



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dzieci 12-36 miesięcy d.łatwostrawna 01.05.24-10.05.24

01.05.2024 - 10.05.2024



01.05.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 13.92g, T: 9.91g, W o.: 28.41g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Pomidor 25g (E: 5kcal, B o.: 0.23g, T: 0.05g, W o.: 1.03g)	25g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g

**► II Śniadanie (E: 128kcal, B o.: 7.91g, T: 5.52g, W o.: 12.17g)**

połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

**► Obiad (E: 355kcal, B o.: 25.74g, T: 11.12g, W o.: 40.48g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 180kcal, B o.: 19.29g, T: 9.48g, W o.: 4.88g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 75kcal, B o.: 3.26g, T: 1.32g, W o.: 13.61g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	80g

**► Podwieczorek (E: 104kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 22.6g)**

Mus szpinak banan cytryna 200g (E: 104kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 22.6g)	200g
---	------

**► Kolacja (E: 205kcal, B o.: 10.34g, T: 6.98g, W o.: 26.15g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1048 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	59.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	34.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	129.81 g
<b>Glukoza:</b>	2.18 g	<b>Fruktoza:</b>	2.33 g
<b>Sacharoza:</b>	2.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	8.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	9.73 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	10.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.06 g	<b>Sól:</b>	3.86 g



02.05.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 258kcal, B o.: 14.01g, T: 7.45g, W o.: 34.03g)**

Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 133kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 20.18g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

**► II Śniadanie (E: 92kcal, B o.: 4.5g, T: 2.17g, W o.: 14.9g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 92kcal, B o.: 4.35g, T: 2.17g, W o.: 14.9g)	0.5 porcji

**► Obiad (E: 312kcal, B o.: 17.69g, T: 5.59g, W o.: 51.75g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 96kcal, B o.: 3.78g, T: 2.21g, W o.: 16.57g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Buraki z olejem 100g (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 2.57g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) (E: 78kcal, B o.: 10.9g, T: 0.65g, W o.: 8.1g)	0.5 porcji

**► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

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

**► Kolacja (E: 182kcal, B o.: 13.04g, T: 7.69g, W o.: 16.08g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	934 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	49.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	23.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	138.54 g
<b>Glukoza:</b>	6.76 g	<b>Fruktoza:</b>	13.14 g
<b>Sacharoza:</b>	18.88 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	8.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	8.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.24 g	<b>Sól:</b>	3.25 g



03.05.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 203kcal, B o.: 3.92g, T: 5.56g, W o.: 35.32g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

**► II Śniadanie (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)**

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)	0.5 porcji
--	------------

**► Obiad (E: 299kcal, B o.: 17.59g, T: 8.32g, W o.: 42.15g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 74kcal, B o.: 3.04g, T: 1.43g, W o.: 13.39g)	0.5 porcji
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g
Mięso mielone z jarzynami wieprzowe 100g (E: 108kcal, B o.: 10.66g, T: 6.47g, W o.: 2.19g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

**► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 8.68g, T: 5.6g, W o.: 19.04g)**

Serek homogenizowany, truskawkowy (E: 161kcal, B o.: 8.68g, T: 5.6g, W o.: 19.04g)	9 i 1/3 łyżeczki (140g)
--	-------------------------

**► Kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.28g, T: 6.24g, W o.: 20.74g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 30kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 7.5g)	150ml
Sałata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g)	1/8 sztuki (10g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	923 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	41.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	27.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	131.74 g
<b>Glukoza:</b>	5.22 g	<b>Fruktoza:</b>	5.13 g
<b>Sacharoza:</b>	14.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	6.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	7.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.4 g	<b>Sól:</b>	3.45 g



04.05.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 160kcal, B o.: 8.4g, T: 8.1g, W o.: 13.98g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

**► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
---	------

**► Obiad (E: 418kcal, B o.: 20.73g, T: 8.57g, W o.: 68.27g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 121kcal, B o.: 12.11g, T: 5.04g, W o.: 7.04g)	0.5 porcji
Marchewka gotowana 100g(G) (E: 34kcal, B o.: 1.01g, T: 0.16g, W o.: 8.05g)	0.5 porcji
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g (E: 89kcal, B o.: 2.8g, T: 0.4g, W o.: 18.88g)	80g
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji

**► Podwieczorek (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)**

Sok Kubuś 150ml (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)	150ml
--	-------

**► Kolacja (E: 168kcal, B o.: 10.28g, T: 7.37g, W o.: 15.78g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 59kcal, B o.: 7.79g, T: 2.03g, W o.: 2.2g)	0.5 porcji


