



24.04.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 746kcal, B o.: 27.74g, T: 31.55g, W o.: 90.54g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Paszтет domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 709kcal, B o.: 28.36g, T: 12.43g, W o.: 161.73g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 431kcal, B o.: 22.24g, T: 16.12g, W o.: 54.84g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Półdewica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1986 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.31 g
<b>Cholesterol:</b>	287.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.27 g	<b>Sól:</b>	6.15 g



25.04.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 673kcal, B o.: 20.83g, T: 19.05g, W o.: 107.93g)**

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 80kcal, B o.: 5.2g, T: 6.4g, W o.: 1.2g)	40g
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 18.75g)	1 łyżka (25g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 741kcal, B o.: 33.43g, T: 16.32g, W o.: 153.37g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 569kcal, B o.: 17.09g, T: 24.74g, W o.: 73.09g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Połudwica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1/3 sztuki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g)**

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g)	1 sztuka (130g)
--	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2109 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.94 g
<b>Cholesterol:</b>	160.9 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.22 g	<b>Sól:</b>	6.55 g



26.04.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 757kcal, B o.: 29.7g, T: 23.34g, W o.: 112.11g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 582kcal, B o.: 21.48g, T: 6.71g, W o.: 138.06g)**

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (E: 169kcal, B o.: 4.14g, T: 1.84g, W o.: 34.07g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 500kcal, B o.: 25.5g, T: 13.37g, W o.: 72.6g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1939 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	44.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.97 g
<b>Cholesterol:</b>	289.76 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.35 g	<b>Sól:</b>	8.24 g



27.04.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 680kcal, B o.: 31.97g, T: 25.39g, W o.: 83.58g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pasztet domowy (E: 77kcal, B o.: 3.4g, T: 6.8g, W o.: 0.48g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 711kcal, B o.: 19.79g, T: 12.98g, W o.: 156.66g)**

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Makaron, gotowany (E: 237kcal, B o.: 8.7g, T: 1.4g, W o.: 46.29g)	1 i 1/3 szklanki (150g)
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 91kcal, B o.: 4.94g, T: 0.77g, W o.: 17.64g)	1 porcja
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 531kcal, B o.: 23g, T: 14.17g, W o.: 81.15g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)

**► Przekąska (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)**

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)
--	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2003 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.55 g
<b>Cholesterol:</b>	67.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.86 g	<b>Sól:</b>	8.04 g




**28.04.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 27.52g, T: 29.84g, W o.: 91.73g)**

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 171kcal, B o.: 5.2g, T: 15.94g, W o.: 1.72g)	1 porcja
Połudwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 738kcal, B o.: 32.23g, T: 16.87g, W o.: 141.6g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 201kcal, B o.: 7.09g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filety z kurczaka, panierowane, smażone (E: 172kcal, B o.: 19.08g, T: 8.01g, W o.: 6.03g)	1 sztuka (90g)
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 603kcal, B o.: 19.69g, T: 29.81g, W o.: 69.19g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 80kcal, B o.: 5.2g, T: 6.4g, W o.: 1.2g)	40g
Twarożek z otrębami i rzodkiewką 50g (E: 144kcal, B o.: 3.95g, T: 13.05g, W o.: 3.46g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2175 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.72 g
<b>Cholesterol:</b>	209.77 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.38 g	<b>Sól:</b>	5.05 g



29.04.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 725kcal, B o.: 32.12g, T: 19.69g, W o.: 108.68g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta ze szprota 70g (E: 58kcal, B o.: 3.86g, T: 4.14g, W o.: 1.69g)	0.5 porcji
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)

► **Obiad (E: 709kcal, B o.: 16.96g, T: 11.71g, W o.: 163.71g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ryż z sosem warzywno-pieczarkowym (E: 233kcal, B o.: 6.09g, T: 0.69g, W o.: 52.37g)	1 porcja
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 118kcal, B o.: 0.8g, T: 6g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Kolacja (E: 490kcal, B o.: 25.7g, T: 21.61g, W o.: 50.95g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda, tłusty (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Półdewica Hani (E: 18kcal, B o.: 3.6g, T: 0.26g, W o.: 0.38g)	20g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2002 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.84 g
<b>Cholesterol:</b>	133.68 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.49 g	<b>Sól:</b>	7.21 g


**30.04.2024 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 22.39g, T: 13.97g, W o.: 98.32g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połudwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 837kcal, B o.: 28.47g, T: 27.31g, W o.: 147.48g)**

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (E: 188kcal, B o.: 5.31g, T: 2.08g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 77kcal, B o.: 0.7g, T: 0.2g, W o.: 17g)	100g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 511kcal, B o.: 21.3g, T: 17.17g, W o.: 73.07g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2042 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.07 g
<b>Cholesterol:</b>	150.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.55 g	<b>Sól:</b>	5.15 g


**01.05.2024 (środa)**
**► Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 22.7g, T: 20.52g, W o.: 87.29g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 781kcal, B o.: 29.5g, T: 17.78g, W o.: 161.46g)**

Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml (E: 158kcal, B o.: 5.46g, T: 2.25g, W o.: 30.81g)	1 porcja
Makaron, gotowany (E: 269kcal, B o.: 9.86g, T: 1.58g, W o.: 52.46g)	1 i 1/2 szklanki (170g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka chrupiąca kalarepka (E: 124kcal, B o.: 1.5g, T: 6.2g, W o.: 14g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 540kcal, B o.: 27.51g, T: 28.81g, W o.: 56.21g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Parówka drobiowa (E: 152kcal, B o.: 17.4g, T: 13.2g, W o.: 1.26g)	60g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)**

Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
--	------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1995 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.96 g
<b>Cholesterol:</b>	306.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.6 g	<b>Sól:</b>	6.12 g




**02.05.2024 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 22.74g, T: 27.16g, W o.: 91.46g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Połudwica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 608kcal, B o.: 23.25g, T: 15.68g, W o.: 124.87g)**

Zupa kapuśniak 350ml (E: 154kcal, B o.: 3.82g, T: 1.36g, W o.: 33.59g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 579kcal, B o.: 25.84g, T: 14.06g, W o.: 91.84g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połudwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)

**► Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1954 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.67 g
<b>Cholesterol:</b>	121.7 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.96 g	<b>Sól:</b>	6.73 g


**03.05.2024 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 680kcal, B o.: 25.31g, T: 22.92g, W o.: 96.91g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 718kcal, B o.: 21.67g, T: 22.24g, W o.: 136.91g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (E: 150kcal, B o.: 4.77g, T: 1.93g, W o.: 29.51g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 367kcal, B o.: 15.65g, T: 15.39g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 77kcal, B o.: 0.7g, T: 0.2g, W o.: 17g)	100g
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 62kcal, B o.: 0.55g, T: 4.4g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 495kcal, B o.: 11.35g, T: 32.46g, W o.: 35.32g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałatka makaronowa z brokułem (E: 257kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
Ser gouda, tłusty (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1993 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	59.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.34 g
<b>Cholesterol:</b>	278.36 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.11 g	<b>Sól:</b>	5.73 g

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/8 szklanki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurcze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/4 łyżki (35g)
- Mielonka drobiowa - (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (280ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Twarożek z otrębami i rzodkiewką 50g - 1 porcja

- Otręby pszenne - 3/4 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1/8 sztuki (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/2 łyżki (46g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta ze szprot 70g - 0.5 porcji

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg sernikowy - 1/4 łyżki (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Ryż z sosem warzywno-pieczarkowym - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, oplukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Kotlet mielony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa kapuśniak 350ml - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...



