


09.12.2023 (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: 926kcal, B o.: 46.77g, T: 29.96g, W o.: 126.28g)

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 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: 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:	1900 kcal	Białko ogółem:	76.39 g
Tłuszcz:	65.95 g	Węglowodany ogółem:	265.28 g
Fruktoza:	12.19 g	Sacharoza:	23.8 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	34.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.28 g	Sól:	4.18 g

 **10.12.2023** (niedziela)**▶ 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

Pieczycwo 100g, masło 15g, twarożek ziołowy 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 943kcal, B o.: 45.98g, T: 26.77g, 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, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 712kcal, B o.: 33.14g, T: 21.12g, W o.: 100.87g) 1 porcja

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

Pieczycwo 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

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Białko ogółem:	91.14 g
Tłuszcz:	67.98 g	Węglowodany ogółem:	298.49 g
Fruktoza:	7.68 g	Sacharoza:	40.39 g
Laktoza:	15.13 g	Błonnik pokarmowy:	28.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.06 g	Sól:	5.32 g


11.12.2023 (poniedziałek)
▶ 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: 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: 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:	2224 kcal	Białko ogółem:	72.56 g
Tłuszcz:	75.67 g	Węglowodany ogółem:	327.62 g
Fruktoza:	7.64 g	Sacharoza:	58.37 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	31.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.82 g	Sól:	4.35 g

 **12.12.2023 (wtorek)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 886kcal, B o.: 44.03g, T: 25.04g, W o.: 129.3g)**

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

Pałeczka z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 593kcal, B o.: 26.76g, T: 17.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 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: 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:	1963 kcal	Białko ogółem:	73.57 g
Tłuszcz:	57.43 g	Węglowodany ogółem:	304.42 g
Fruktoza:	15.79 g	Sacharoza:	39.17 g
Laktoza:	4.15 g	Błonnik pokarmowy:	37.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.29 g	Sól:	6.98 g

 **13.12.2023 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 772kcal, B o.: 29.93g, T: 24.48g, W o.: 112.88g)**

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, 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: 1053kcal, B o.: 40.94g, T: 27.37g, W o.: 179.6g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 356kcal, B o.: 13.15g, T: 5.71g, W o.: 81.03g) 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: 627kcal, B o.: 26.46g, T: 16.4g, W o.: 92.82g) 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:	2422 kcal	Białko ogółem:	93.31 g
Tłuszcz:	69.22 g	Węglowodany ogółem:	385 g
Fruktoza:	14.49 g	Sacharoza:	57.79 g
Laktoza:	12.86 g	Błonnik pokarmowy:	50.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.9 g	Sól:	5.5 g

 **14.12.2023 (czwartek)**

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1031kcal, B o.: 54.65g, T: 29.55g, W o.: 139.07g)**

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: 725kcal, B o.: 33.96g, T: 22.94g, W o.: 100.44g) 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:	2321 kcal	Białko ogółem:	93.1 g
Tłuszcz:	82.76 g	Węglowodany ogółem:	309.75 g
Fruktoza:	7.77 g	Sacharoza:	38.35 g
Laktoza:	10.2 g	Błonnik pokarmowy:	30.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.47 g	Sól:	5.83 g

 **15.12.2023 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 752kcal, B o.: 23.79g, T: 21.33g, W o.: 120.41g)**

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: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 914kcal, B o.: 30.02g, T: 16.95g, W o.: 169.26g)**

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	70.08 g
		Węglowodany ogółem:	370.64 g
Tłuszcz:	63.83 g		
Fruktoza:	16.51 g	Sacharoza:	51.44 g
Laktoza:	14.88 g	Błonnik pokarmowy:	38.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.62 g	Sól:	5.07 g

 **16.12.2023 (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: 995kcal, B o.: 40.96g, T: 22.41g, W o.: 164.76g)**

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

Łazanki z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 793kcal, B o.: 33.38g, T: 20.09g, W o.: 122.78g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 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: 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:	1917 kcal	Białko ogółem:	74.15 g
Tłuszcz:	56.3 g	Węglowodany ogółem:	291.82 g
Fruktoza:	5.78 g	Sacharoza:	49.88 g
Laktoza:	1.18 g	Błonnik pokarmowy:	26.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.23 g	Sól:	5.65 g

 **17.12.2023 (niedziela)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 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: 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: 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:	2315 kcal	Białko ogółem:	98.15 g
Tłuszcz:	80.01 g	Węglowodany ogółem:	314.25 g
Fruktoza:	10.97 g	Sacharoza:	41.28 g
Laktoza:	16.41 g	Błonnik pokarmowy:	28.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.41 g	Sól:	5.16 g

 **18.12.2023 (poniedziałek)**

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

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

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

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

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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:	2154 kcal	Białko ogółem:	74.28 g
Tłuszcz:	64.21 g	Węglowodany ogółem:	332.58 g
Fruktoza:	12.49 g	Sacharoza:	67.79 g
Laktoza:	11.95 g	Błonnik pokarmowy:	29.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.06 g	Sól:	5.94 g


09.12.2023 (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: 949kcal, B o.: 45.09g, T: 32.64g, W o.: 126.43g)

