



20.11.2023 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 25.01g, T: 17.69g, W o.: 83.73g)**

|   |                     |
|---|---------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)              | 2 kromki (70g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                      | 1 plaster (10g)     |
| Szynka z indyka, plastry (E: 32kcal, B o.: 4.44g, T: 1.13g, W o.: 0.66g)          | 2 plastry (30g)     |
| Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)                     | 1/4 sztuki (50g)    |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml) |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku (E: 264kcal, B o.: 13.7g, T: 6g, W o.: 38.85g)    | 1 porcja            |

▶ **12:00 Obiad (E: 848kcal, B o.: 47.4g, T: 35.05g, W o.: 95.72g)**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Pieczony schab (E: 114kcal, B o.: 17.29g, T: 4.86g, W o.: 0.42g)                | 0.5 porcji         |
| Kasza jęczmienna, perłowa (E: 211kcal, B o.: 5.95g, T: 0.7g, W o.: 46.63g)      | 2/3 woreczka (60g) |
| Tarkowana marchewka z groszkiem (E: 332kcal, B o.: 8.7g, T: 20.8g, W o.: 34.4g) | 2 porcje           |
| Rosół z ryżem brązowym (E: 191kcal, B o.: 15.46g, T: 8.69g, W o.: 14.27g)       | 1 porcja           |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)                                      | 1 szklanka (250ml) |

▶ **16:00 Kolacja (E: 400kcal, B o.: 24.15g, T: 17.44g, W o.: 40.69g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Pasta warzywno-mięsna (E: 160kcal, B o.: 18.07g, T: 6.35g, W o.: 8.86g)  | 1 porcja           |
| Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)              | 1 łyżka (20g)      |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)           | 2 kromki (60g)     |
| Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)                   | 1/2 sztuki (90g)   |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                        | 1 sztuka (180g)      |

**Wartości odżywcze**

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2001 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 104.03 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 73.15 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 249.42 g |



## Wartości odżywcze

|  |         |                           |         |
|--|---------|---------------------------|---------|
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 126.2 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b> | 49.28 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 18.74 g | <b>Sól:</b>               | 4.13 g  |



21.11.2023 (wtorek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 30.04g, T: 22.04g, W o.: 89.38g)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)              | 2 kromki (70g)        |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                      | 1 plaster (10g)       |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)                           | 1/2 sztuki (90g)      |
| Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)                 | 3 i 1/3 plastra (40g) |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml)   |
| Owsianka na mleku (E: 306kcal, B o.: 14.4g, T: 9.85g, W o.: 42.23g)               | 1 porcja              |

▶ **12:00 Obiad (E: 738kcal, B o.: 40.37g, T: 27.24g, W o.: 94.27g)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka (E: 129kcal, B o.: 16.15g, T: 1.52g, W o.: 14.87g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 85kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 19.68g)               | 1 i 1/3 sztuki (120g) |
| Zupa brokułowa z mięsem (E: 198kcal, B o.: 19.12g, T: 2.41g, W o.: 30.63g)                  | 1 porcja              |
| Surówka z buraczków (E: 326kcal, B o.: 2.94g, T: 23.19g, W o.: 29.09g)                      | 1.5 porcji            |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)  | 1 szklanka (250ml)    |

▶ **16:00 Kolacja (E: 318kcal, B o.: 8.27g, T: 17.93g, W o.: 33.18g)**

|  |                     |
|--|---------------------|
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)           | 2 kromki (60g)      |
| Pasta jajeczna (E: 172kcal, B o.: 2.36g, T: 16.8g, W o.: 2.84g)          | 1 i 2/3 łyżki (40g) |
| Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)            | 1/4 sztuki (50g)    |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml)  |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)                          | 1 sztuka (120g)      |

**Wartości odżywcze**

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1905 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 86.63 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 69.82 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 252.53 g |



## Wartości odżywcze

|  |          |                           |         |
|--|----------|---------------------------|---------|
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 186.11 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b> | 43.78 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 13.26 g  | <b>Sól:</b>               | 4.67 g  |