**PRZEPIS:** Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (50g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



24.04.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 19.74g, T: 25.26g, W o.: 49.56g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **Obiad (E: 709kcal, B o.: 28.36g, T: 12.43g, W o.: 161.73g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 458kcal, B o.: 26.01g, T: 13.5g, W o.: 65.3g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Połędwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 139kcal, B o.: 4.18g, T: 1.93g, W o.: 27.95g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 39kcal, B o.: 3.38g, T: 1.13g, W o.: 3.75g) 3 i 3/4 łyżki (75g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1973 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.88 g
<b>Cholesterol:</b>	228 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.64 g	<b>Sól:</b>	6.73 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



25.04.2024 (czwartek)

### ► Śniadanie (E: 362kcal, B o.: 14.2g, T: 13.1g, W o.: 51.33g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Mielonka prasowana (E: 80kcal, B o.: 5.2g, T: 6.4g, W o.: 1.2g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ogórek (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1/3 sztuki (60g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

### ► II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

### ► Obiad (E: 777kcal, B o.: 34.75g, T: 16.65g, W o.: 160.66g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 379kcal, B o.: 28.75g, T: 5.31g, W o.: 64.93g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

### ► Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

### ► Kolacja (E: 433kcal, B o.: 18.41g, T: 13.5g, W o.: 64.15g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1/3 sztuki (60g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 170kcal, B o.: 4.5g, T: 1.89g, W o.: 35.05g)

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g) 1 sztuka (130g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/2 szklanki (100ml)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1915 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.17 g
<b>Cholesterol:</b>	78.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.17 g	<b>Sól:</b>	7.24 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



26.04.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 23.29g, T: 17.58g, W o.: 64.76g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Wędlina kanapkowa (E: 54kcal, B o.: 5.6g, T: 3.28g, W o.: 0.52g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **Obiad (E: 582kcal, B o.: 21.48g, T: 6.71g, W o.: 138.06g)**

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (E: 169kcal, B o.: 4.14g, T: 1.84g, W o.: 34.07g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 484kcal, B o.: 31.62g, T: 12.43g, W o.: 65.94g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 139kcal, B o.: 4.18g, T: 1.93g, W o.: 27.95g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 39kcal, B o.: 3.38g, T: 1.13g, W o.: 3.75g) 3 i 3/4 łyżki (75g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1872 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	43.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.05 g
<b>Cholesterol:</b>	231.36 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.59 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.9 g	<b>Sól:</b>	8.38 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



27.04.2024 (sobota)

► **Śniadanie (E: 458kcal, B o.: 23.88g, T: 18.09g, W o.: 53.37g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Paszтет domowy (E: 77kcal, B o.: 3.4g, T: 6.8g, W o.: 0.48g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **Obiad (E: 698kcal, B o.: 20.13g, T: 13.04g, W o.: 151.07g)**

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, gotowany (E: 224kcal, B o.: 9.04g, T: 1.46g, W o.: 40.7g)	170g
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 91kcal, B o.: 4.94g, T: 0.77g, W o.: 17.64g)	1 porcja
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 4.55g, T: 10.01g, W o.: 15.61g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 460kcal, B o.: 23.12g, T: 10.88g, W o.: 71.94g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 125kcal, B o.: 4.04g, T: 1.78g, W o.: 24.66g)

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g) 1 sztuka (140g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/2 szklanki (100ml)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1985 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.15 g
<b>Cholesterol:</b>	32.75 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.15 g	<b>Sól:</b>	8 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



28.04.2024 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 22.61g, T: 24.24g, W o.: 64.7g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 171kcal, B o.: 5.2g, T: 15.94g, W o.: 1.72g)	1 porcja
Połędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **Obiad (E: 738kcal, B o.: 32.23g, T: 16.87g, W o.: 141.6g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 201kcal, B o.: 7.09g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filety z kurczaka, panierowane, smażone (E: 172kcal, B o.: 19.08g, T: 8.01g, W o.: 6.03g)	1 sztuka (90g)
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka colesław wykwintny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► **Kolacja (E: 552kcal, B o.: 19.77g, T: 26.53g, W o.: 64.55g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Mielonka prasowana (E: 80kcal, B o.: 5.2g, T: 6.4g, W o.: 1.2g)	40g
Twarożek z otrębami i rzodkiewką 50g (E: 144kcal, B o.: 3.95g, T: 13.05g, W o.: 3.46g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 139kcal, B o.: 4.18g, T: 1.93g, W o.: 27.95g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 39kcal, B o.: 3.38g, T: 1.13g, W o.: 3.75g) 3 i 3/4 łyżki (75g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2154 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.14 g
<b>Cholesterol:</b>	150.57 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.71 g	<b>Sól:</b>	5.4 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



29.04.2024 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 23.59g, T: 13.43g, W o.: 72.68g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta ze szprota 70g (E: 58kcal, B o.: 3.86g, T: 4.14g, W o.: 1.69g)	0.5 porcji
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)

► **II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
---	--------------------

► **Obiad (E: 701kcal, B o.: 18.15g, T: 12.05g, W o.: 159.29g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ryż basmati z sosem warzywno-pieczarkowym (E: 225kcal, B o.: 7.28g, T: 1.03g, W o.: 47.95g)	1 porcja
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 118kcal, B o.: 0.8g, T: 6g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 527kcal, B o.: 31.87g, T: 19.1g, W o.: 61.3g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Ser gouda, tłusty (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Polędwica Hani (E: 37kcal, B o.: 7.2g, T: 0.52g, W o.: 0.76g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1974 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.25 g
<b>Cholesterol:</b>	81.28 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.54 g	<b>Sól:</b>	8.11 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



30.04.2024 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 315kcal, B o.: 14.58g, T: 7.39g, W o.: 50.84g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Półdewca drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **Obiad (E: 837kcal, B o.: 28.47g, T: 27.31g, W o.: 147.48g)**