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 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: 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:	1923 kcal	Białko ogółem:	74.71 g
Tłuszcz:	68.63 g	Węglowodany ogółem:	265.43 g
Fruktoza:	11.56 g	Sacharoza:	24.42 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	30.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.11 g	Sól:	4.13 g

 **10.12.2023 (niedziela)****▶ 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

Pieczycwo 100g, masło 15g, twarożek ziołowy 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 833kcal, B o.: 43.52g, T: 15.46g, W o.: 135.58g)

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

Schab duszony w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 602kcal, B o.: 30.68g, T: 9.81g, W o.: 100.62g) 1 porcja

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

Pieczycwo 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

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	88.68 g
Tłuszcz:	56.67 g	Węglowodany ogółem:	298.24 g
Fruktoza:	6.73 g	Sacharoza:	54.36 g
Laktoza:	15.13 g	Błonnik pokarmowy:	27.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.06 g	Sól:	6.14 g


11.12.2023 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 704kcal, B o.: 16.39g, T: 19.25g, W o.: 119.59g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 437kcal, B o.: 4.41g, T: 13.73g, W o.: 76.66g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 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, 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: 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:	2161 kcal	Białko ogółem:	55.28 g
Tłuszcz:	65.48 g	Węglowodany ogółem:	351.1 g
Fruktoza:	11.64 g	Sacharoza:	66.37 g
Laktoza:	12.43 g	Błonnik pokarmowy:	28.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.65 g	Sól:	4.41 g

 **12.12.2023 (wtorek)**

▶ **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: 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:	1956 kcal	Białko ogółem:	62.14 g
Tłuszcz:	63.69 g	Węglowodany ogółem:	298.92 g
Fruktoza:	19.38 g	Sacharoza:	45.02 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	31.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.69 g	Sól:	3.24 g

 **13.12.2023 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 772kcal, B o.: 29.93g, T: 24.48g, W o.: 112.88g)**

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, 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:	2456 kcal	Białko ogółem:	93.98 g
Tłuszcz:	69.29 g	Węglowodany ogółem:	392.89 g
Fruktoza:	14.49 g	Sacharoza:	57.81 g
Laktoza:	12.86 g	Błonnik pokarmowy:	51.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.91 g	Sól:	5.5 g



14.12.2023 (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: 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: 425kcal, B o.: 17.93g, T: 14.78g, W o.: 57.1g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 425kcal, B o.: 17.93g, T: 14.78g, W o.: 57.1g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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:	2034 kcal	Białko ogółem:	90.58 g
		Węglowodany ogółem:	287.23 g
Tłuszcz:	64.26 g		
Fruktoza:	9.84 g	Sacharoza:	41.09 g
Laktoza:	10.2 g	Błonnik pokarmowy:	30.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.99 g	Sól:	4.73 g



15.12.2023 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 752kcal, B o.: 23.79g, T: 21.33g, W o.: 120.41g)**

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: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 874kcal, B o.: 31.12g, T: 17.2g, W o.: 157.61g)**

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

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

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	71.18 g
		Węglowodany ogółem:	358.99 g
Tłuszcz:	64.08 g		
Fruktoza:	16.26 g	Sacharoza:	39.99 g
Laktoza:	14.88 g	Błonnik pokarmowy:	37.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	Sól:	5.93 g



16.12.2023 (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: 1006kcal, B o.: 36.84g, T: 25.04g, W o.: 164.84g)**

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 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: 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:	1928 kcal	Białko ogółem:	70.03 g
Tłuszcz:	58.93 g	Węglowodany ogółem:	291.9 g
Fruktoza:	5.41 g	Sacharoza:	49.35 g
Laktoza:	4.5 g	Błonnik pokarmowy:	24.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.62 g	Sól:	5.43 g

 **17.12.2023 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 31.2g, T: 20.07g, W o.: 96.42g)**

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, papryka, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 407kcal, B o.: 19.22g, T: 14.55g, W o.: 53.49g) 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: 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: 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:	2121 kcal	Białko ogółem:	93.01 g
Tłuszcz:	65.3 g	Węglowodany ogółem:	303.48 g
Fruktoza:	11.02 g	Sacharoza:	41.26 g
Laktoza:	17.96 g	Błonnik pokarmowy:	28.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.4 g	Sól:	4.98 g

 **18.12.2023 (poniedziałek)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 871kcal, B o.: 41.4g, T: 17.36g, W o.: 143.98g)**

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

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 581kcal, B o.: 25.17g, T: 10.22g, W o.: 100.42g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 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:	2198 kcal	Białko ogółem:	86.54 g
Tłuszcz:	58.71 g	Węglowodany ogółem:	345.83 g
Fruktoza:	12.58 g	Sacharoza:	62.93 g
Laktoza:	11.93 g	Błonnik pokarmowy:	32.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.74 g	Sól:	5.76 g

 **09.12.2023** (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: 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: 752kcal, B o.: 45.74g, T: 14.91g, W o.: 117.53g)

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 485kcal, B o.: 27.83g, T: 10.45g, W o.: 74.12g) 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