22.11.2023 (środa)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 34.4g, T: 18.81g, W o.: 89.49g)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)              | 2 kromki (70g)        |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                      | 1 plaster (10g)       |
| Schab pieczony (E: 88kcal, B o.: 16.2g, T: 2.5g, W o.: 0g)                        | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)                            | 1/2 sztuki (90g)      |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml)   |
| Ryż brązowy na mleku (E: 264kcal, B o.: 11.38g, T: 5.77g, W o.: 43.78g)           | 1 porcja              |

▶ **12:00 Obiad (E: 742kcal, B o.: 44.96g, T: 32.42g, W o.: 69.82g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane (E: 162kcal, B o.: 17.68g, T: 5.36g, W o.: 11.2g) | 1 i 2/3 sztuki (80g) |
| Makaron pełnoziarnisty (E: 221kcal, B o.: 8.45g, T: 1.63g, W o.: 43.23g)               | 3/4 szklanki (65g)   |
| Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)                          | 1/4 sztuki (50g)     |
| Olej rzepakowy (E: 135kcal, B o.: 0g, T: 15g, W o.: 0g)                                | 1 i 1/2 łyżki (15ml) |
| Rosół z ryżem brązowym (E: 217kcal, B o.: 18.15g, T: 10.32g, W o.: 14.27g)             | 1 porcja             |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)   | 1 szklanka (250ml)   |

▶ **16:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 20.53g, T: 12.94g, W o.: 58.49g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)           | 3 kromki (90g)     |
| Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)              | 1 łyżka (20g)      |
| Pomidor (E: 34kcal, B o.: 1.62g, T: 0.36g, W o.: 7.38g)                  | 1 sztuka (180g)    |
| Pasta rybno-warzywna (E: 79kcal, B o.: 10.97g, T: 1.07g, W o.: 7.28g)    | 1 porcja           |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                        | 1 sztuka (180g)      |

**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:** 1966 kcal      **Białko ogółem:** 107.36 g



## Wartości odżywcze

|  |          |                            |          |
|--|----------|----------------------------|----------|
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 67.14 g  | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 247.08 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 159.12 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 36.45 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 19.88 g  | <b>Sól:</b>                | 3.56 g   |



23.11.2023 (czwartek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 26.19g, T: 17.25g, W o.: 86.84g)**

|   |                     |
|---|---------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)              | 2 kromki (70g)      |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)                      | 1/2 plastra (5g)    |
| Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)                  | 2 plastry (30g)     |
| Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)                     | 1/4 sztuki (50g)    |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml) |
| Owsianka na mleku (E: 306kcal, B o.: 14.4g, T: 9.85g, W o.: 42.23g)               | 1 porcja            |

▶ **12:00 Obiad (E: 814kcal, B o.: 41.86g, T: 35.31g, W o.: 87.86g)**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Klopsiki z mięsa drobiowego gotowane (E: 220kcal, B o.: 14.37g, T: 12.8g, W o.: 12.25g) | 0.5 porcji         |
| Ryż brązowy (E: 168kcal, B o.: 3.55g, T: 0.95g, W o.: 38.4g)                            | 1/4 szklanki (50g) |
| Kalafior, gotowany w wodzie (E: 19kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 3.7g)                | 1/8 porcji (100g)  |
| Olej rzepakowy (E: 90kcal, B o.: 0g, T: 10g, W o.: 0g)                                  | 1 łyżka (10ml)     |
| Zupa jarzynowa (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.46g, W o.: 33.51g)                      | 1 porcja           |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)  | 1 szklanka (250ml) |

▶ **16:00 Kolacja (E: 378kcal, B o.: 11.4g, T: 16.31g, W o.: 50.2g)**

|  |                        |
|--|------------------------|
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)           | 3 kromki (90g)         |
| Pasta drobiowa (E: 91kcal, B o.: 2.88g, T: 7.2g, W o.: 3.76g)            | 2 i 2/3 łyżeczki (40g) |
| Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)              | 3/4 łyżki (15g)        |
| Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)                   | 1/2 sztuki (90g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml)     |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)                          | 1 sztuka (120g)      |

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

1973 kcal

Białko ogółem:

