

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Kiełbasa zielonogórska	30	94,50	6,09	7,89	2,71	0,00	0,00	315,00	20,30	26,30	9,04	0,00	0,00	
Twaróg półtłusty	30	39,90	5,61	1,41	0,84	1,11	0,00	133,00	18,70	4,70	2,79	3,70	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		577,05	21,05	33,61	18,84	52,87	1,48							
II Śniadanie														
Ryż z jabłkami	150	228,00	3,00	3,15	0,77	48,45	18,60	152,00	2,00	2,10	0,51	32,30	12,40	
RAZEM II ŚNIADANIE		228,00	3,00	3,15	0,77	48,45	18,60							
Obiad														
Żurek	200	248,00	4,40	6,20	2,56	47,00	1,40	124,00	2,20	3,10	1,28	23,50	0,70	1,5
Pulpety drobiowe	120	296,40	22,32	21,48	10,26	4,08	0,00	247,00	18,60	17,90	8,55	3,40	0,00	1,3,5
Sos pietruszkowy	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Ziemniaki gotowane / puree	100	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Surówka z białej kapusty	110	73,70	1,76	5,17	0,55	7,70	0,66	67,00	1,60	4,70	0,50	7,00	0,60	
RAZEM OBIAD		725,50	31,06	34,28	14,53	78,29	2,56							
PODWIECZOREK														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM PODWIECZOREK		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka tostowa	30	30,60	4,26	1,32	0,49	0,42	0,30	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Twarożek kanapkowy	30	30,30	3,69	1,29	0,77	0,99	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		445,55	13,50	24,56	15,14	48,15	1,58							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 198,94	80,92	109,33	52,63	242,17	26,06							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Parówka z szynki wieprzowa	60	205,20	5,70	20,58	6,99	0,00	0,00	342,00	9,50	34,30	11,65	0,00	0,00	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		647,85	15,05	44,89	22,28	51,76	1,48							
II Śniadanie														
Sok owocowy	200	86,00	1,20	0,20	0,04	19,80	4,40	43,00	0,60	0,10	0,02	9,90	2,20	
Jogurt owocowy	150	90,00	5,55	2,25	1,32	12,30	3,60	60,00	3,70	1,50	0,88	8,20	2,40	2
RAZEM II ŚNIADANIE		176,00	6,75	2,45	1,36	32,10	8,00							
Obiad														
Rosół z makaronem	250	52,50	1,25	2,00	1,25	8,50	0,50	21,00	0,50	0,80	0,50	3,40	0,20	1,5
Udko drobiowe po wietnamsku	170	268,60	28,56	17,34	4,90	0,00	0,00	158,00	16,80	10,20	2,88	0,00	0,00	5
Sos do udka po wietnamsku	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Ryż	120	162,00	2,88	1,80	0,42	34,08	0,12	135,00	2,40	1,50	0,35	28,40	0,10	
Bukiet warzyw gotowany	120	99,60	2,40	8,16	5,46	6,60	0,12	83,00	2,00	6,80	4,55	5,50	0,10	
RAZEM OBIAD		600,10	35,57	29,33	12,28	50,29	0,74							
PODWIECZOREK														
Banan	120	114,00	1,20	0,36	0,14	28,20	13,32	95,00	1,00	0,30	0,12	23,50	11,10	
Budyń śmietankowy	200	140,00	6,40	2,80	1,82	22,00	4,40	70,00	3,20	1,40	0,91	11,00	2,20	2
RAZEM PODWIECZOREK		254,00	7,60	3,16	1,96	50,20	17,72							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka z indyka	30	25,20	5,13	0,48	0,15	0,03	0,03	84,00	17,10	1,60	0,50	0,10	0,10	9
Ser żółty	30	94,80	8,37	6,87	4,11	0,03	0,00	316,00	27,90	22,90	13,69	0,10	0,00	2
