

 **29.12.2023 (piątek)****▶ 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 ze szczypiorkiem 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: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 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 owocowy z musem owocowym, herbatniki 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	74.66 g
Tłuszcz:	61.95 g	Węglowodany ogółem:	331.29 g
Fruktoza:	14.92 g	Sacharoza:	46.12 g
Laktoza:	18.36 g	Błonnik pokarmowy:	40.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.2 g	Sól:	4.04 g


30.12.2023 (sobota)
▶ 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: 872kcal, B o.: 27.3g, T: 18.97g, W o.: 155.33g)

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1999 kcal	Białko ogółem:	60.32 g
Tłuszcz:	64.08 g	Węglowodany ogółem:	310.38 g
Fruktoza:	13.54 g	Sacharoza:	52.61 g
Laktoza:	0.68 g	Błonnik pokarmowy:	33.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.01 g	Sól:	4.88 g


31.12.2023 (niedziela)

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

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

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2177 kcal	Białko ogółem:	91.15 g
Tłuszcz:	72.27 g	Węglowodany ogółem:	302.96 g
Fruktoza:	7 g	Sacharoza:	47.36 g
Laktoza:	12.25 g	Błonnik pokarmowy:	26.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.67 g	Sól:	5.12 g


01.01.2024 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 773kcal, B o.: 22.91g, T: 26.11g, W o.: 117.13g)

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 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 ryżowa 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

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

Jogurt owocowy, owoc, musli 200g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	88.06 g
Tłuszcz:	71.22 g	Węglowodany ogółem:	357.8 g
Fruktoza:	18.5 g	Sacharoza:	41.27 g
Laktoza:	15.9 g	Błonnik pokarmowy:	42.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.24 g	Sól:	5.95 g

 **02.01.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g)**

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: 1087kcal, B o.: 41.61g, T: 27.44g, W o.: 187.49g)**

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 661kcal, B o.: 27.13g, T: 16.47g, W o.: 100.71g) 1 porcja

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	79.29 g
Tłuszcz:	60.48 g	Węglowodany ogółem:	339.13 g
Fruktoza:	11.78 g	Sacharoza:	55.71 g
Laktoza:	1.11 g	Błonnik pokarmowy:	46.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g	Sól:	5.21 g

 **03.01.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 23.76g, T: 21.31g, W o.: 116.63g)**

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, 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

▶ **13:00 Obiad (E: 867kcal, B o.: 52.36g, T: 19.19g, W o.: 123.39g)**

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

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 600kcal, B o.: 32.7g, T: 12.63g, W o.: 93.51g) 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, papryka 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**

Wartość energetyczna:	2424 kcal	Białko ogółem:	102.22 g
Tłuszcz:	74.81 g	Węglowodany ogółem:	344.46 g
Fruktoza:	8 g	Sacharoza:	42.71 g
Laktoza:	21.2 g	Błonnik pokarmowy:	28.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.21 g	Sól:	6.29 g

 **04.01.2024 (czwartek)**

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 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: 1085kcal, B o.: 46.47g, T: 30.53g, W o.: 164.34g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 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: 426kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 58.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 426kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 58.54g) 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**

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Białko ogółem:	78.11 g
Tłuszcz:	67.8 g	Węglowodany ogółem:	307.42 g
Fruktoza:	14.93 g	Sacharoza:	40.74 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	35.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.78 g	Sól:	5.33 g

 **05.01.2024 (piątek)**

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

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

Pieczyno 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: 814kcal, B o.: 30.28g, T: 16.24g, W o.: 142.16g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 131kcal, B o.: 4.32g, T: 0.86g, W o.: 28.15g) 1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 683kcal, B o.: 25.96g, T: 15.38g, W o.: 114.01g) 1 porcja

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	84.78 g
		Węglowodany ogółem:	304.84 g
Tłuszcz:	74.18 g		
Fruktoza:	7.64 g	Sacharoza:	50.94 g
Laktoza:	13.04 g	Błonnik pokarmowy:	28.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.45 g	Sól:	4.67 g

 **06.01.2024 (sobota)**

▶ **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: 911kcal, B o.: 34.83g, T: 27.34g, W o.: 140.3g)**

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: 709kcal, B o.: 27.25g, T: 25.02g, W o.: 98.32g) 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 200g (1,7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1929 kcal	Białko ogółem:	65.86 g
Tłuszcz:	62.68 g	Węglowodany ogółem:	291.7 g
Fruktoza:	16.53 g	Sacharoza:	40.06 g
Laktoza:	3.74 g	Błonnik pokarmowy:	33.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.49 g	Sól:	5.06 g

 **07.01.2024 (niedziela)**

▶ **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: 756kcal, B o.: 42.34g, T: 15.36g, W o.: 117.48g)**

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, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 525kcal, B o.: 29.5g, T: 9.71g, W o.: 82.52g) 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**

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	86.18 g
Tłuszcz:	56.41 g	Węglowodany ogółem:	318.61 g
Fruktoza:	11.23 g	Sacharoza:	60.64 g
Laktoza:	12.86 g	Błonnik pokarmowy:	27.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g	Sól:	6.02 g