87.4 g



## Wartości odżywcze

|  |          |                            |         |
|--|----------|----------------------------|---------|
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 71.48 g  | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 260.6 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 192.69 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 34.62 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 16.09 g  | <b>Sól:</b>                | 4.42 g  |





24.11.2023 (piątek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 28.78g, T: 21.43g, W o.: 80.15g)**

|   |                     |
|---|---------------------|
| 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 makreli ze szczypiorkiem (E: 78kcal, B o.: 7.23g, T: 4.97g, W o.: 1.13g)  | 1 porcja            |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)                           | 1/2 sztuki (90g)    |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml) |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku (E: 264kcal, B o.: 13.7g, T: 6g, W o.: 38.85g)    | 1 porcja            |

▶ **12:00 Obiad (E: 754kcal, B o.: 28.25g, T: 36.67g, W o.: 89.77g)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Ryba pieczona miruna (E: 184kcal, B o.: 16.4g, T: 11.54g, W o.: 5.1g)           | 1 porcja              |
| Zupa ogórkowa z kaszą (E: 176kcal, B o.: 7.95g, T: 1.73g, W o.: 38.21g)         | 1.5 porcji            |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 85kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 19.68g)   | 1 i 1/3 sztuki (120g) |
| Surówka z marchewki i jabłka (E: 309kcal, B o.: 1.74g, T: 23.28g, W o.: 26.78g) | 1.5 porcji            |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)                                      | 1 szklanka (250ml)    |

▶ **16:00 Kolacja (E: 412kcal, B o.: 18.57g, T: 14.7g, W o.: 57.1g)**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)       | 3 kromki (105g)    |
| Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)               | 1 łyżka (20g)      |
| Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)             | 1/4 sztuki (50g)   |
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g) | 2 plastry (60g)    |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)  | 1 szklanka (250ml) |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                        | 1 sztuka (180g)      |

**Wartości odżywcze**

|                              |           |                            |         |
|------------------------------|-----------|----------------------------|---------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1955 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 83.07 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 75.77 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 256.3 g |



## Wartości odżywcze

|  |          |                           |         |
|--|----------|---------------------------|---------|
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 168.88 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b> | 47.98 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 18.18 g  | <b>Sól:</b>               | 5.57 g  |



25.11.2023 (sobota)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 27.16g, T: 17.59g, W o.: 89.29g)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)              | 2 kromki (70g)        |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)                      | 1/2 plastra (5g)      |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)                           | 1/2 sztuki (90g)      |
| Szynka wieprzowa, gotowana (E: 35kcal, B o.: 5.79g, T: 1.23g, W o.: 0.3g)         | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml)   |
| Owsianka na mleku (E: 306kcal, B o.: 14.4g, T: 9.85g, W o.: 42.23g)               | 1 porcja              |

▶ **12:00 Obiad (E: 748kcal, B o.: 39.03g, T: 32.45g, W o.: 82.74g)**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (E: 225kcal, B o.: 22.72g, T: 13.65g, W o.: 4.16g) | 1 porcja           |
| Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)                                  | 2/3 woreczka (60g) |
| Surówka z kapusty kiszonej (E: 189kcal, B o.: 2.12g, T: 15.36g, W o.: 12.95g)                     | 1.5 porcji         |
| Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (E: 128kcal, B o.: 6.63g, T: 1.58g, W o.: 24.05g)     | 1 porcja           |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)  | 1 szklanka (250ml) |

▶ **16:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 18.53g, T: 18.05g, W o.: 47.3g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)           | 3 kromki (90g)     |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)              | 1/2 łyżki (10g)    |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)                      | 2/3 sztuki (100g)  |
| Ser edamski (E: 143kcal, B o.: 10g, T: 11.43g, W o.: 0.57g)              | 2 plastry (40g)    |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)                          | 1 sztuka (120g)      |

**Wartości odżywcze**

|                       |           |                |         |
|-----------------------|-----------|----------------|---------|
| Wartość energetyczna: | 1953 kcal | Białko ogółem: | 92.67 g |
|-----------------------|-----------|----------------|---------|