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (E: 188kcal, B o.: 5.31g, T: 2.08g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 77kcal, B o.: 0.7g, T: 0.2g, W o.: 17g)	100g
Surówka colesław wykwentny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 4.15g, T: 8.61g, W o.: 15.41g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 440kcal, B o.: 21.42g, T: 13.88g, W o.: 63.86g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/2 szklanki (100ml)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1965 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.79 g
<b>Cholesterol:</b>	112.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.35 g	<b>Sól:</b>	5.13 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



01.05.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 16.88g, T: 14.29g, W o.: 49.98g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z koperkiem (E: 22kcal, B o.: 2.4g, T: 1.2g, W o.: 0.9g)	20g
Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)	1/3 sztuki (70g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **Obiad (E: 750kcal, B o.: 29.22g, T: 17.75g, W o.: 152.09g)**

Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml (E: 158kcal, B o.: 5.46g, T: 2.25g, W o.: 30.81g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, gotowany (E: 238kcal, B o.: 9.58g, T: 1.55g, W o.: 43.09g)	180g
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka chrupiąca kalarepka (E: 124kcal, B o.: 1.5g, T: 6.2g, W o.: 14g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 558kcal, B o.: 30.08g, T: 26.04g, W o.: 66.18g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Parówka drobiowa (E: 152kcal, B o.: 17.4g, T: 13.2g, W o.: 1.26g)	60g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 98kcal, B o.: 3.88g, T: 1.13g, W o.: 17.75g)

Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g) 100g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 39kcal, B o.: 3.38g, T: 1.13g, W o.: 3.75g) 3 i 3/4 łyżki (75g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1960 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	308.98 g
<b>Cholesterol:</b>	247.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.4 g	<b>Sól:</b>	6.49 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



02.05.2024 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 18.43g, T: 13.43g, W o.: 65.36g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Połędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **Obiad (E: 608kcal, B o.: 23.25g, T: 15.68g, W o.: 124.87g)**

Zupa kapuśniak 350ml (E: 154kcal, B o.: 3.82g, T: 1.36g, W o.: 33.59g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 541kcal, B o.: 29.56g, T: 12.18g, W o.: 84.16g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Połędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 66kcal, B o.: 7.2g, T: 2.82g, W o.: 3.06g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1839 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.87 g
<b>Cholesterol:</b>	36.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.76 g	<b>Sól:</b>	7.75 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



03.05.2024 (piątek)

► **Śniadanie (E: 401kcal, B o.: 17.5g, T: 16.34g, W o.: 49.43g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **Obiad (E: 718kcal, B o.: 21.67g, T: 22.24g, W o.: 136.91g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (E: 150kcal, B o.: 4.77g, T: 1.93g, W o.: 29.51g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 367kcal, B o.: 15.65g, T: 15.39g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 77kcal, B o.: 0.7g, T: 0.2g, W o.: 17g)	100g
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 62kcal, B o.: 0.55g, T: 4.4g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► **Kolacja (E: 574kcal, B o.: 16.83g, T: 28.62g, W o.: 62.13g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Salatka makaronowa z brokułem (E: 257kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2010 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.15 g
<b>Cholesterol:</b>	208.76 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.15 g	<b>Sól:</b>	6.03 g

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)****PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)**

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/8 szklanki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)



Sposób przygotowania:

...



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)**

**PRZEPIS:** Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/4 łyżki (35g)
- Mielonka drobiowa - (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (280ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Twarożek z otrębami i rzodkiewką 50g - 1 porcja

- Otręby pszenne - 3/4 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1/8 sztuki (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/2 łyżki (46g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta ze szprota 70g - 0.5 porcji

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg sernikowy - 1/4 łyżki (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...





**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)**

**PRZEPIS: Ryż basmati z sosem warzywno-pieczarkowym - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, oplukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)****PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (50g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...



24.04.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 19.7g, T: 28.52g, W o.: 49.63g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► Obiad (E: 709kcal, B o.: 28.36g, T: 12.43g, W o.: 161.73g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 489kcal, B o.: 25.97g, T: 16.76g, W o.: 65.37g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Poledwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 139kcal, B o.: 4.18g, T: 1.93g, W o.: 27.95g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) ..... 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 39kcal, B o.: 3.38g, T: 1.13g, W o.: 3.75g) ..... 3 i 3/4 łyżki (75g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2050 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.06 g
<b>Cholesterol:</b>	290 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.75 g	<b>Sól:</b>	6.73 g



25.04.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 393kcal, B o.: 14.16g, T: 16.36g, W o.: 51.4g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 80kcal, B o.: 5.2g, T: 6.4g, W o.: 1.2g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ogórek (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1/3 sztuki (60g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 105kcal, B o.: 8.35g, T: 2.71g, W o.: 13.69g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	2 i 1/2 łyżki (10g)

**► Obiad (E: 741kcal, B o.: 33.43g, T: 16.32g, W o.: 153.37g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 529kcal, B o.: 17.17g, T: 24.71g, W o.: 63.95g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Polędwica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1/3 sztuki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 170kcal, B o.: 4.5g, T: 1.89g, W o.: 35.05g)**

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g) 1 sztuka (130g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/2 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2048 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.98 g
<b>Cholesterol:</b>	166.7 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.02 g	<b>Sól:</b>	6.55 g



26.04.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 21.85g, T: 20.02g, W o.: 64.7g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 116kcal, B o.: 8.07g, T: 2.9g, W o.: 14.27g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Płatki owsiane, błyskawiczne (E: 38kcal, B o.: 1.32g, T: 0.65g, W o.: 6.77g)	1 łyżka (10g)

**► Obiad (E: 582kcal, B o.: 21.48g, T: 6.71g, W o.: 138.06g)**

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (E: 169kcal, B o.: 4.14g, T: 1.84g, W o.: 34.07g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszzonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 515kcal, B o.: 31.58g, T: 15.69g, W o.: 66.01g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Poładwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 139kcal, B o.: 4.18g, T: 1.93g, W o.: 27.95g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) ..... 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 39kcal, B o.: 3.38g, T: 1.13g, W o.: 3.75g) ..... 3 i 3/4 łyżki (75g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1973 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.87 g
<b>Cholesterol:</b>	293.36 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.82 g	<b>Sól:</b>	8.23 g



 27.04.2024 (sobota)▶ **Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 23.84g, T: 21.35g, W o.: 53.44g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pasztet domowy (E: 77kcal, B o.: 3.4g, T: 6.8g, W o.: 0.48g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

▶ **Obiad (E: 698kcal, B o.: 20.13g, T: 13.04g, W o.: 151.07g)**

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, gotowany (E: 224kcal, B o.: 9.04g, T: 1.46g, W o.: 40.7g)	170g
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 91kcal, B o.: 4.94g, T: 0.77g, W o.: 17.64g)	1 porcja
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 4.53g, T: 11.64g, W o.: 15.65g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)