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	938 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	47.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	28.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	129.83 g
<b>Glukoza:</b>	2.11 g	<b>Fruktoza:</b>	1.94 g
<b>Sacharoza:</b>	4.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	9.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	8.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	7.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.29 g	<b>Sól:</b>	2.49 g



05.05.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 216kcal, B o.: 10.86g, T: 7.09g, W o.: 28.45g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Pomidor 25g (E: 5kcal, B o.: 0.23g, T: 0.05g, W o.: 1.03g)	25g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

**► II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 4.89g, T: 2.9g, W o.: 13.57g)**

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 98kcal, B o.: 4.89g, T: 2.9g, W o.: 13.57g)	0.5 porcji
--	------------

**► Obiad (E: 331kcal, B o.: 17.88g, T: 9.52g, W o.: 46.66g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 73kcal, B o.: 2.8g, T: 1.08g, W o.: 13.97g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 2.57g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Potrąka z kurczaka 100g(S,Sr,G) (E: 120kcal, B o.: 12.07g, T: 5.71g, W o.: 5.61g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

**► Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)**

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
---	-------

**► Kolacja (E: 196kcal, B o.: 2.16g, T: 5.26g, W o.: 35.77g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	200ml
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	966 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	44.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	29.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	136.2 g
<b>Glukoza:</b>	1.85 g	<b>Fruktoza:</b>	1.85 g
<b>Sacharoza:</b>	8.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	9.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	10.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.9 g	<b>Sól:</b>	3.8 g



06.05.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 237kcal, B o.: 8.96g, T: 16.85g, W o.: 13.73g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Winerka 50g(S,G) (E: 127kcal, B o.: 6.5g, T: 11.5g, W o.: 0g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml

**► II Śniadanie (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)**

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)	0.5 porcji
--	------------

**► Obiad (E: 313kcal, B o.: 16.64g, T: 6.97g, W o.: 49.74g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 79kcal, B o.: 3.88g, T: 2.85g, W o.: 10.42g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g

**► Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)**

Jogurt owocowy z musli(M) (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200ml
--	-------

**► Kolacja (E: 219kcal, B o.: 8.01g, T: 10.55g, W o.: 24.62g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Polędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g
Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 30kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 7.5g)	150ml
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1066 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	45.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	42.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	128.98 g
<b>Glukoza:</b>	3.75 g	<b>Fruktoza:</b>	4.11 g
<b>Sacharoza:</b>	20.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	10.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	7.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	8.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.99 g	<b>Sól:</b>	2.82 g





07.05.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 264kcal, B o.: 10.63g, T: 11.65g, W o.: 29.75g)**

Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g

**► II Śniadanie (E: 92kcal, B o.: 4.35g, T: 2.17g, W o.: 14.9g)**

Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 92kcal, B o.: 4.35g, T: 2.17g, W o.: 14.9g)	0.5 porcji
---	------------

**► Obiad (E: 279kcal, B o.: 17.63g, T: 5.08g, W o.: 43.65g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) (E: 97kcal, B o.: 4.18g, T: 2.74g, W o.: 15.19g)	0.5 porcji
Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	80g
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) (E: 82kcal, B o.: 10.26g, T: 2.02g, W o.: 6.47g)	0.5 porcji

**► Podwieczorek (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)**

Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
---	------

**► Kolacja (E: 183kcal, B o.: 8.5g, T: 6.97g, W o.: 23.08g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	992 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	50.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	131.78 g
<b>Glukoza:</b>	3.75 g	<b>Fruktoza:</b>	6.85 g
<b>Sacharoza:</b>	19.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	9.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	11.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.8 g	<b>Sól:</b>	2.35 g



08.05.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 199kcal, B o.: 9.66g, T: 6.06g, W o.: 27.63g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Salata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.05g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	1/8 sztuki (5g)
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
połędwica drobiowa 30g (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

**► II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 4.89g, T: 2.9g, W o.: 13.57g)**

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 98kcal, B o.: 4.89g, T: 2.9g, W o.: 13.57g)	0.5 porcji
--	------------

**► Obiad (E: 323kcal, B o.: 18.21g, T: 8.65g, W o.: 46.28g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 2.57g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 86kcal, B o.: 3.44g, T: 2.1g, W o.: 14.74g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Filet got.w sosie koperkowym 100g(S,Sr,G) (E: 99kcal, B o.: 11.76g, T: 3.82g, W o.: 4.46g)	0.5 porcji

**► Podwieczorek (E: 81kcal, B o.: 3.77g, T: 1.65g, W o.: 12.84g)**

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 81kcal, B o.: 3.77g, T: 1.65g, W o.: 12.84g)	0.5 porcji
---	------------