 **29.12.2023 (piątek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.44g, T: 23.99g, W o.: 98.24g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem 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: 825kcal, B o.: 30.04g, T: 19.46g, W o.: 141.75g)

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 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 owocowy z musem owocowym, herbatniki 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	74.08 g
Tłuszcz:	64.88 g	Węglowodany ogółem:	319.79 g
Fruktoza:	14.04 g	Sacharoza:	35.29 g
Laktoza:	18.36 g	Błonnik pokarmowy:	35.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g	Sól:	4.85 g


30.12.2023 (sobota)
▶ 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: 872kcal, B o.: 27.3g, T: 18.97g, W o.: 155.33g)

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

Jajko sadzone na parze 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: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1999 kcal	Białko ogółem:	60.32 g
Tłuszcz:	64.08 g	Węglowodany ogółem:	310.38 g
Fruktoza:	13.54 g	Sacharoza:	52.61 g
Laktoza:	0.68 g	Błonnik pokarmowy:	33.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.01 g	Sól:	4.88 g


31.12.2023 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 33.67g, T: 29.44g, W o.: 96.11g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser biały 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g) 1 porcja

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

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 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: 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: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Białko ogółem:	88.44 g
Tłuszcz:	71.01 g	Węglowodany ogółem:	291.26 g
Fruktoza:	7 g	Sacharoza:	47.33 g
Laktoza:	12.25 g	Błonnik pokarmowy:	25.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.33 g	Sól:	4.89 g

01.01.2024 (poniedziałek)

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka drobiowa 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: 928kcal, B o.: 42.99g, T: 29.22g, W o.: 131.11g)**

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

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: 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

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	76.74 g
Tłuszcz:	73.37 g	Węglowodany ogółem:	352.64 g
Fruktoza:	22.09 g	Sacharoza:	47.12 g
Laktoza:	15.1 g	Błonnik pokarmowy:	36.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.91 g	Sól:	3.52 g



02.01.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g)**

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: 1087kcal, B o.: 41.61g, T: 27.44g, W o.: 187.49g)**

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 661kcal, B o.: 27.13g, T: 16.47g, W o.: 100.71g) 1 porcja

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	79.29 g
Tłuszcz:	60.48 g	Węglowodany ogółem:	339.13 g
Fruktoza:	11.78 g	Sacharoza:	55.71 g
Laktoza:	1.11 g	Błonnik pokarmowy:	46.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g	Sól:	5.21 g

03.01.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 23.76g, T: 21.31g, W o.: 116.63g)**

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, 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

▶ **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 150g, 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: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, papryka 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

Wartość energetyczna:	2471 kcal	Białko ogółem:	98.1 g
		Węglowodany ogółem:	356.22 g
Tłuszcz:	79.33 g		
Fruktoza:	10.82 g	Sacharoza:	49.79 g
Laktoza:	21.2 g	Błonnik pokarmowy:	32.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.99 g	Sól:	5.57 g



04.01.2024 (czwartek)

▶ **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: 998kcal, B o.: 46.17g, T: 30.38g, W o.: 142.29g)**

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 659kcal, B o.: 28.86g, T: 25.5g, W o.: 82.87g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 426kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 58.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 426kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 58.54g) 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**

Wartość energetyczna:	1960 kcal	Białko ogółem:	80.87 g
Tłuszcz:	67.81 g	Węglowodany ogółem:	270.93 g
Fruktoza:	11.46 g	Sacharoza:	21.76 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	34.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.77 g	Sól:	4.17 g

 **05.01.2024 (piątek)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 859kcal, B o.: 30.28g, T: 21.24g, W o.: 142.16g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 131kcal, B o.: 4.32g, T: 0.86g, W o.: 28.15g) 1 porcja

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

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	84.78 g
		Węglowodany ogółem:	304.84 g
Tłuszcz:	79.18 g		
Fruktoza:	7.64 g	Sacharoza:	50.94 g
Laktoza:	13.04 g	Błonnik pokarmowy:	28.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.78 g	Sól:	4.67 g



06.01.2024 (sobota)

▶ **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: 911kcal, B o.: 34.83g, T: 27.34g, W o.: 140.3g)**

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: 709kcal, B o.: 27.25g, T: 25.02g, W o.: 98.32g) 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**

Wartość energetyczna:	1929 kcal	Białko ogółem:	65.86 g
Tłuszcz:	62.68 g	Węglowodany ogółem:	291.7 g
Fruktoza:	16.53 g	Sacharoza:	40.06 g
Laktoza:	3.74 g	Błonnik pokarmowy:	33.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.49 g	Sól:	5.06 g

 **07.01.2024 (niedziela)**

▶ **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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 756kcal, B o.: 42.34g, T: 15.36g, W o.: 117.48g)**

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, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250g (1,7) (E: 525kcal, B o.: 29.5g, T: 9.71g, W o.: 82.52g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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**

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	86.18 g
Tłuszcz:	56.41 g	Węglowodany ogółem:	318.61 g
Fruktoza:	11.23 g	Sacharoza:	60.64 g
Laktoza:	12.86 g	Błonnik pokarmowy:	27.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g	Sól:	6.02 g