## Wartości odżywcze

|  |          |                            |          |
|--|----------|----------------------------|----------|
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 70.7 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 255.03 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 190.43 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 39.74 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 19.97 g  | <b>Sól:</b>                | 3.1 g    |



26.11.2023 (niedziela)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 27.73g, T: 21.83g, W o.: 83.27g)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                    | 2 kromki (60g)        |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)                    | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)                            | 1/2 sztuki (90g)      |
| Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)                 | 3 i 1/3 plastra (40g) |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml)   |
| Ryż brązowy na mleku (E: 264kcal, B o.: 11.38g, T: 5.77g, W o.: 43.78g)           | 1 porcja              |

▶ **12:00 Obiad (E: 761kcal, B o.: 41.33g, T: 28.62g, W o.: 94.95g)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane (E: 162kcal, B o.: 17.68g, T: 5.36g, W o.: 11.2g) | 1 i 2/3 sztuki (80g)  |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 85kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 19.68g)          | 1 i 1/3 sztuki (120g) |
| Surówka z buraczków (E: 258kcal, B o.: 2.94g, T: 15.69g, W o.: 29.09g)                 | 1.5 porcji            |
| Tarkowana marchew (E: 62kcal, B o.: 0.5g, T: 5.1g, W o.: 4.35g)                        | 1 porcja              |
| Zupa brokułowa z mięsem (E: 194kcal, B o.: 18.05g, T: 2.35g, W o.: 30.63g)             | 1 porcja              |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)   | 1 szklanka (250ml)    |

▶ **16:00 Kolacja (E: 379kcal, B o.: 24.41g, T: 13.78g, W o.: 44.21g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)         | 2 kromki (70g)     |
| Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)                  | 1 łyżka (20g)      |
| Twarożek z siemieniem lnianym (E: 115kcal, B o.: 19g, T: 2.43g, W o.: 4.68g) | 1 porcja           |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)                      | 1/2 sztuki (90g)   |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)     | 1 szklanka (250ml) |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                        | 1 sztuka (180g)      |

**Wartości odżywcze**

|                       |           |                |          |
|-----------------------|-----------|----------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1934 kcal | Białko ogółem: | 100.94 g |
|-----------------------|-----------|----------------|----------|



## Wartości odżywcze

|  |          |                            |          |
|--|----------|----------------------------|----------|
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 67.2 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 251.71 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 193.41 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 44.91 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 20.44 g  | <b>Sól:</b>                | 4 g      |



27.11.2023 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 29.74g, T: 21.34g, W o.: 93.27g)**

|   |                     |
|---|---------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)              | 2 kromki (70g)      |
| Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)                       | 3/4 łyżki (15g)     |
| Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)                  | 3 plastry (45g)     |
| Pomidor (E: 34kcal, B o.: 1.62g, T: 0.36g, W o.: 7.38g)                           | 1 sztuka (180g)     |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml) |
| Owsianka na mleku (E: 306kcal, B o.: 14.4g, T: 9.85g, W o.: 42.23g)               | 1 porcja            |

▶ **12:00 Obiad (E: 778kcal, B o.: 33.78g, T: 25.9g, W o.: 107.31g)**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Kiełbasa drobiowa, gotowana (E: 141kcal, B o.: 15.55g, T: 8.28g, W o.: 0g)      | 1 sztuka (80g)     |
| Kasza jęczmienna, perłowa (E: 201kcal, B o.: 4.14g, T: 1.32g, W o.: 45g)        | 2/3 woreczka (60g) |
| Surówka z marchewki i jabłka (E: 161kcal, B o.: 1.16g, T: 10.52g, W o.: 17.85g) | 1 porcja           |
| Rosół z ryżem lekkostrawny (E: 275kcal, B o.: 12.93g, T: 5.78g, W o.: 44.46g)   | 1 porcja           |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)                                      | 1 szklanka (250ml) |