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		504,65	19,05	29,30	18,13	46,80	1,31							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 182,60	84,01	109,12	56,03	231,15	29,25							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Półdewica sopocka drobiowa	40	66,00	7,96	3,64	1,28	0,36	0,28	165,00	19,90	9,10	3,19	0,90	0,70	9
Twarożek kanapkowy	40	40,40	4,92	1,72	1,03	1,32	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		549,05	22,23	29,67	17,60	53,44	1,76							
II Śniadanie														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM II ŚNIADANIE		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
Obiad														
Zupa z fasolki szparagowej	250	107,50	5,50	1,50	0,78	22,25	1,00	43,00	2,20	0,60	0,31	8,90	0,40	5
Szynka duszona	130	292,50	14,82	25,74	7,35	1,56	0,26	225,00	11,40	19,80	5,65	1,20	0,20	5
Sos pieczeniowy	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Surówka z białej kapusty	120	80,40	1,92	5,64	0,60	8,40	0,72	67,00	1,60	4,70	0,50	7,00	0,60	
RAZEM OBIAD		605,80	25,24	34,59	10,06	55,40	2,58							
PODWIECZOREK														
Sałatka grecka (sałata, pomidor, o	100	70,00	2,60	5,60	1,46	3,30	0,90	70,00	2,60	5,60	1,46	3,30	0,90	2
Chleb zwykły	40	98,00	2,16	0,52	0,07	22,80	0,56	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Masło extra	10	73,50	0,07	8,25	5,47	0,07	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
RAZEM PODWIECZOREK		241,50	4,83	14,37	7,00	26,17	1,46							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Jajko gotowane (1 szt)	70	76,30	6,86	5,32	1,65	0,35	0,00	109,00	9,80	7,60	2,35	0,50	0,00	3
Tuńczyk w oliwie	40	76,00	10,84	3,60	0,54	0,00	0,00	190,00	27,10	9,00	1,36	0,00	0,00	4
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		536,95	23,25	30,87	16,07	47,09	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 156,14	87,86	123,23	54,09	196,51	8,92							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka kanapkowa	40	40,80	5,68	1,76	0,66	0,56	0,40	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Ser żółty	30	94,80	8,37	6,87	4,11	0,03	0,00	316,00	27,90	22,90	13,69	0,10	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		578,25	23,40	32,94	20,06	52,35	1,88							
II Śniadanie														
Babka piaskowa	70	238,00	5,74	3,01	0,86	46,97	26,25	340,00	8,20	4,30	1,23	67,10	37,50	1,3
RAZEM II ŚNIADANIE		238,00	5,74	3,01	0,86	46,97	26,25							
Obiad														
Zupa ziemniaczana	250	97,50	3,50	2,75	0,63	16,50	1,00	39,00	1,40	1,10	0,25	6,60	0,40	5
Pieczeń rzymska duszona	120	270,00	13,68	23,76	6,78	1,44	0,24	225,00	11,40	19,80	5,65	1,20	0,20	1,3,5
Sos pieczeniowy	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Kasza gryczana	110	145,20	4,95	2,53	0,55	27,50	0,33	132,00	4,50	2,30	0,50	25,00	0,30	1
Buraczki	120	82,80	1,80	3,96	0,92	12,36	7,92	69,00	1,50	3,30	0,77	10,30	6,60	
RAZEM OBIAD		612,90	24,41	33,03	9,14	58,91	9,49							
PODWIECZOREK														
Banan	110	104,50	1,10	0,33	0,13	25,85	12,21	95,00	1,00	0,30	0,12	23,50	11,10	
Napój owocowy	200	88,00	1,20	0,40	0,06	23,60	12,20	44,00	0,60	0,20	0,03	11,80	6,10	
Kefir naturalny	150	76,50	5,10	3,00	1,79	7,05	0,00	51,00	3,40	2,00	1,19	4,70	0,00	2
RAZEM PODWIECZOREK		269,00	7,40	3,73	1,98	56,50	24,41							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka z indyka	40	33,60	6,84	0,64	0,20	0,04	0,04	84,00	17,10	1,60	0,50	0,10	0,10	9