▶ **Kolacja (E: 422kcal, B o.: 20.59g, T: 13.63g, W o.: 57.4g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Poładwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)

**► Przekąska (E: 125kcal, B o.: 4.04g, T: 1.78g, W o.: 24.66g)**

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g) 1 sztuka (140g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/2 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1993 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.72 g
<b>Cholesterol:</b>	94.75 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.16 g	<b>Sól:</b>	7.68 g



28.04.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 20.08g, T: 26.99g, W o.: 50.16g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 171kcal, B o.: 5.2g, T: 15.94g, W o.: 1.72g)	1 porcja
Połudwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 118kcal, B o.: 9.15g, T: 2.94g, W o.: 16.79g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)	3 i 3/4 łyżki (15g)

**► Obiad (E: 738kcal, B o.: 32.23g, T: 16.87g, W o.: 141.6g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 201kcal, B o.: 7.09g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filety z kurczaka, panierowane, smażone (E: 172kcal, B o.: 19.08g, T: 8.01g, W o.: 6.03g)	1 sztuka (90g)
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka coleslaw wykwintny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda, tłusty (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

**► Kolacja (E: 492kcal, B o.: 20.68g, T: 19.75g, W o.: 62.99g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 139kcal, B o.: 4.18g, T: 1.93g, W o.: 27.95g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 39kcal, B o.: 3.38g, T: 1.13g, W o.: 3.75g) 3 i 3/4 łyżki (75g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2169 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.16 g
<b>Cholesterol:</b>	209.75 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.58 g	<b>Sól:</b>	5.74 g



29.04.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 516kcal, B o.: 23.55g, T: 16.69g, W o.: 72.75g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połudwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta ze szprota 70g (E: 58kcal, B o.: 3.86g, T: 4.14g, W o.: 1.69g)	0.5 porcji
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)

**► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
---	--------------------

**► Obiad (E: 701kcal, B o.: 18.15g, T: 12.05g, W o.: 159.29g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ryż basmati z sosem warzywno-pieczarkowym (E: 225kcal, B o.: 7.28g, T: 1.03g, W o.: 47.95g)	1 porcja
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 118kcal, B o.: 0.8g, T: 6g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 489kcal, B o.: 29.34g, T: 21.85g, W o.: 46.76g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda, tłusty (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Połudwica Hani (E: 37kcal, B o.: 7.2g, T: 0.52g, W o.: 0.76g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1982 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.82 g
<b>Cholesterol:</b>	143.28 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.55 g	<b>Sól:</b>	7.79 g



30.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 346kcal, B o.: 14.54g, T: 10.65g, W o.: 50.91g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 105kcal, B o.: 8.35g, T: 2.71g, W o.: 13.69g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	2 i 1/2 łyżki (10g)

**► Obiad (E: 837kcal, B o.: 28.47g, T: 27.31g, W o.: 147.48g)**

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (E: 188kcal, B o.: 5.31g, T: 2.08g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 77kcal, B o.: 0.7g, T: 0.2g, W o.: 17g)	100g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 4.13g, T: 10.24g, W o.: 15.45g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

**► Kolacja (E: 471kcal, B o.: 21.38g, T: 17.14g, W o.: 63.93g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2069 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.16 g
<b>Cholesterol:</b>	174.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.54 g	<b>Sól:</b>	5.13 g





01.05.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 16.84g, T: 17.55g, W o.: 50.05g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z koperkiem (E: 22kcal, B o.: 2.4g, T: 1.2g, W o.: 0.9g)	20g
Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► Obiad (E: 736kcal, B o.: 28.68g, T: 17.66g, W o.: 149.7g)**

Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml (E: 158kcal, B o.: 5.46g, T: 2.25g, W o.: 30.81g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, gotowany (E: 224kcal, B o.: 9.04g, T: 1.46g, W o.: 40.7g)	170g
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka chrupiąca kalarepka (E: 124kcal, B o.: 1.5g, T: 6.2g, W o.: 14g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 604kcal, B o.: 30.44g, T: 30.7g, W o.: 66.45g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Parówka drobiowa (E: 152kcal, B o.: 17.4g, T: 13.2g, W o.: 1.26g)	60g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 98kcal, B o.: 3.88g, T: 1.13g, W o.: 17.75g)**

Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g) 100g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 39kcal, B o.: 3.38g, T: 1.13g, W o.: 3.75g) 3 i 3/4 łyżki (75g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2038 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.97 g
<b>Cholesterol:</b>	313.75 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.3 g	<b>Sól:</b>	6.49 g



02.05.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 17.19g, T: 24.64g, W o.: 65.16g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Połędwica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 135kcal, B o.: 8.72g, T: 3.23g, W o.: 17.66g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Płatki owsiane, błyskawiczne (E: 57kcal, B o.: 1.97g, T: 0.98g, W o.: 10.16g)	1 i 1/2 łyżki (15g)

**► Obiad (E: 608kcal, B o.: 23.25g, T: 15.68g, W o.: 124.87g)**

Zupa kapuśniak 350ml (E: 154kcal, B o.: 3.82g, T: 1.36g, W o.: 33.59g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 503kcal, B o.: 27.03g, T: 14.93g, W o.: 69.62g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 66kcal, B o.: 7.2g, T: 2.82g, W o.: 3.06g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)

**► Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1969 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.33 g
<b>Cholesterol:</b>	124.5 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.66 g	<b>Sól:</b>	6.74 g



03.05.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 17.46g, T: 19.6g, W o.: 49.5g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 91kcal, B o.: 7.55g, T: 2.48g, W o.: 10.6g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)	1 i 1/4 łyżki (5g)

**► Obiad (E: 718kcal, B o.: 21.67g, T: 22.24g, W o.: 136.91g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (E: 150kcal, B o.: 4.77g, T: 1.93g, W o.: 29.51g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 367kcal, B o.: 15.65g, T: 15.39g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 77kcal, B o.: 0.7g, T: 0.2g, W o.: 17g)	100g
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 62kcal, B o.: 0.55g, T: 4.4g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.05g, W o.: 16.18g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g

**► Kolacja (E: 605kcal, B o.: 16.79g, T: 31.88g, W o.: 62.2g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka makaronowa z brokułem (E: 257kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2129 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.09 g
<b>Cholesterol:</b>	270.76 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.49 g	<b>Sól:</b>	6.02 g

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/8 szklanki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)



Sposób przygotowania:

...





**PRZEPIS:** Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurcze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/4 łyżki (35g)
- Mielonka drobiowa - (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (280ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta ze szprota 70g - 0.5 porcji

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg sernikowy - 1/4 łyżki (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Ryż basmati z sosem warzywno-pieczarkowym - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemiaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa kapuśniak 350ml - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (50g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...