**► Kolacja (E: 242kcal, B o.: 12.75g, T: 7.82g, W o.: 31.4g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 59kcal, B o.: 7.79g, T: 2.03g, W o.: 2.2g)	0.5 porcji
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	943 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	49.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	27.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	131.72 g
<b>Glukoza:</b>	3.15 g	<b>Fruktoza:</b>	3.16 g
<b>Sacharoza:</b>	13.86 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	12.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	6.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	7.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.03 g	<b>Sól:</b>	2.24 g



09.05.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 195kcal, B o.: 8.94g, T: 7.43g, W o.: 24.13g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

**► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
---	------

**► Obiad (E: 282kcal, B o.: 16.98g, T: 8.74g, W o.: 38.5g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 69kcal, B o.: 3.5g, T: 2.86g, W o.: 8.83g)	0.5 porcji
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 113kcal, B o.: 9.97g, T: 5.48g, W o.: 7.2g)	0.5 porcji

**► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 40.68g)**

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja

**► Kolacja (E: 204kcal, B o.: 9.32g, T: 7.52g, W o.: 26.03g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	937 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	42.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	27.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	138.64 g
<b>Glukoza:</b>	6.88 g	<b>Fruktoza:</b>	13.1 g
<b>Sacharoza:</b>	23.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	6.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	6.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.14 g	<b>Sól:</b>	1.22 g



10.05.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 7.88g, T: 16.62g, W o.: 24.81g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Parówka drobiowa (S,G)50g (E: 130kcal, B o.: 5.5g, T: 11g, W o.: 2g)	50g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

**► II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 4.27g, T: 2.32g, W o.: 15.35g)**

płatki kukurydziane na mleku 250ml (E: 98kcal, B o.: 4.27g, T: 2.32g, W o.: 15.35g)	0.5 porcji
---	------------

**► Obiad (E: 338kcal, B o.: 17.11g, T: 5.3g, W o.: 57.73g)**

Makaron z serem 250g(G,M) (E: 198kcal, B o.: 12.33g, T: 2.48g, W o.: 31.56g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 128kcal, B o.: 4.55g, T: 2.74g, W o.: 23.14g)	0.5 porcji

**► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
---	------

**► Kolacja (E: 217kcal, B o.: 10.16g, T: 8.38g, W o.: 26.13g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)	150ml
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1018 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	45.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	35.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	133.32 g
<b>Glukoza:</b>	3.64 g	<b>Fruktoza:</b>	6.79 g
<b>Sacharoza:</b>	6.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	10.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	7.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	5.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	4.53 g	<b>Sól:</b>	2.22 g

**PRZEPIS:** Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/2 plastra (10g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) - 0.5 porcji

- Kasza kukurydziana - 1/8 szklanki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Buraki z olejem 100g - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Manna na mleku 250ml(G,M) - 0.5 porcji

- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (13g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Ziemiaki, późne - (0g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Mięso mielone z jarzynami wieprzowe 100g - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/5 plastra (4g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Marchewka gotowana 100g(G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek - 1/8 porcji (25ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar mięsny, dodać ziemniaki i warzywa, gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy żurek i jeszcze chwilę gotujemy, następnie poprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

**PRZEPIS:** Twaróg z zieleńią 100g(M) - 0.5 porcji

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) - (10ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

**PRZEPIS:** owsianka na mleku 250ml(G,M) - 0.5 porcji

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 1 i 1/3 łyżki (13g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie dodać ryż i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) - 0.5 porcji

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (60g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Potrawka wieprzowa 100g( Sr,S,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

ugotować wywar mięsny dodać pozostałe składniki zupy gotować do miękkości, na koniec zabielić śmietaną i doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar następnie dodać wszystkie składniki zupy, gotować do wykończenia, doprawić do smaku.

**PRZEPIS:** Filet got.w sosie koperkowym 100g(S,Sr,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/5 plastra (4g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Koktajl truskawkowy 250ml(M) - 0.5 porcji

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (38g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200ml(M) - (100ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie, dodać koper, gotować do miękkości, ugotować makaronom, na koniec doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 3/4 sztuki (65g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** płatki kukurydziane na mleku 250ml - 0.5 porcji

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (13g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron z serem 250g(G,M) - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (0g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/2 szklanki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)

**Sposób przygotowania:**



---

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/4 łyżki (3g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2024-05-01 / 2024-05-02 / 2024-05-03 / 2024-05-04 / 2024-05-05 / 2024-05-06 / 2024-05-07 / 2024-05-08 / 2024-05-09 / 2024-05-10