▶ **16:00 Kolacja (E: 368kcal, B o.: 8.88g, T: 22.12g, W o.: 35.67g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)           | 2 kromki (60g)     |
| Pasta jajeczna (E: 215kcal, B o.: 2.95g, T: 21g, W o.: 3.55g)            | 2 łyżki (50g)      |
| 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.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 181kcal, B o.: 6g, T: 2.61g, W o.: 34.95g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Kefir 1,5% tłuszczu (E: 65kcal, B o.: 4.8g, T: 2.25g, W o.: 6.75g) | 2/3 szklanki (150ml) |
| Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)              | 1 sztuka (120g)      |

**Wartości odżywcze**

|                           |           |                     |         |
|---------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:     | 1985 kcal | Białko ogółem:      | 78.4 g  |
| Tłuszcz:                  | 71.97 g   | Węglowodany ogółem: | 271.2 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 223.78 g  | Błonnik pokarmowy:  | 32.12 g |



## Wartości odżywcze

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** ..... 10.22 g    **Sól:** ..... 3.91 g





28.11.2023 (wtorek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 31.6g, T: 15.5g, W o.: 86.38g)**

|   |                     |
|---|---------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)              | 2 kromki (70g)      |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)                      | 1/2 plastra (5g)    |
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)         | 2 plastry (60g)     |
| Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)                     | 1/4 sztuki (50g)    |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml) |
| Zupa mleczna z kaszą gryczaną (E: 266kcal, B o.: 13.54g, T: 6.24g, W o.: 39.97g)  | 1 porcja            |

▶ **12:00 Obiad (E: 772kcal, B o.: 38.65g, T: 36.78g, W o.: 79.37g)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Potrawka z mięsa mielonego, duszona (E: 257kcal, B o.: 15.39g, T: 16.26g, W o.: 15.92g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 114kcal, B o.: 2.88g, T: 0.16g, W o.: 26.24g)          | 1 i 3/4 sztuki (160g) |
| Kalafior, gotowany w wodzie (E: 19kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 3.7g)                | 1/8 porcji (100g)     |
| Zupa jarzynowa (E: 292kcal, B o.: 18.58g, T: 10.26g, W o.: 33.51g)                      | 1 porcja              |
| Olej rzepakowy (E: 90kcal, B o.: 0g, T: 10g, W o.: 0g)                                  | 1 łyżka (10ml)        |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)  | 1 szklanka (250ml)    |

▶ **16:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 20.53g, T: 12.94g, W o.: 58.49g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)           | 3 kromki (90g)     |
| Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)              | 1 łyżka (20g)      |
| Pomidor (E: 34kcal, B o.: 1.62g, T: 0.36g, W o.: 7.38g)                  | 1 sztuka (180g)    |
| Pasta rybno-warzywna (E: 79kcal, B o.: 10.97g, T: 1.07g, W o.: 7.28g)    | 1 porcja           |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 198kcal, B o.: 8.72g, T: 4.47g, W o.: 33.03g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Kefir 1,5% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) | 1 szklanka (250ml) |
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)            | 1 sztuka (180g)    |

**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:** 1975 kcal      **Białko ogółem:** 99.5 g



## Wartości odżywcze

|  |          |                            |          |
|--|----------|----------------------------|----------|
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 69.69 g  | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 257.27 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 181.36 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 41.99 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 16.67 g  | <b>Sól:</b>                | 3.56 g   |



29.11.2023 (środa)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 29.17g, T: 17.45g, W o.: 93.66g)**

|   |                     |
|---|---------------------|
| 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)     |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)                           | 1/2 sztuki (90g)    |
| Szynka z indyka (E: 25kcal, B o.: 5.13g, T: 0.48g, W o.: 0.03g)                   | 2 plastry (30g)     |
| Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g) | 2 łyżeczki (6g)     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)          | 1/5 szklanki (50ml) |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku (E: 264kcal, B o.: 13.7g, T: 6g, W o.: 38.85g)    | 1 porcja            |

▶ **12:00 Obiad (E: 793kcal, B o.: 37.46g, T: 32.27g, W o.: 101.45g)**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (E: 202kcal, B o.: 18.36g, T: 13.01g, W o.: 4.16g) | 1 porcja           |
| Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)                                  | 2/3 woreczka (60g) |
| Warzywa duszone (E: 264kcal, B o.: 5.94g, T: 16.22g, W o.: 29.67g)                                | 1.5 porcji         |
| Zupa ogórkowa z kaszą (E: 121kcal, B o.: 5.6g, T: 1.18g, W o.: 26.04g)                            | 1 porcja           |
| Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)  | 1 szklanka (250ml) |