24.04.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 19.73g, T: 24.46g, W o.: 48.61g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Paszтет domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Obiad (E: 698kcal, B o.: 27.71g, T: 13.75g, W o.: 147.53g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 3kcal, B o.: 0.07g, T: 0.02g, W o.: 1.63g)	10ml
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Kolacja (E: 342kcal, B o.: 24.13g, T: 12.03g, W o.: 39.71g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Połędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1620 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	260.05 g
<b>Cholesterol:</b>	252.8 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.49 g	<b>Sól:</b>	6.36 g


**25.04.2024 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 13.33g, T: 12.12g, W o.: 45.94g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Mielonka prasowana (E: 80kcal, B o.: 5.2g, T: 6.4g, W o.: 1.2g)	40g
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 787kcal, B o.: 41.67g, T: 17.59g, W o.: 153.37g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 389kcal, B o.: 35.67g, T: 6.25g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 18.16g, T: 20.51g, W o.: 50.37g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 105kcal, B o.: 8.35g, T: 2.71g, W o.: 13.69g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	2 i 1/2 łyżki (10g)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1668 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.37 g
<b>Cholesterol:</b>	151.1 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.57 g	<b>Sól:</b>	6.53 g



26.04.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 28.73g, T: 21.24g, W o.: 69.14g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Wędlina kanapkowa (E: 94kcal, B o.: 9.8g, T: 5.74g, W o.: 0.91g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 526kcal, B o.: 21.48g, T: 3.61g, W o.: 133.86g)**

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (E: 169kcal, B o.: 4.14g, T: 1.84g, W o.: 34.07g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	4 i 1/4 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 357kcal, B o.: 30.17g, T: 10.81g, W o.: 37.14g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Polędwica Hani (E: 64kcal, B o.: 12.6g, T: 0.91g, W o.: 1.33g)	70g
Twaróg z natką pietruszki (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1638 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	39.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	273.34 g
<b>Cholesterol:</b>	270.96 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.14 g	<b>Sól:</b>	6.93 g


**27.04.2024 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 28.17g, T: 20.56g, W o.: 55.28g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pasztet domowy (E: 77kcal, B o.: 3.4g, T: 6.8g, W o.: 0.48g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 698kcal, B o.: 20.13g, T: 13.04g, W o.: 151.07g)**

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 91kcal, B o.: 4.94g, T: 0.77g, W o.: 17.64g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, gotowany (E: 224kcal, B o.: 9.04g, T: 1.46g, W o.: 40.7g)	170g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 331kcal, B o.: 20.47g, T: 9.3g, W o.: 43.74g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Połędwica drobiowa (E: 57kcal, B o.: 8.4g, T: 1.05g, W o.: 3.43g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)

**► Przekąska (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)**

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)
--	-----------------



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1618 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	43.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.25 g
<b>Cholesterol:</b>	42.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.05 g	<b>Sól:</b>	7.27 g


**28.04.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 428kcal, B o.: 27.58g, T: 10.48g, W o.: 61.29g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Jogurt naturalny z otrębami pszennymi (E: 105kcal, B o.: 8.35g, T: 2.71g, W o.: 13.69g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 704kcal, B o.: 31.33g, T: 17.72g, W o.: 132.6g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 201kcal, B o.: 7.09g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filety z kurczaka, panierowane, smażone (E: 172kcal, B o.: 19.08g, T: 8.01g, W o.: 6.03g)	1 sztuka (90g)
Surówka colesław wykwitny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 26.77g, T: 18.44g, W o.: 52.79g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 11kcal, B o.: 0.56g, T: 0.08g, W o.: 2.32g)	1/3 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1698 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.88 g
<b>Cholesterol:</b>	114.9 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.66 g	<b>Sól:</b>	4.96 g


**29.04.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 31.66g, T: 18.52g, W o.: 64.29g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Połędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)

**► Obiad (E: 701kcal, B o.: 18.15g, T: 12.05g, W o.: 159.29g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ryż basmati z sosem warzywno-pieczarkowym (E: 225kcal, B o.: 7.28g, T: 1.03g, W o.: 47.95g)	1 porcja
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 118kcal, B o.: 0.8g, T: 6g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 370kcal, B o.: 23.01g, T: 11.05g, W o.: 48.12g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Połędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 105kcal, B o.: 8.35g, T: 2.71g, W o.: 13.69g)**

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi (E: 105kcal, B o.: 8.35g, T: 2.71g, W o.: 13.69g)	1 porcja
---	----------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1719 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	44.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.39 g
<b>Cholesterol:</b>	90.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.13 g	<b>Sól:</b>	6.8 g


**30.04.2024 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 376kcal, B o.: 21.1g, T: 11.48g, W o.: 50.77g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 855kcal, B o.: 28.72g, T: 30.76g, W o.: 143.98g)**

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (E: 188kcal, B o.: 5.31g, T: 2.08g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 367kcal, B o.: 22.58g, T: 16.43g, W o.: 37.48g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Mielonka drobiowa (E: 70kcal, B o.: 4.8g, T: 5.2g, W o.: 0.8g)	40g
Ogórek (E: 11kcal, B o.: 0.56g, T: 0.08g, W o.: 2.32g)	1/3 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 155kcal, B o.: 8.75g, T: 3.11g, W o.: 25.79g)**

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	1/2 sztuki (100g)
Jogurt naturalny z otrębami pszennymi (E: 105kcal, B o.: 8.35g, T: 2.71g, W o.: 13.69g)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1753 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	258.02 g
<b>Cholesterol:</b>	296.8 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.24 g	<b>Sól:</b>	5.05 g


**01.05.2024 (środa)**
**► Śniadanie (E: 461kcal, B o.: 24.49g, T: 18.52g, W o.: 52.66g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 736kcal, B o.: 28.68g, T: 17.66g, W o.: 149.7g)**

Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml (E: 158kcal, B o.: 5.46g, T: 2.25g, W o.: 30.81g)	1 porcja
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Makaron pełnoziarnisty, gotowany (E: 224kcal, B o.: 9.04g, T: 1.46g, W o.: 40.7g)	170g
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka chrupiąca kalarepka (E: 124kcal, B o.: 1.5g, T: 6.2g, W o.: 14g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 379kcal, B o.: 26.33g, T: 20.76g, W o.: 36.41g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Parówka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)**

Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
--	------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1635 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	252.77 g
<b>Cholesterol:</b>	264.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.23 g	<b>Sól:</b>	5.52 g


**02.05.2024 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 451kcal, B o.: 19.26g, T: 20.61g, W o.: 50.26g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Polędwica drobiowa (E: 49kcal, B o.: 7.2g, T: 0.9g, W o.: 2.94g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 610kcal, B o.: 24.49g, T: 16.74g, W o.: 120.97g)**