### Produkty zbożowe

Bukiet warzyw 80g	160g
Bułka pszenna zwykła	5g (1/8 sztuki)
Chleb pszenny 50g(G)	150g
Chleb pszenny (G) 25g	150g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	200ml
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	13g (1/7 woreczka)
Kasza kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g	80g
Makaron farfalle (kokardki)	40g (1/2 szklanki)
Makaron zacierka	23g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	35g (3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	8g (2/3 łyżki)
Parówka drobiowa (S,G)50g	50g
Płatki kukurydziane	13g (1/3 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	25g (1/7 szklanki)
Ryż długoziarnisty, paraboliczny	10g (1/8 szklanki)
Sok Kubuś 150ml	150ml
wek 50g(G)	250g
Wek (G)25g	150g



### Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie 80g	240g
Burak	210g (2 sztuki)
Kalafior, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Koper ogrodowy	40g (10 łyżeczek)
Koper, świeży	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	313g (7 sztuk)
Pietruszka, korzeń	117g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	19g (3 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	75g (1/3 sztuki)
Pomidor 25g	50g
Pomidor 50g	250g
Por	46g (1/3 sztuki)
Sałata 5g	25g
Sałata lodowa	15g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	165g (1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, późne 100g	100g
Ziemniaki, późne 80g	560g
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 250ml(M)	120ml

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1000ml (4 i 1/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	120g
Serek homogenizowany, truskawkowy	140g (9 i 1/3 łyżeczki)
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Śmietana 18% tłuszczu	45g (1 i 3/4 łyżki)



### Mięso i jaja

Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Filet z piersi kurczaka	50g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	50g
Jaja kurze, całe	6g (1/8 sztuki)
Kurczak, tuszka	60g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
połędwica drobiowa 30g	30g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	90g
Połędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g	30g
Skrzydło indyka	84g (1/5 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	150g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g
Wieprzowina, łopatka	140g (1 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)
Winerka 50g(S,G)	50g



### Oleje i tłuszcze

Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	17g (3/4 plastra)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	0g
Masło roślinne 10 g(M)	190g
Masło roślinne (M) 5g	10g
olej rzepakowy	13ml (1 i 1/3 łyżki)



### Cukier i słodycze

Cukier	28g (2 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczele 30g	30g



### Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	65g (3/4 sztuki)
---------------------------	------------------



### Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	180g
Truskawki	38g (1/4 szklanki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 150ml	300ml
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml	2250ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	450ml
Kawa zbożowa, w proszku	20g (2 łyżki)
Woda	275ml (1 i 1/4 szklanki)

**Przyprawy**

Bazyliia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Koncentrat pomidorowy 30%	43g (2 i 3/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	1g (1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Przyprawa "Jarzynka"	22g (2 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Mieszanka owocowa, mrożona	250g (2/3 opakowania)
Mus szpinak banan cytryna 200g	200g
Żurek	25ml (1/8 porcji)

środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Pomidor 25g Wek (G)25g	Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Chleb pszenny (G) 25g Szynka wiejska 30g(S,Sr) Masło roślinne (M) 5g	Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Chleb pszenny (G) 25g połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Pomidor 25g Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny (G) 25g Winerka 50g(S,G) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml	Kajzerki 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Jaja gotowane (J)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Wek (G)25g Masło roślinne (M) 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M)	Manna na mleku 250ml(G,M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	owsianka na mleku 250ml(G,M)	Manna na mleku 250ml(G,M)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Bukiet warzyw 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, późne 80g Buraki z olejem 100g Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Brokuły, gotowane w wodzie 80g Mięso mielone z jarzynami wieprzowe 100g Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Marchewka gotowana 100g(G) Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g Zurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Buraki z olejem 100g Potrawka z kurczaka 100g(S,Sr,G) Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Brokuły, gotowane w wodzie 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) Bukiet warzyw 80g Ziemniaki, późne 80g Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Mus szpinak banan cytryna 200g	Jabłko 180g	Serek homogenizowany, truskawkowy	Sok Kubaś 150ml	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Jogurt owocowy z musli(M)	Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) wek 50g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Chleb pszenny (G) 25g Szynka wiejska 50g(Sr,Gr,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Wek (G)25g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml Sałata lodowa	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny (G) 25g Twaróg z zieleńią 100g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczele 30g Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Połudwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml Chleb pszenny (G) 25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Szynka wiejska 30g(S,Sr) Wek (G)25g Jabłko 90g

środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)
<b>Energia:</b> Kcal <b>1048 = 2740 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,48 %</b> Kcal z białka <b>22,64 %</b> Kcal z węglowodanów <b>49,55 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>934 = 3924 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,76 %</b> Kcal z białka <b>21,40 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,33 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>923 = 3042 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,20 %</b> Kcal z białka <b>18,18 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,09 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>938 = 3092 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,38 %</b> Kcal z białka <b>20,20 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,36 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>966 = 3841 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,74 %</b> Kcal z białka <b>18,34 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,40 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1066 = 2948 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>36,08 %</b> Kcal z białka <b>17,15 %</b> Kcal z węglowodanów <b>48,40 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>992 = 3858 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,91 %</b> Kcal z białka <b>20,51 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,14 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>129,81 g</b> Błonnik: <b>8,91 g</b> Skrobia: <b>26,34 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>138,54 g</b> Błonnik: <b>17,52 g</b> Skrobia: <b>52,01 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>131,74 g</b> Błonnik: <b>9,00 g</b> Skrobia: <b>34,64 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>129,83 g</b> Błonnik: <b>9,26 g</b> Skrobia: <b>72,39 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>136,20 g</b> Błonnik: <b>9,28 g</b> Skrobia: <b>58,96 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>128,98 g</b> Błonnik: <b>10,38 g</b> Skrobia: <b>60,98 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>131,78 g</b> Błonnik: <b>9,90 g</b> Skrobia: <b>53,77 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>59,31 g</b> Białko roślinne: <b>5,21 g</b> Białko zwierzęce: <b>37,17 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>49,96 g</b> Białko roślinne: <b>10,73 g</b> Białko zwierzęce: <b>35,85 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>41,96 g</b> Białko roślinne: <b>6,81 g</b> Białko zwierzęce: <b>4,89 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>47,36 g</b> Białko roślinne: <b>12,88 g</b> Białko zwierzęce: <b>18,28 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>44,29 g</b> Białko roślinne: <b>10,23 g</b> Białko zwierzęce: <b>30,56 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>45,70 g</b> Białko roślinne: <b>11,29 g</b> Białko zwierzęce: <b>13,38 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>50,86 g</b> Białko roślinne: <b>9,62 g</b> Białko zwierzęce: <b>36,46 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>34,33 g</b> Cholesterol: <b>83,62 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>23,62 g</b> Cholesterol: <b>94,80 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>27,89 g</b> Cholesterol: <b>64,26 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>28,54 g</b> Cholesterol: <b>73,80 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>29,77 g</b> Cholesterol: <b>94,00 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>42,74 g</b> Cholesterol: <b>42,72 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,87 g</b> Cholesterol: <b>253,52 mg</b>

<b>środa (2024-05-08)</b>	<b>czwartek (2024-05-09)</b>	<b>piątek (2024-05-10)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Sałata lodowa Chleb pszenny 50g(G) połudwica drobiowa 30g	Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 30g(S, Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml wek 50g(G) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Wek (G)25g Parówka drobiowa (S,G)50g Jabłko 90g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
owsianka na mleku 250ml(G,M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	płatki kukurydziane na mleku 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Buraki z olejem 100g Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Ziemniaki, późne 80g Filet got.w sosie koperkowym 100g(S,Sr,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Brokuły, gotowane w wodzie 80g Ziemniaki, późne 80g Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S)	Makaron z serem 250g(G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jabłko 180g Kisiel owocowy 150ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Twaróg z zieleniną 100g(M) Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 50g wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) wek 50g(G)



środa (2024-05-08)

**Energia:**

Kcal **943 = 3641 kJ**

Kcal z tłuszczu **25,85 %**

Kcal z białka **20,90 %**

Kcal z węglowodanów **55,87 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **131,72 g**

Błonnik: **12,71 g**

Skrobia: **81,56 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **49,28 g**

Białko roślinne: **14,93 g**

Białko zwierzęce: **19,09 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **27,08 g**

Cholesterol: **45,74 mg**

czwartek (2024-05-09)

**Energia:**

Kcal **937 = 2678 kJ**

Kcal z tłuszczu **26,33 %**

Kcal z białka **18,12 %**

Kcal z węglowodanów **59,18 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **138,64 g**

Błonnik: **15,12 g**

Skrobia: **26,25 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **42,44 g**

Białko roślinne: **6,85 g**

Białko zwierzęce: **7,08 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **27,41 g**

Cholesterol: **22,32 mg**

piątek (2024-05-10)

**Energia:**

Kcal **1018 = 2591 kJ**

Kcal z tłuszczu **31,49 %**

Kcal z białka **18,02 %**

Kcal z węglowodanów **52,39 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **133,32 g**

Błonnik: **10,03 g**

Skrobia: **54,35 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **45,87 g**

Białko roślinne: **3,99 g**

Białko zwierzęce: **7,08 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **35,62 g**

Cholesterol: **30,32 mg**