▶ **16:00 Kolacja (E: 413kcal, B o.: 17.52g, T: 13.08g, W o.: 62.04g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)      | 3 kromki (105g)    |
| Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)              | 1/2 łyżki (10g)    |
| Papryka czerwona (E: 26kcal, B o.: 1.04g, T: 0.4g, W o.: 5.28g)          | 1/3 sztuki (80g)   |
| Jajecznica na parze (E: 105kcal, B o.: 9.92g, T: 5.9g, W o.: 3g)         | 0.5 porcji         |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |

▶ **20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                        | 1 sztuka (180g)      |

**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:** 2011 kcal      **Białko ogółem:** 91.62 g



## Wartości odżywcze

|  |          |                            |          |
|--|----------|----------------------------|----------|
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 65.77 g  | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 286.43 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 196.52 g | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 52.89 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 16.46 g  | <b>Sól:</b>                | 6.01 g   |

dieta z ograniczeniem dostępnych węglowodanów

| poniedziałek (2023-11-20)   | wtorek (2023-11-21)   | środa (2023-11-22)  | czwartek (2023-11-23)   | piątek (2023-11-24)   | sobota (2023-11-25)  | niedziela (2023-11-26)   |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 07:00 Śniadanie   | 07:00 Śniadanie   | 07:00 Śniadanie   | 07:00 Śniadanie   | 07:00 Śniadanie   | 07:00 Śniadanie  | 07:00 Śniadanie  |
| Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło ekstra (NLE)<br>Szynka z indyka, plastry<br>Sałata masłowa<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (NLE)<br>Makaron pełnoziarnisty na mleku (NLE, GLU) | Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło ekstra (NLE)<br>Pomidor<br>Polędwica sopočka<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (NLE)<br>Owsianka na mleku (NLE, GLU) | Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło ekstra (NLE)<br>Schab pieczony<br>Ogórek<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (NLE)<br>Ryż brązowy na mleku (NLE) | Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło ekstra (NLE)<br>Szynka kanapkowa<br>Sałata masłowa<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (NLE)<br>Owsianka na mleku (NLE, GLU) | Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (NLE)<br>Pasta z makreli ze szczypiorkiem (RNB, NLE)<br>Pomidor<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (NLE)<br>Makaron pełnoziarnisty na mleku (NLE, GLU) | Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło ekstra (NLE)<br>Pomidor<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (NLE)<br>Owsianka na mleku (NLE, GLU) | Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (NLE)<br>Ogórek<br>Polędwica sopočka<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (NLE)<br>Ryż brązowy na mleku (NLE) |
| 12:00 Obiad   | 12:00 Obiad   | 12:00 Obiad   | 12:00 Obiad   | 12:00 Obiad   | 12:00 Obiad  | 12:00 Obiad  |
| Pieczony schab<br>Kasza jęczmienna, perlowa<br>Tarkowana marchewka z groszkiem<br>Rosół z ryżem brązowym (SEL)<br>Woda  | Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka (NLE, GLU, SEL)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa brokułowa z mięsem (SEL)<br>Surówka z buraczków<br>Woda                                  | Pulpety z mięsa (RNB, GLU) mieszanego, gotowane<br>Makaron pełnoziarnisty (GLU)<br>Sałata masłowa<br>Olej rzepakowy<br>Rosół z ryżem brązowym (SEL)<br>Woda                         | Klopsiki z mięsa (RNB, GLU) drobiowego gotowane<br>Ryż brązowy<br>Kalafior, gotowany w wodzie<br>Olej rzepakowy<br>Zupa jarzynowa (SEL, NLE, GLU)<br>Woda                                       | Ryba pieczona miruna (RNB)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Surówka z marchewki i jabłka<br>Zupa ogórkowa z kaszą (SEL)<br>Woda   | Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie<br>Kasza gryczana<br>Surówka z kapusty kiszzonej<br>Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, GLU, RNB)<br>pełnoziarnistym<br>Woda                          | Pulpety z mięsa (RNB, GLU) mieszanego, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Surówka z buraczków<br>Tarkowana marchew<br>Zupa brokułowa z mięsem (SEL)<br>Woda             |
| 16:00 Kolacja   | 16:00 Kolacja   | 16:00 Kolacja   | 16:00 Kolacja   | 16:00 Kolacja   | 16:00 Kolacja  | 16:00 Kolacja  |
| Pasta warzywno-mięsna (SEL)<br>Masło roślinne<br>Chleb graham (GLU)<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru  | Chleb graham (GLU)<br>Pasta jajeczna (RNB, NLE)<br>Sałata masłowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru  | Chleb graham (GLU)<br>Masło roślinne<br>Pomidor<br>Pasta ryбно-warzywna (RNB, NLE)<br>Herbata czarna, napar bez cukru   | Chleb graham (GLU)<br>Pasta drobiowa (SEL)<br>Masło roślinne<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru   | Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło roślinne<br>Sałata masłowa<br>Ser twarogowy, półtłusty (NLE)<br>Herbata czarna, napar bez cukru   | Chleb graham (GLU)<br>Masło roślinne<br>Ogórek<br>Ser edamski (NLE)<br>Herbata czarna, napar bez cukru   | Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło roślinne<br>Twarożek z siemieniem lnianym (NLE, RNB)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru   |
| 20:00 II Kolacja  | 20:00 II Kolacja  | 20:00 II Kolacja  | 20:00 II Kolacja  | 20:00 II Kolacja  | 20:00 II Kolacja   | 20:00 II Kolacja   |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (NLE)<br>Jabłko   | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (NLE)<br>Banan  | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (NLE)<br>Jabłko   | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (NLE)<br>Banan  | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (NLE)<br>Jabłko   | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (NLE)<br>Banan   | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (NLE)<br>Jabłko  |