Zupa kapuśniak 350ml (E: 154kcal, B o.: 3.82g, T: 1.36g, W o.: 33.59g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 445kcal, B o.: 29.58g, T: 12.24g, W o.: 58.25g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Polędwica sopočka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)

**► Przekąska (E: 110kcal, B o.: 8.67g, T: 2.8g, W o.: 14.93g)**

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi (E: 110kcal, B o.: 8.67g, T: 2.8g, W o.: 14.93g)	1 porcja
--	----------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1616 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	244.41 g
<b>Cholesterol:</b>	87.3 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.81 g	<b>Sól:</b>	6.64 g




**03.05.2024 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 23.96g, T: 16.27g, W o.: 61.66g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Mielonka drobiowa (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny z otrębami pszennymi (E: 105kcal, B o.: 8.35g, T: 2.71g, W o.: 13.69g)	1 porcja

**► Obiad (E: 742kcal, B o.: 21.87g, T: 26.54g, W o.: 132.91g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (E: 150kcal, B o.: 4.77g, T: 1.93g, W o.: 29.51g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 367kcal, B o.: 15.65g, T: 15.39g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 124kcal, B o.: 1.1g, T: 8.8g, W o.: 9g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 423kcal, B o.: 28.23g, T: 12.6g, W o.: 52.79g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Polędwica Hani (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Twaróg z cebulką (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)**

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	1/2 sztuki (100g)
--	-------------------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1683 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.46 g
<b>Cholesterol:</b>	49.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.68 g	<b>Sól:</b>	7.37 g

**PRZEPIS:** Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/8 szklanki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Jogurt naturalny z otrębami pszennymi - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Otręby pszenne - 2 i 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (280ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Ryż basmati z sosem warzywno-pieczarkowym - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Kotlet mielony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemiaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa kapuśniak 350ml - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (50g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...



24.04.2024 (środa)

▶ **Śniadanie (E: 746kcal, B o.: 27.74g, T: 31.55g, W o.: 90.54g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)**

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

▶ **Obiad (E: 709kcal, B o.: 28.36g, T: 12.43g, W o.: 161.73g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

▶ **Kolacja (E: 440kcal, B o.: 23.44g, T: 16.27g, W o.: 55.33g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Polędwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

► **Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2200 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.25 g
<b>Cholesterol:</b>	299.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.35 g	<b>Sól:</b>	6.87 g





25.04.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 22.13g, T: 20.65g, W o.: 108.23g)**

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 18.75g)	1 łyżka (25g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)**

Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	10 łyżek (200g)
---	-----------------

**► Obiad (E: 717kcal, B o.: 32.55g, T: 16.1g, W o.: 148.51g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 319kcal, B o.: 26.55g, T: 4.76g, W o.: 52.78g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 14.64g, T: 24.22g, W o.: 53.91g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Poledwica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1/3 sztuki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ▶ Przekąska (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g)

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g)

1 sztuka (130g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	93.36 g
Tłuszcz:	76.03 g	Węglowodany ogółem:	360.72 g
Cholesterol:	215.3 mg	Błonnik pokarmowy:	26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.61 g	Sól:	6.71 g


**26.04.2024** (piątek)

**► Śniadanie (E: 757kcal, B o.: 29.7g, T: 23.34g, W o.: 112.11g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► Obiad (E: 582kcal, B o.: 21.48g, T: 6.71g, W o.: 138.06g)**

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (E: 169kcal, B o.: 4.14g, T: 1.84g, W o.: 34.07g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 555kcal, B o.: 31.5g, T: 15.72g, W o.: 75.15g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Poładwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ▶ Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	93.03 g
Tłuszcz:	53.52 g	Węglowodany ogółem:	372.9 g
Cholesterol:	302.16 mg	Błonnik pokarmowy:	33.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.21 g	Sól:	8.58 g


**27.04.2024 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 699kcal, B o.: 32.82g, T: 27.09g, W o.: 83.7g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pasztet domowy (E: 96kcal, B o.: 4.25g, T: 8.5g, W o.: 0.6g)	25g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► Obiad (E: 790kcal, B o.: 22.69g, T: 13.44g, W o.: 172.09g)**

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Makaron, gotowany (E: 316kcal, B o.: 11.6g, T: 1.86g, W o.: 61.72g)	1 i 3/4 szklanki (200g)
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 91kcal, B o.: 4.94g, T: 0.77g, W o.: 17.64g)	1 porcja
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 4.53g, T: 11.64g, W o.: 15.65g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)

**► Kolacja (E: 531kcal, B o.: 23g, T: 14.17g, W o.: 81.15g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

1 szklanka (200ml)

**► Przekąska (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)**

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

1 sztuka (140g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2360 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	380.25 g
<b>Cholesterol:</b>	101.35 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.07 g	<b>Sól:</b>	8.42 g


**28.04.2024** (niedziela)

**► Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 27.52g, T: 29.84g, W o.: 91.73g)**

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 171kcal, B o.: 5.2g, T: 15.94g, W o.: 1.72g)	1 porcja
Poładwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► Obiad (E: 738kcal, B o.: 32.23g, T: 16.87g, W o.: 141.6g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 201kcal, B o.: 7.09g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filety z kurczaka, panierowane, smażone (E: 172kcal, B o.: 19.08g, T: 8.01g, W o.: 6.03g)	1 sztuka (90g)
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda, tłusty (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

**► Kolacja (E: 643kcal, B o.: 20.95g, T: 31.42g, W o.: 74.06g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twarożek z otrębami i rzodkiewką 50g (E: 144kcal, B o.: 3.95g, T: 13.05g, W o.: 3.46g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ▶ Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2463 kcal	Białko ogółem:	96.36 g
Tłuszcz:	90.4 g	Węglowodany ogółem:	353.76 g
Cholesterol:	236.37 mg	Błonnik pokarmowy:	27.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.56 g	Sól:	6.08 g




**29.04.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 725kcal, B o.: 32.12g, T: 19.69g, W o.: 108.68g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta ze szprota 70g (E: 58kcal, B o.: 3.86g, T: 4.14g, W o.: 1.69g)	0.5 porcji
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)

**► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
---	--------------------

**► Obiad (E: 709kcal, B o.: 16.96g, T: 11.71g, W o.: 163.71g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ryż z sosem warzywno-pieczarkowym (E: 233kcal, B o.: 6.09g, T: 0.69g, W o.: 52.37g)	1 porcja
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 118kcal, B o.: 0.8g, T: 6g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 509kcal, B o.: 29.3g, T: 21.87g, W o.: 51.33g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda, tłusty (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Polędwica Hani (E: 37kcal, B o.: 7.2g, T: 0.52g, W o.: 0.76g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.74 g
<b>Cholesterol:</b>	152.08 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.1 g	<b>Sól:</b>	8.09 g


