


27.02.2024 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 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: 1010kcal, B o.: 49.55g, T: 37.11g, W o.: 121.5g)

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

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 704kcal, B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g) 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 zielony 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 200g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1984 kcal	Białko ogółem:	79.17 g
Tłuszcz:	73.1 g	Węglowodany ogółem:	260.5 g
Fruktoza:	11.51 g	Sacharoza:	22.95 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	30.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.33 g	Sól:	4.79 g

 **28.02.2024** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 26.03g, T: 22.23g, W o.: 89.05g)**

Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 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: 1005kcal, B o.: 45.16g, T: 24.92g, W o.: 172.6g)

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

Leczo z kurczakiem duszone z kasza orkiszowa 350g (1), kompot 250ml (E: 649kcal, B o.: 32.01g, T: 19.21g, W o.: 91.57g) 1 porcja

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

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 223kcal, B o.: 7.06g, T: 4.38g, W o.: 39.8g)

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 223kcal, B o.: 7.06g, T: 4.38g, W o.: 39.8g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2407 kcal	Białko ogółem:	89.81 g
Tłuszcz:	78.79 g	Węglowodany ogółem:	363.72 g
Fruktoza:	14.34 g	Sacharoza:	57.6 g
Laktoza:	25.01 g	Błonnik pokarmowy:	48.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.63 g	Sól:	5.21 g


29.02.2024 (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 zielony 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: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)

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

Udko z kurczaka pieczone 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, 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: 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

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	73.68 g
Tłuszcz:	59.37 g	Węglowodany ogółem:	326.61 g
Fruktoza:	10.18 g	Sacharoza:	45.01 g
Laktoza:	0.63 g	Błonnik pokarmowy:	35.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.01 g	Sól:	3.91 g



01.03.2024 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 733kcal, B o.: 33.47g, T: 30.91g, W o.: 84.56g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g) 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: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

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

Jogurt owocowy, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	85.79 g
Tłuszcz:	69.3 g	Węglowodany ogółem:	315.46 g
Fruktoza:	14.56 g	Sacharoza:	44.02 g
Laktoza:	16.41 g	Błonnik pokarmowy:	41.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.84 g	Sól:	4.49 g


02.03.2024 (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: 824kcal, B o.: 37.14g, T: 25.42g, W o.: 117.16g)

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 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: 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: 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:	1860 kcal	Białko ogółem:	67.16 g
Tłuszcz:	60.74 g	Węglowodany ogółem:	274.97 g
Fruktoza:	13.73 g	Sacharoza:	29.65 g
Laktoza:	0.17 g	Błonnik pokarmowy:	28.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.92 g	Sól:	4.85 g



03.03.2024 (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: 898kcal, B o.: 45.98g, T: 21.77g, W o.: 135.83g)

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

Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, kapusta na ciepło 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 667kcal, B o.: 33.14g, T: 16.12g, W o.: 100.87g) 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: 223kcal, B o.: 7.06g, T: 4.38g, W o.: 39.8g)

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 223kcal, B o.: 7.06g, T: 4.38g, W o.: 39.8g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2479 kcal	Białko ogółem:	98.37 g
Tłuszcz:	78.64 g	Węglowodany ogółem:	359.46 g
Fruktoza:	17.57 g	Sacharoza:	55.31 g
Laktoza:	23.55 g	Błonnik pokarmowy:	31.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.81 g	Sól:	5.42 g

 **04.03.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 27.22g, T: 21.19g, W o.: 102.05g)**

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, polędwica sopocka 50g, ogórek zielony 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: 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: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	77.44 g
Tłuszcz:	60.25 g	Węglowodany ogółem:	335.82 g
Fruktoza:	12.17 g	Sacharoza:	53.6 g
Laktoza:	16.09 g	Błonnik pokarmowy:	29.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.87 g	Sól:	5.35 g

 **05.03.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 942kcal, B o.: 38.68g, T: 28.84g, W o.: 138.83g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 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: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1987 kcal	Białko ogółem:	76.51 g
Tłuszcz:	73.76 g	Węglowodany ogółem:	266.98 g
Fruktoza:	6.23 g	Sacharoza:	42.16 g
Laktoza:	1.59 g	Błonnik pokarmowy:	28.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.76 g	Sól:	5.76 g

