

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 926kcal, B o.: 41.98g, T: 21.71g, W o.: 154.07g)**

Barszcz 300ml z uszkami 50g (1,3,9) (E: 304kcal, B o.: 9.59g, T: 4.11g, W o.: 68.12g) 1 porcja

Ryba po grecku 100g (1,3,4,9) (E: 218kcal, B o.: 20.32g, T: 6.72g, W o.: 22.94g) 1 porcja

Ziemniaki 200g (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.6g) 1 porcja

Pierogi z kapustą 50g (E: 262kcal, B o.: 8.47g, T: 10.68g, W o.: 30.41g) 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja (E: 818kcal, B o.: 28.85g, T: 38.8g, W o.: 92.16g)**

Pieczywo 100g, krostki z kapustą, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 818kcal, B o.: 28.85g, T: 38.8g, W o.: 92.16g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 186kcal, B o.: 2.85g, T: 11.43g, W o.: 18.53g)**

Sernik z musem jabłkowym (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 2.85g, T: 11.43g, W o.: 18.53g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2394 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.57 g
<b>Fruktoza:</b>	6.46 g	<b>Sacharoza:</b>	19.98 g
<b>Laktoza:</b>	1.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.83 g	<b>Sól:</b>	5.33 g

 **25.12.2023 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 12.3g, T: 25.85g, W o.: 67.05g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 12.3g, T: 25.85g, W o.: 67.05g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 65.54g, T: 15.55g, W o.: 124.56g)**

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

Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 525kcal, B o.: 29.5g, T: 9.71g, W o.: 82.52g) 1 porcja

Galaretką owocową 200g (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 526kcal, B o.: 13.41g, T: 22.38g, W o.: 70.76g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 197kcal, B o.: 6.34g, T: 4.6g, W o.: 33.66g)**

Jogurt owocowy, owoc, herbatniki 200g (1,3,7) (E: 197kcal, B o.: 6.34g, T: 4.6g, W o.: 33.66g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2129 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.03 g
<b>Fruktoza:</b>	13.16 g	<b>Sacharoza:</b>	56.13 g
<b>Laktoza:</b>	3.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.64 g	<b>Sól:</b>	7.21 g

 **26.12.2023 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 477kcal, B o.: 16.91g, T: 19.95g, W o.: 59.88g)**

Jajecznica z szynką 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, szynka 30g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 477kcal, B o.: 16.91g, T: 19.95g, W o.: 59.88g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 997kcal, B o.: 51.05g, T: 27.33g, W o.: 137.9g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 285kcal, B o.: 17.91g, T: 6.21g, W o.: 37.03g) 1 porcja

Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, kapusta na ciepło 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: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2299 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.47 g
<b>Fruktoza:</b>	6.59 g	<b>Sacharoza:</b>	53.72 g
<b>Laktoza:</b>	4.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.72 g	<b>Sól:</b>	6.72 g

 **27.12.2023 (środa)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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 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: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.96 g
<b>Fruktoza:</b>	11.94 g	<b>Sacharoza:</b>	30.52 g
<b>Laktoza:</b>	15.57 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.19 g	<b>Sól:</b>	5.06 g

 **28.12.2023 (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: 872kcal, B o.: 29.14g, T: 27.86g, 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: 773kcal, B o.: 25.96g, T: 25.38g, 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: 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>	1909 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	62.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.97 g
<b>Fruktoza:</b>	12.49 g	<b>Sacharoza:</b>	56.74 g
<b>Laktoza:</b>	0.17 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.18 g	<b>Sól:</b>	5.47 g

---

**19.12.2023 (wtorek)****▶ 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: 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 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>	2157 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.51 g
<b>Fruktoza:</b>	28.36 g	<b>Sacharoza:</b>	48.99 g
<b>Laktoza:</b>	4.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.44 g	<b>Sól:</b>	5.18 g


**20.12.2023 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 19.67g, T: 18.83g, W o.: 71.4g)**

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, 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>	2148 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.99 g
<b>Fruktoza:</b>	20.43 g	<b>Sacharoza:</b>	65.84 g
<b>Laktoza:</b>	6.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.07 g	<b>Sól:</b>	5.6 g



**21.12.2023 (czwartek)**

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

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 929kcal, B o.: 43.83g, T: 30.02g, W o.: 128.92g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 291kcal, B o.: 17.07g, T: 7.94g, W o.: 41.37g) 1 porcja



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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)**

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

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

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

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

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.22 g
<b>Fruktoza:</b>	30.04 g	<b>Sacharoza:</b>	53.54 g
<b>Laktoza:</b>	1.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.87 g	<b>Sól:</b>	5.92 g