**30.04.2024 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 22.39g, T: 13.97g, W o.: 98.32g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połudwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)**

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

**► Obiad (E: 837kcal, B o.: 28.47g, T: 27.31g, W o.: 147.48g)**

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (E: 188kcal, B o.: 5.31g, T: 2.08g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 77kcal, B o.: 0.7g, T: 0.2g, W o.: 17g)	100g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 4.13g, T: 10.24g, W o.: 15.45g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

**► Kolacja (E: 511kcal, B o.: 21.3g, T: 17.17g, W o.: 73.07g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2301 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.09 g
<b>Cholesterol:</b>	180.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.8 g	<b>Sól:</b>	5.63 g


**01.05.2024 (środa)**
**► Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 22.7g, T: 20.52g, W o.: 87.29g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► Obiad (E: 781kcal, B o.: 29.5g, T: 17.78g, W o.: 161.46g)**

Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml (E: 158kcal, B o.: 5.46g, T: 2.25g, W o.: 30.81g)	1 porcja
Makaron, gotowany (E: 269kcal, B o.: 9.86g, T: 1.58g, W o.: 52.46g)	1 i 1/2 szklanki (170g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka chrupiąca kalarepka (E: 124kcal, B o.: 1.5g, T: 6.2g, W o.: 14g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 581kcal, B o.: 30.81g, T: 32.41g, W o.: 56.62g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Parówka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)

Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)**

Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)

100g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.39 g
<b>Cholesterol:</b>	323.35 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.95 g	<b>Sól:</b>	6.66 g


**02.05.2024** (czwartek)

**► Śniadanie (E: 698kcal, B o.: 23.94g, T: 27.31g, W o.: 91.95g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Poładwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► Obiad (E: 608kcal, B o.: 23.25g, T: 15.68g, W o.: 124.87g)**

Zupa kapuśniak 350ml (E: 154kcal, B o.: 3.82g, T: 1.36g, W o.: 33.59g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 612kcal, B o.: 29.44g, T: 15.47g, W o.: 93.37g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Poładwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 66kcal, B o.: 7.2g, T: 2.82g, W o.: 3.06g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

1 sztuka (140g)

▶ **Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2184 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.71 g
<b>Cholesterol:</b>	134.1 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.05 g	<b>Sól:</b>	7.33 g




**03.05.2024 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 784kcal, B o.: 30.2g, T: 26.03g, W o.: 111.92g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Mielonka drobiowa (E: 70kcal, B o.: 4.8g, T: 5.2g, W o.: 0.8g)	40g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)**

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

**► Obiad (E: 718kcal, B o.: 21.67g, T: 22.24g, W o.: 136.91g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (E: 150kcal, B o.: 4.77g, T: 1.93g, W o.: 29.51g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 367kcal, B o.: 15.65g, T: 15.39g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 77kcal, B o.: 0.7g, T: 0.2g, W o.: 17g)	100g
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 62kcal, B o.: 0.55g, T: 4.4g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.05g, W o.: 16.18g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g

**► Kolacja (E: 625kcal, B o.: 16.75g, T: 31.9g, W o.: 66.77g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka makaronowa z brokułem (E: 257kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ▶ Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2459 kcal	Białko ogółem:	92.35 g
Tłuszcz:	87.29 g	Węglowodany ogółem:	361.55 g
Cholesterol:	276.56 mg	Błonnik pokarmowy:	33.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.69 g	Sól:	7.19 g

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 szklanka (150g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/8 szklanki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja**

- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurcze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/4 łyżki (35g)
- Mielonka drobiowa - (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (280ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Twarożek z otrębami i rzodkiewką 50g - 1 porcja**

- Otręby pszenne - 3/4 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1/8 sztuki (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/2 łyżki (46g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprot 70g - 0.5 porcji**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg sernikowy - 1/4 łyżki (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Ryż z sosem warzywno-pieczarkowym - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, oplukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ciecierzycą 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (50g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...





24.04.2024 (środa)

► **Śniadanie (E: 785kcal, B o.: 27.66g, T: 31.58g, W o.: 99.68g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Obiad (E: 558kcal, B o.: 22.41g, T: 6.7g, W o.: 144.19g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (E: 150kcal, B o.: 4.77g, T: 1.93g, W o.: 29.51g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane (E: 191kcal, B o.: 4.11g, T: 0.22g, W o.: 44.29g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	4 i 1/4 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Kolacja (E: 470kcal, B o.: 22.16g, T: 16.15g, W o.: 63.98g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Połędwica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Przekąska (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)**

Jabłka pieczone (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2035 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.65 g
<b>Cholesterol:</b>	299.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.31 g	<b>Sól:</b>	5.57 g


**25.04.2024** (czwartek)

**► Śniadanie (E: 720kcal, B o.: 21.17g, T: 19.14g, W o.: 118.81g)**

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 80kcal, B o.: 5.2g, T: 6.4g, W o.: 1.2g)	40g
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 18.75g)	1 łyżka (25g)
Ogórek (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1/3 sztuki (60g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 595kcal, B o.: 37.21g, T: 6.85g, W o.: 139.64g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z ziemniakami (E: 293kcal, B o.: 23.91g, T: 3.33g, W o.: 52.41g)	1 porcja
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 519kcal, B o.: 14.56g, T: 24.25g, W o.: 63.05g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Półdewica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1/3 sztuki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g)**

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g)	1 sztuka (130g)
--	-----------------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1960 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.05 g
<b>Cholesterol:</b>	160.9 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.19 g	<b>Sól:</b>	5.19 g


**26.04.2024 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 727kcal, B o.: 27.13g, T: 22.86g, W o.: 106.64g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 526kcal, B o.: 21.48g, T: 3.61g, W o.: 133.86g)**

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (E: 169kcal, B o.: 4.14g, T: 1.84g, W o.: 34.07g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	4 i 1/4 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 450kcal, B o.: 22.97g, T: 12.88g, W o.: 62.56g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)**

Jabłka pieczone (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1925 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	43.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.86 g
<b>Cholesterol:</b>	299.76 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.01 g	<b>Sól:</b>	6.86 g



27.04.2024 (sobota)

▶ **Śniadanie (E: 758kcal, B o.: 33.59g, T: 28.82g, W o.: 92.96g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pasztet domowy (E: 116kcal, B o.: 5.1g, T: 10.2g, W o.: 0.72g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **Obiad (E: 647kcal, B o.: 23.05g, T: 4.6g, W o.: 159.65g)**