 **29.12.2023** (piątek)**▶ 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 ze szczypiorkiem 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

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

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

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

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 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, herbatniki 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	68.61 g
Tłuszcz:	57.71 g	Węglowodany ogółem:	344.63 g
Fruktoza:	28.24 g	Sacharoza:	55.49 g
Laktoza:	9.81 g	Błonnik pokarmowy:	42.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.16 g	Sól:	3.94 g


30.12.2023 (sobota)
▶ 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: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

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

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

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

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

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, 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: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	61.93 g
Tłuszcz:	62.78 g	Węglowodany ogółem:	317.01 g
Fruktoza:	17.21 g	Sacharoza:	63.95 g
Laktoza:	1.32 g	Błonnik pokarmowy:	32.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.42 g	Sól:	5.56 g

31.12.2023 (niedziela)

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

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

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

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

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

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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 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: 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: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	83.2 g
		Węglowodany ogółem:	316.49 g
Tłuszcz:	69.13 g	Sacharoza:	61.07 g
Fruktoza:	30.04 g	Błonnik pokarmowy:	32.03 g
Laktoza:	3.7 g	Sól:	4.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.67 g		

 **01.01.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 12.52g, T: 19.3g, W o.: 69.57g)**

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

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 927kcal, B o.: 43.63g, T: 30g, W o.: 128.54g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 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 ryżowa 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

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

Jogurt naturalny, owoc, musli 200g (1,7) (E: 228kcal, B o.: 8.15g, T: 6.21g, W o.: 37.17g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal	Białko ogółem:	87.44 g
Tłuszcz:	72.49 g	Węglowodany ogółem:	345.47 g
Fruktoza:	18.87 g	Sacharoza:	41.06 g
Laktoza:	8.18 g	Błonnik pokarmowy:	42.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.62 g	Sól:	5.95 g



02.01.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 15.67g, W o.: 59.12g)**

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


▶ 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: 1087kcal, B o.: 41.61g, T: 27.44g, W o.: 187.49g)

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 661kcal, B o.: 27.13g, T: 16.47g, W o.: 100.71g) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej 100g (E: 70kcal, B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 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: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Białko ogółem:	80.54 g
Tłuszcz:	58.58 g	Węglowodany ogółem:	330.7 g
Fruktoza:	6.57 g	Sacharoza:	66.57 g
Laktoza:	1.75 g	Błonnik pokarmowy:	42.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.63 g	Sól:	5.88 g

 **03.01.2024** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 17.81g, T: 18.06g, W o.: 71.23g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem niskosłodzony 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: 951kcal, B o.: 53.39g, T: 24.24g, W o.: 132.14g)

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

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 645kcal, B o.: 32.7g, T: 17.63g, W o.: 93.51g) 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, papryka 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 bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2450 kcal	Białko ogółem:	99.02 g
Tłuszcz:	77.53 g	Węglowodany ogółem:	347.99 g
Fruktoza:	21.45 g	Sacharoza:	49.04 g
Laktoza:	15 g	Błonnik pokarmowy:	30.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.23 g	Sól:	5.75 g



04.01.2024 (czwartek)

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 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: 1085kcal, B o.: 46.47g, T: 30.53g, W o.: 164.34g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 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: 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: 426kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 58.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, sałata, herbata 250ml 1 porcja
(1,7,10) (E: 426kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 58.54g)

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Białko ogółem:	80.34 g
Tłuszcz:	68.55 g	Węglowodany ogółem:	324.75 g
Fruktoza:	20.6 g	Sacharoza:	41.43 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	39.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.96 g	Sól:	6.31 g



05.01.2024 (piątek)

▶ **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: 859kcal, B o.: 30.28g, T: 21.24g, W o.: 142.16g)**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) (E: 131kcal, B o.: 4.32g, T: 0.86g, W o.: 28.15g) 1 porcja



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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 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: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g)**

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	85.44 g
		Węglowodany ogółem:	306.34 g
Tłuszcz:	82.23 g		
Fruktoza:	17.57 g	Sacharoza:	55.66 g
Laktoza:	5.32 g	Błonnik pokarmowy:	33.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.54 g	Sól:	4.99 g



06.01.2024 (sobota)

▶ **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: 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 pełnoziarniste 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: 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

Wartość energetyczna:	1901 kcal	Białko ogółem:	65.52 g
Tłuszcz:	52.87 g	Węglowodany ogółem:	307.76 g
Fruktoza:	19.4 g	Sacharoza:	50.11 g
Laktoza:	3.74 g	Błonnik pokarmowy:	34.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.87 g	Sól:	5.1 g


07.01.2024 (niedziela)
▶ 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: 795kcal, B o.: 43.37g, T: 15.41g, W o.: 126.23g)**

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, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 564kcal, B o.: 30.53g, T: 9.76g, W o.: 91.27g) 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**

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	77.94 g
Tłuszcz:	59.85 g	Węglowodany ogółem:	326.66 g
Fruktoza:	16.56 g	Sacharoza:	75.22 g
Laktoza:	4.37 g	Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.03 g	Sól:	5.6 g