Wartość energetyczna:	1896 kcal	Białko ogółem:	77.08 g
Tłuszcz:	51.82 g	Węglowodany ogółem:	296.71 g
Fruktoza:	25.38 g	Sacharoza:	32.85 g
Laktoza:	4.02 g	Błonnik pokarmowy:	37.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.4 g	Sól:	4.2 g


10.12.2023 (niedziela)
▶ 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: 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

Schab duszony w sosie własnym 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej 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: 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)

Salatka 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:	1947 kcal	Białko ogółem:	86.45 g
Tłuszcz:	50.96 g	Węglowodany ogółem:	298.7 g
Fruktoza:	16.08 g	Sacharoza:	60.51 g
Laktoza:	6.58 g	Błonnik pokarmowy:	29.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.55 g	Sól:	6.6 g


11.12.2023 (poniedziałek)
▶ 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: 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 smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 628kcal, B o.: 20.25g, T: 17.91g, W o.: 99.73g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2340 kcal	Białko ogółem:	73.94 g
Tłuszcz:	79.44 g	Węglowodany ogółem:	350.9 g
Fruktoza:	27.29 g	Sacharoza:	67.23 g
Laktoza:	4.68 g	Błonnik pokarmowy:	39.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.65 g	Sól:	4.68 g



12.12.2023 (wtorek)

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

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


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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 879kcal, B o.: 43.43g, T: 24.98g, W o.: 128.16g)

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 286kcal, B o.: 16.67g, T: 7.9g, W o.: 40.61g) 1 porcja

Pałeczka z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 250g, brokuł na maśle 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 593kcal, B o.: 26.76g, T: 17.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

Sok pomidorowy 200ml (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 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: 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:	2078 kcal	Białko ogółem:	74.6 g
Tłuszcz:	57.92 g	Węglowodany ogółem:	331.41 g
Fruktoza:	22.26 g	Sacharoza:	44.66 g
Laktoza:	4.15 g	Błonnik pokarmowy:	38.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.41 g	Sól:	4.97 g

**13.12.2023** (środa)**▶ 08:00 Śniadanie (E: 772kcal, B o.: 29.93g, T: 24.48g, W o.: 112.88g)**

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, 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: 59kcal, B o.: 4.96g, T: 2.57g, W o.: 4.6g)

Salatka z brokułem i jajkiem (1,3,7) (E: 59kcal, B o.: 4.96g, T: 2.57g, W o.: 4.6g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2410 kcal	Białko ogółem:	90.89 g
Tłuszcz:	68.69 g	Węglowodany ogółem:	384.54 g
Fruktoza:	9.28 g	Sacharoza:	68.63 g
Laktoza:	13.5 g	Błonnik pokarmowy:	47.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.66 g	Sól:	5.63 g


14.12.2023 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

▶ 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: 1031kcal, B o.: 54.65g, T: 29.55g, W o.: 139.07g)

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: 725kcal, B o.: 33.96g, T: 22.94g, W o.: 100.44g) 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: 205kcal, B o.: 7.08g, T: 4.12g, W o.: 35.54g)**

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2427 kcal	Białko ogółem:	92.9 g
Tłuszcz:	81.09 g	Węglowodany ogółem:	342.29 g
Fruktoza:	22.07 g	Sacharoza:	51.76 g
Laktoza:	10.2 g	Błonnik pokarmowy:	34.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.52 g	Sól:	5.85 g

15.12.2023 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 17.84g, T: 18.08g, W o.: 75.01g)**

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: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 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: 914kcal, B o.: 30.02g, T: 16.95g, W o.: 169.26g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 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: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)**

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml)

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2120 kcal	Białko ogółem:	66.36 g
Tłuszcz:	61.33 g	Węglowodany ogółem:	342.57 g
Fruktoza:	22.18 g	Sacharoza:	49.23 g
Laktoza:	8.68 g	Błonnik pokarmowy:	38.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.34 g	Sól:	4.52 g



16.12.2023 (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: 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: 959kcal, B o.: 39.89g, T: 22.27g, W o.: 156.82g)

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

Łazanki pełnoziarniste z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 757kcal, B o.: 32.31g, T: 19.95g, W o.: 114.84g) 1 porcja

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 389kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 58.5g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	81.38 g
Tłuszcz:	58.6 g	Węglowodany ogółem:	322.07 g
Fruktoza:	15.71 g	Sacharoza:	54.14 g
Laktoza:	1.98 g	Błonnik pokarmowy:	31.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.09 g	Sól:	6.09 g


17.12.2023 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 25.95g, T: 30g, W o.: 58.76g)

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

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


▶ 10:00 II Śniadanie (E: 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: 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: 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: 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:	2262 kcal	Białko ogółem:	91.95 g
Tłuszcz:	84.14 g	Węglowodany ogółem:	297.77 g
Fruktoza:	11.15 g	Sacharoza:	51.86 g
Laktoza:	7.92 g	Błonnik pokarmowy:	28.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.85 g	Sól:	5.48 g

 **18.12.2023** (poniedziałek)▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 15.16g, T: 20.63g, W o.: 78.56g)**

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

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

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

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

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

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 1 porcja

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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 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: 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