**22.12.2023 (piątek)**

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

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, 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: 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: 865kcal, B o.: 27.68g, T: 24.3g, W o.: 141.44g)**

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

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

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 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: 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: 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>	2245 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.96 g
<b>Fruktoza:</b>	19.72 g	<b>Sacharoza:</b>	56.31 g
<b>Laktoza:</b>	7.47 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	42.01 g	<b>Sól:</b>	5.41 g

 **23.12.2023 (sobota)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 8.31g, T: 21.43g, W o.: 63.41g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 467kcal, B o.: 8.31g, T: 21.43g, W o.: 63.41g) 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: 1104kcal, B o.: 45.54g, T: 27.55g, W o.: 173.53g)**

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

---

Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 804kcal, B o.: 29.26g, T: 22.72g, W o.: 122.86g) 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>	2122 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.11 g
<b>Fruktoza:</b>	6.34 g	<b>Sacharoza:</b>	58.97 g
<b>Laktoza:</b>	5.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.33 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.74 g	<b>Sól:</b>	3.52 g


**24.12.2023 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g)**

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

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

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 926kcal, B o.: 41.98g, T: 21.71g, W o.: 154.07g)**

Barszcz 300ml z uszkami 50g (1,3,9) (E: 304kcal, B o.: 9.59g, T: 4.11g, W o.: 68.12g) 1 porcja

Ryba po grecku 100g (1,3,4,9) (E: 218kcal, B o.: 20.32g, T: 6.72g, W o.: 22.94g) 1 porcja

Ziemniaki 200g (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.6g) 1 porcja

Pierogi z kapustą 50g (1) (E: 262kcal, B o.: 8.47g, T: 10.68g, W o.: 30.41g) 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: 818kcal, B o.: 28.85g, T: 38.8g, W o.: 92.16g)**

Pieczywo 100g, krokiet z kapustą, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 818kcal, B o.: 28.85g, T: 38.8g, W o.: 92.16g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 186kcal, B o.: 2.85g, T: 11.43g, W o.: 18.53g)**

Sernik z musem jabłkowym (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 2.85g, T: 11.43g, W o.: 18.53g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2574 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.66 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	377.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	89.46 g	<b>Sacharoza:</b>	28.26 g
<b>Fruktoza:</b>	25.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	52.07 g
<b>Laktoza:</b>	1.78 g	<b>Sól:</b>	5.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.97 g		

 **25.12.2023 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 12.3g, T: 25.85g, W o.: 67.05g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 12.3g, T: 25.85g, W o.: 67.05g) 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: 912kcal, B o.: 66.7g, T: 15.6g, W o.: 133.37g)**

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



Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 565kcal, B o.: 30.66g, T: 9.76g, W o.: 91.33g) 1 porcja

Galaretką owocową 200g (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 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: 526kcal, B o.: 13.41g, T: 22.38g, W o.: 70.76g)**

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

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

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2262 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.04 g
<b>Fruktoza:</b>	32.73 g	<b>Sacharoza:</b>	57.92 g
<b>Laktoza:</b>	3.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.51 g	<b>Sól:</b>	6.11 g

**26.12.2023 (wtorek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 477kcal, B o.: 16.91g, T: 19.95g, W o.: 59.88g)**

Jajecznica z szynką 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, szynka 30g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 477kcal, B o.: 16.91g, T: 19.95g, W o.: 59.88g) 1 porcja

---

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

Pieczywo 30g, masło 5g, dżem niskosłodzony 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: 887kcal, B o.: 48.59g, T: 16.02g, W o.: 137.65g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 285kcal, B o.: 17.91g, T: 6.21g, W o.: 37.03g) 1 porcja

---

Bitki w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, kapusta na ciepło 100g, kompot 250g (1,7) (E: 602kcal, B o.: 30.68g, T: 9.81g, W o.: 100.62g) 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: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

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

---

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

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

---





**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2422 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.45 g
<b>Fruktoza:</b>	15.57 g	<b>Sacharoza:</b>	71.95 g
<b>Laktoza:</b>	4.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.34 g	<b>Sól:</b>	7.98 g


**27.12.2023 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 15.87g, T: 25.15g, W o.: 68.87g)**

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, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g) 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 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: 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: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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>	2279 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.45 g
		<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.16 g		
<b>Fruktoza:</b>	12.12 g	<b>Sacharoza:</b>	41.13 g
<b>Laktoza:</b>	7.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.97 g	<b>Sól:</b>	5.61 g



**28.12.2023 (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: 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