 **06.03.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 766kcal, B o.: 32.19g, T: 33.05g, W o.: 88.81g)**

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 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: 900kcal, B o.: 37.57g, T: 25.33g, W o.: 133.67g)**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 1 porcja

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g) 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 owocowy, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	86.03 g
Tłuszcz:	83.93 g	Węglowodany ogółem:	303.45 g
Fruktoza:	10.8 g	Sacharoza:	41.65 g
Laktoza:	15.95 g	Błonnik pokarmowy:	27.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.66 g	Sól:	5.58 g

 **07.03.2024 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)**

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: 806kcal, B o.: 31.95g, T: 16.77g, W o.: 136.23g)**

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

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 626kcal, B o.: 25.17g, T: 15.22g, W o.: 100.42g) 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)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1901 kcal	Białko ogółem:	66.55 g
Tłuszcz:	53.07 g	Węglowodany ogółem:	301.83 g
Fruktoza:	12.15 g	Sacharoza:	58.98 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.58 g	Sól:	6.15 g

27.02.2024 (wtorek)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 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: 966kcal, B o.: 41.6g, T: 34.17g, W o.: 130.62g)**

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 791kcal, B o.: 29.16g, T: 30.65g, W o.: 104.92g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 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 200g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1940 kcal	Białko ogółem:	71.22 g
Tłuszcz:	70.16 g	Węglowodany ogółem:	269.62 g
Fruktoza:	14.05 g	Sacharoza:	38.63 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	30.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.46 g	Sól:	4.99 g

 **28.02.2024 (środa)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 26.03g, T: 22.23g, W o.: 89.05g)**

Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 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.: 42.12g, T: 17.74g, W o.: 179.54g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 356kcal, B o.: 13.15g, T: 5.71g, W o.: 81.03g) 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: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 223kcal, B o.: 7.06g, T: 4.38g, W o.: 39.8g)

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 223kcal, B o.: 7.06g, T: 4.38g, W o.: 39.8g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2370 kcal	Białko ogółem:	86.77 g
Tłuszcz:	71.61 g	Węglowodany ogółem:	370.66 g
Fruktoza:	10.98 g	Sacharoza:	64.2 g
Laktoza:	25.01 g	Błonnik pokarmowy:	49.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.14 g	Sól:	5.11 g


29.02.2024 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)

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

Udko z kurczaka gotowane 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: 415kcal, B o.: 13.18g, T: 14.68g, W o.: 60.2g)

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 415kcal, B o.: 13.18g, T: 14.68g, W o.: 60.2g) 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

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	70.48 g
Tłuszcz:	63 g	Węglowodany ogółem:	308.92 g
Fruktoza:	9.3 g	Sacharoza:	55.69 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	30.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.58 g	Sól:	3.89 g


01.03.2024 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 25.89g, T: 23.27g, W o.: 94.04g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 434kcal, B o.: 13.82g, T: 16.11g, W o.: 61g) 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: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

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

Jogurt owocowy, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Białko ogółem:	77.63 g
Tłuszcz:	64.59 g	Węglowodany ogółem:	313.44 g
Fruktoza:	13.68 g	Sacharoza:	34.69 g
Laktoza:	18.04 g	Błonnik pokarmowy:	34.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.97 g	Sól:	5.41 g

 **02.03.2024 (sobota)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 468kcal, B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1029kcal, B o.: 52.03g, T: 27.33g, W o.: 153.01g)**

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

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 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: 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:	2103 kcal	Białko ogółem:	82.59 g
Tłuszcz:	59.48 g	Węglowodany ogółem:	327.31 g
Fruktoza:	25.12 g	Sacharoza:	49.73 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	38.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.01 g	Sól:	3.71 g