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Makaron, gotowany (E: 316kcal, B o.: 11.6g, T: 1.86g, W o.: 61.72g)	1 i 3/4 szklanki (200g)
Sos warzywny 150ml (E: 52kcal, B o.: 2.25g, T: 0.43g, W o.: 10.7g)	1 porcja
Kalafior gotowany (E: 52kcal, B o.: 4.8g, T: 0.4g, W o.: 10g)	200g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Kolacja (E: 481kcal, B o.: 20.47g, T: 13.68g, W o.: 71.11g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Maślanka (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)

▶ **Przekąska (E: 118kcal, B o.: 1g, T: 0g, W o.: 28g)**

Mus owocowy 100g (E: 118kcal, B o.: 1g, T: 0g, W o.: 28g)	200g
---	------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2004 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.72 g
<b>Cholesterol:</b>	67.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.5 g	<b>Sól:</b>	5.68 g


**28.04.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 773kcal, B o.: 27.44g, T: 29.87g, W o.: 100.87g)**

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 171kcal, B o.: 5.2g, T: 15.94g, W o.: 1.72g)	1 porcja
Poładwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 664kcal, B o.: 33.12g, T: 8.18g, W o.: 142.19g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 201kcal, B o.: 7.09g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami (E: 266kcal, B o.: 23.78g, T: 1.74g, W o.: 40.7g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 373kcal, B o.: 14.32g, T: 17.16g, W o.: 42.61g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 80kcal, B o.: 5.2g, T: 6.4g, W o.: 1.2g)	40g
Twaróg z czarnuszką (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)**

Jabłka pieczone (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2032 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.47 g
<b>Cholesterol:</b>	183.65 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.12 g	<b>Sól:</b>	4.76 g


**29.04.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 886kcal, B o.: 32.04g, T: 22.72g, W o.: 141.42g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta ze szprota 70g (E: 58kcal, B o.: 3.86g, T: 4.14g, W o.: 1.69g)	0.5 porcji
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłka pieczone (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)	1 sztuka (200g)

**► Obiad (E: 686kcal, B o.: 22.08g, T: 9.56g, W o.: 154.8g)**

Zupa grysikowa 350ml (E: 163kcal, B o.: 4.63g, T: 1.97g, W o.: 32.95g)	1 porcja
Makaron z serem na słodko (E: 402kcal, B o.: 16.95g, T: 7.27g, W o.: 65.85g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 440kcal, B o.: 23.17g, T: 21.11g, W o.: 40.91g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda, tłusty (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Połędwica Hani (E: 18kcal, B o.: 3.6g, T: 0.26g, W o.: 0.38g)	20g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2090 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.63 g
<b>Cholesterol:</b>	164.64 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.82 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.55 g	<b>Sól:</b>	5.92 g




**30.04.2024 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 22.31g, T: 14g, W o.: 107.46g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połudwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 819kcal, B o.: 28.22g, T: 23.86g, W o.: 150.98g)**

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (E: 188kcal, B o.: 5.31g, T: 2.08g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 116kcal, B o.: 1.05g, T: 0.3g, W o.: 25.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 461kcal, B o.: 18.77g, T: 16.68g, W o.: 63.03g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)**

Jabłka pieczone (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2135 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	369.27 g
<b>Cholesterol:</b>	160.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.27 g	<b>Sól:</b>	4.71 g


**01.05.2024 (środa)**
**► Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 22.62g, T: 20.55g, W o.: 96.43g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 666kcal, B o.: 32.35g, T: 8.25g, W o.: 156.12g)**

Zupa jarzynowa (E: 126kcal, B o.: 3.77g, T: 1.74g, W o.: 25.71g)	1 porcja
Makaron, gotowany (E: 316kcal, B o.: 11.6g, T: 1.86g, W o.: 61.72g)	1 i 3/4 szklanki (200g)
Wątróbka kurczaka (E: 82kcal, B o.: 11.46g, T: 3.78g, W o.: 0.36g)	1 sztuka (60g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Kalafior gotowany (E: 52kcal, B o.: 4.8g, T: 0.4g, W o.: 10g)	200g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 579kcal, B o.: 27.43g, T: 28.84g, W o.: 65.35g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Parówka drobiowa (E: 152kcal, B o.: 17.4g, T: 13.2g, W o.: 1.26g)	60g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)**

Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
--	------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1958 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.9 g
<b>Cholesterol:</b>	306.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.82 g	<b>Sól:</b>	5.37 g


**02.05.2024 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 817kcal, B o.: 25.11g, T: 27.72g, W o.: 119.78g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Połędwica drobiowa (E: 16kcal, B o.: 2.4g, T: 0.3g, W o.: 0.98g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 593kcal, B o.: 23.27g, T: 11.99g, W o.: 132.73g)**

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 60kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 15.6g)	5 i 3/4 sztuki (200g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 496kcal, B o.: 27.51g, T: 13.57g, W o.: 70.99g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z papryką czerwoną (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka, gotowana (E: 48kcal, B o.: 5.04g, T: 0.28g, W o.: 9.35g)	1 sztuka (140g)

**► Przekąska (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1984 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331 g
<b>Cholesterol:</b>	121.7 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.7 g	<b>Sól:</b>	5.77 g


**03.05.2024 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 719kcal, B o.: 25.23g, T: 22.95g, W o.: 106.05g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g (E: 97kcal, B o.: 6.76g, T: 7.17g, W o.: 1.53g)	1 porcja
Mielonka drobiowa (E: 35kcal, B o.: 2.4g, T: 2.6g, W o.: 0.4g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Obiad (E: 695kcal, B o.: 21.47g, T: 17.94g, W o.: 140.91g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (E: 150kcal, B o.: 4.77g, T: 1.93g, W o.: 29.51g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 367kcal, B o.: 15.65g, T: 15.39g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 116kcal, B o.: 1.05g, T: 0.3g, W o.: 25.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 584kcal, B o.: 13.8g, T: 32.98g, W o.: 54.5g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka makaronowa z brokułem (E: 257kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
Ser gouda, tłusty (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)**

Jabłka pieczone (E: 222kcal, B o.: 0.8g, T: 3.8g, W o.: 47.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2220 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	61.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.26 g
<b>Cholesterol:</b>	288.36 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.97 g	<b>Sól:</b>	5.85 g

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Gulasz wieprzowy w sosie z ziemniakami - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...



**PRZEPIS:** Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Sos warzywny 150ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurcze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/4 łyżki (35g)
- Mielonka drobiowa - (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (280ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Pasta ze szprot 70g - 0.5 porcji

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg sernikowy - 1/4 łyżki (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa grysikowa 350ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Makaron z serem na słodko - 1 porcja

- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Ser twarogowy, tłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Makaron, gotowany - 1 i 1/2 szklanki (170g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z ryżem 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Kotlet mielony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa - 1 porcja

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS:** Zupa krupnik 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

---

**PRZEPIS:** Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (50g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...