| poniedziałek (2023-11-27)  | wtorek (2023-11-28)  | środa (2023-11-29)  |
|--|--|---|
| 07:00 Śniadanie  | 07:00 Śniadanie  | 07:00 Śniadanie   |
| Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło roślinne<br>Szynka kanapkowa<br>Pomidor<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLE)<br>Owsianka na mleku (MLE, GLU) | Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Ser twarogowy, półtłusty (MLE)<br>Sałata masłowa<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą gryczaną (MLE) | Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pomidor<br>Szynka z indyka<br>Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka<br>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLE)<br>Makaron pełnoziarnisty na mleku (MLE, GLU) |
| 12:00 Obiad  | 12:00 Obiad  | 12:00 Obiad   |
| Kielbasa drobiowa, gotowana<br>Kasza jęczmienna, perlowa (GLU)<br>Surówka z marchewki i jabłka<br>Rosół z ryżem lekkostrawny (SBL)<br>Woda   | Potrąwka z mięsa mielonego, duszona (FL)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kalafior, gotowany w wodzie<br>Zupa jarzynowa (SBL, MLE, GLU)<br>Olej rzepakowy<br>Woda  | Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie<br>Kasza gryczana<br>Warzywa duszone (SBL)<br>Zupa ogórkowa z kaszą (SBL)<br>Woda  |
| 16:00 Kolacja  | 16:00 Kolacja  | 16:00 Kolacja   |
| Chleb graham (GLU)<br>Pasta jajeczna (JAJ, MLE)<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru   | Chleb graham (GLU)<br>Masło roślinne<br>Pomidor<br>Pasta rybno-warzywna (RYB, MLE)<br>Herbata czarna, napar bez cukru  | Chleb żytni razowy (GLU)<br>Masło roślinne<br>Papryka czerwona<br>Jajecznicza na parze (JAJ)<br>Herbata czarna, napar bez cukru   |
| 20:00 II Kolacja   | 20:00 II Kolacja   | 20:00 II Kolacja  |
| Kefir 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan   | Kefir 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko  | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko   |