 **03.03.2024 (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: 947kcal, B o.: 45.68g, T: 26.77g, W o.: 135.74g)**

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

Schab duszony w sosie 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 716kcal, B o.: 32.84g, T: 21.12g, W o.: 100.78g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 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: 223kcal, B o.: 7.06g, T: 4.38g, W o.: 39.8g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 223kcal, B o.: 7.06g, T: 4.38g, W o.: 39.8g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2455 kcal	Białko ogółem:	95.86 g
Tłuszcz:	66.82 g	Węglowodany ogółem:	382.12 g
Fruktoza:	16.13 g	Sacharoza:	55.35 g
Laktoza:	24 g	Błonnik pokarmowy:	34.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.98 g	Sól:	6.04 g

 **04.03.2024 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 27.22g, T: 21.19g, W o.: 102.05g)**

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, polędwica sopocka 50g, ogórek zielony 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: 814kcal, B o.: 26.72g, T: 11.56g, W o.: 158.73g)**

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, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 570kcal, B o.: 19.67g, T: 10.5g, W o.: 103.13g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	76.86 g
Tłuszcz:	52.84 g	Węglowodany ogółem:	339.22 g
Fruktoza:	13 g	Sacharoza:	55.29 g
Laktoza:	16.09 g	Błonnik pokarmowy:	30.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.72 g	Sól:	5.48 g

 **05.03.2024 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 35.97g, T: 27.58g, W o.: 127.13g)**

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 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: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1920 kcal	Białko ogółem:	73.8 g
Tłuszcz:	72.5 g	Węglowodany ogółem:	255.28 g
Fruktoza:	6.23 g	Sacharoza:	42.13 g
Laktoza:	1.59 g	Błonnik pokarmowy:	27.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.42 g	Sól:	5.53 g

 **06.03.2024 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 671kcal, B o.: 24.52g, T: 21.28g, W o.: 98.25g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 439kcal, B o.: 13.98g, T: 16.23g, W o.: 62g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 1082kcal, B o.: 41.2g, T: 37.25g, W o.: 150.01g)

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

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 722kcal, B o.: 23.64g, T: 24.85g, W o.: 100.7g) 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 owocowy, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2357 kcal	Białko ogółem:	81.99 g
Tłuszcz:	84.08 g	Węglowodany ogółem:	329.23 g
Fruktoza:	11.54 g	Sacharoza:	51.51 g
Laktoza:	17.2 g	Błonnik pokarmowy:	24.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.05 g	Sól:	3.44 g


07.03.2024 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na miękko, 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: 811kcal, B o.: 31.06g, T: 16.46g, W o.: 138.53g)**

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

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 631kcal, B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 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

Wartość energetyczna:	1906 kcal	Białko ogółem:	65.66 g
Tłuszcz:	52.76 g	Węglowodany ogółem:	304.13 g
Fruktoza:	12.4 g	Sacharoza:	66.5 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	26.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g	Sól:	6.15 g

 **27.02.2024** (wtorek)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 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: 1010kcal, B o.: 49.55g, T: 37.11g, W o.: 121.5g)

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

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 704kcal, B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g) 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 zielony 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 (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	80.89 g
Tłuszcz:	74.02 g	Węglowodany ogółem:	300.68 g
Fruktoza:	24.83 g	Sacharoza:	32.09 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	34.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.46 g	Sól:	4.81 g



28.02.2024 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 21.82g, T: 19.83g, W o.: 74.5g)

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 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: 1005kcal, B o.: 45.16g, T: 24.92g, W o.: 172.6g)

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

Leczo z kurczakiem duszone z kasza orkiszowa 350g (1), kompot 250ml (E: 649kcal, B o.: 32.01g, T: 19.21g, W o.: 91.57g) 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: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	88.59 g
		Węglowodany ogółem:	349.58 g
Tłuszcz:	74 g		
Fruktoza:	19.09 g	Sacharoza:	61.88 g
Laktoza:	8.68 g	Błonnik pokarmowy:	50.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.38 g	Sól:	5.85 g


29.02.2024 (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 zielony 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: 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: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)

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



Udka z kurczaka pieczone 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: 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: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa pełnoziarnista 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: 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:	2241 kcal	Białko ogółem:	73.78 g
Tłuszcz:	58.28 g	Węglowodany ogółem:	373.09 g
Fruktoza:	33.22 g	Sacharoza:	58.29 g
Laktoza:	0.63 g	Błonnik pokarmowy:	42.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.12 g	Sól:	3.94 g



01.03.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 27.65g, T: 28.6g, W o.: 51.82g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 562kcal, B o.: 27.65g, T: 28.6g, W o.: 51.82g) 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: 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: 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: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	90.66 g
Tłuszcz:	74.76 g	Węglowodany ogółem:	330.1 g
Fruktoza:	27.19 g	Sacharoza:	49.16 g
Laktoza:	7.09 g	Błonnik pokarmowy:	46.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.22 g	Sól:	4.91 g

 **02.03.2024 (sobota)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, paszтет 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: 824kcal, B o.: 37.14g, T: 25.42g, W o.: 117.16g)

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 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: 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: 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: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)

Serek wiejski z zieleniną 50g, pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1864 kcal	Białko ogółem:	64.96 g
Tłuszcz:	59.37 g	Węglowodany ogółem:	280.36 g
Fruktoza:	17.27 g	Sacharoza:	40.57 g
Laktoza:	2.11 g	Błonnik pokarmowy:	26.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.48 g	Sól:	4.88 g


03.03.2024 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 20.39g, T: 19.48g, W o.: 90.21g)

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

Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,7) (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g) 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: 787kcal, B o.: 43.4g, T: 15.51g, W o.: 124.19g)

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

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, kapusta na ciepło 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 556kcal, B o.: 30.56g, T: 9.86g, W o.: 89.23g) 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:	2381 kcal	Białko ogółem:	91.61 g
Tłuszcz:	70.22 g	Węglowodany ogółem:	359.02 g
Fruktoza:	28.18 g	Sacharoza:	63.82 g
Laktoza:	16.6 g	Błonnik pokarmowy:	29.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.51 g	Sól:	4.19 g



04.03.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 22.04g, T: 19.67g, W o.: 68.52g)**

Kefir 200ml (7) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, polędwica sopocka 50g, ogórek zielony 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: 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: 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: 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: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 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 (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	74.58 g
Tłuszcz:	59.85 g	Węglowodany ogółem:	331.67 g
Fruktoza:	24.69 g	Sacharoza:	57.4 g
Laktoza:	12.54 g	Błonnik pokarmowy:	34.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.37 g	Sól:	6.24 g



05.03.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 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: 875kcal, B o.: 35.97g, T: 27.58g, W o.: 127.13g)

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 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: 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: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2153 kcal	Białko ogółem:	82.14 g
Tłuszcz:	79.07 g	Węglowodany ogółem:	293.51 g
Fruktoza:	16.16 g	Sacharoza:	46.39 g
Laktoza:	2.42 g	Błonnik pokarmowy:	33.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.04 g	Sól:	5.97 g

 **06.03.2024** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 30.2g, T: 28.8g, W o.: 52.61g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, wędlina 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 576kcal, B o.: 30.2g, T: 28.8g, W o.: 52.61g) 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: 900kcal, B o.: 37.57g, T: 25.33g, W o.: 133.67g)

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 1 porcja

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g) 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: 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, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	84.79 g
Tłuszcz:	80.4 g	Węglowodany ogółem:	302.94 g
Fruktoza:	20.52 g	Sacharoza:	54.9 g
Laktoza:	4.2 g	Błonnik pokarmowy:	30.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38 g	Sól:	6.11 g



07.03.2024 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 811kcal, B o.: 31.06g, T: 16.46g, W o.: 138.53g)

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

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 631kcal, B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)

Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g) 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: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)**

Serek wiejski z zieleniną 50g, pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	68.99 g
Tłuszcz:	62.88 g	Węglowodany ogółem:	301.07 g
Fruktoza:	8.2 g	Sacharoza:	66.79 g
Laktoza:	2.2 g	Błonnik pokarmowy:	22.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.64 g	Sól:	5.92 g