Ser twarogowy	40	53,20	7,48	1,88	1,12	1,48	0,00	133,00	18,70	4,70	2,79	3,70	0,00	2
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		471,45	19,87	24,47	15,19	48,26	1,32							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 169,60	80,81	97,17	47,23	262,99	63,35							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Kiełbasa szynkowa z indyka	40	35,20	6,88	0,80	0,24	0,08	0,04	88,00	17,20	2,00	0,61	0,20	0,10	9
Twarożek kanapkowy	40	40,40	4,92	1,72	1,03	1,32	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		518,25	21,15	26,83	16,57	53,16	1,52							
II Śniadanie														
Ryż z jabłkami	150	228,00	3,00	3,15	0,77	48,45	18,60	152,00	2,00	2,10	0,51	32,30	12,40	
RAZEM II ŚNIADANIE		228,00	3,00	3,15	0,77	48,45	18,60							
Obiad														
Zupa jarzynowa	250	70,00	3,50	2,75	0,65	10,75	1,00	28,00	1,40	1,10	0,26	4,30	0,40	5
Filet drobiowy duszony	120	118,80	25,80	1,56	0,35	0,00	0,00	99,00	21,50	1,30	0,29	0,00	0,00	5
Sos pieczeniowy	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Bukiet warzyw gotowany	120	99,60	2,40	8,16	5,46	6,60	0,12	83,00	2,00	6,80	4,55	5,50	0,10	
RAZEM OBIAD		413,80	34,70	14,18	7,80	40,54	1,72							
PODWIECZOREK														
Galaretka z malinami	200	254,00	30,80	0,40	0,02	32,00	28,00	127,00	15,40	0,20	0,01	16,00	14,00	
RAZEM PODWIECZOREK		254,00	30,80	0,40	0,02	32,00	28,00							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Parówka z szynki wieprzowa	70	239,40	6,65	24,01	8,16	0,00	0,00	342,00	9,50	34,30	11,65	0,00	0,00	
Ser żółty	30	94,80	8,37	6,87	4,11	0,03	0,00	316,00	27,90	22,90	13,69	0,10	0,00	2
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		718,85	20,57	52,83	26,14	46,77	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 132,90	110,21	97,38	51,29	220,92	51,12							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka tostowa	40	40,80	5,68	1,76	0,66	0,56	0,40	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Ser topiony	40	119,20	5,40	10,80	6,45	0,48	0,00	298,00	13,50	27,00	16,13	1,20	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		602,65	20,43	36,87	22,40	52,80	1,88							
II Śniadanie														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM II ŚNIADANIE		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
Obiad														
Zupa kalafiorowo - brokułowa	250	70,00	4,00	1,25	0,73	12,25	1,50	28,00	1,60	0,50	0,29	4,90	0,60	1,3,5
Udko drobiowe duszone	170	268,60	28,56	17,34	4,90	0,00	0,00	158,00	16,80	10,20	2,88	0,00	0,00	5
Sos pieczeniowy	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Surówka z kapusty pekińskiej	120	112,80	1,92	9,72	0,79	7,20	1,68	94,00	1,60	8,10	0,66	6,00	1,40	
RAZEM OBIAD		576,80	37,48	30,02	7,75	42,64	3,78							
PODWIECZOREK														
Banan	120	114,00	1,20	0,36	0,14	28,20	13,32	95,00	1,00	0,30	0,12	23,50	11,10	
Mus owocowy	100	82,00	5,00	0,30	0,03	19,50	13,20	82,00	5,00	0,30	0,03	19,50	13,20	
Napój owocowy	200	88,00	1,20	0,40	0,06	23,60	12,20	44,00	0,60	0,20	0,03	11,80	6,10	
RAZEM PODWIECZOREK		284,00	7,40	1,06	0,23	71,30	38,72							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka tostowa	40	40,80	5,68	1,76	0,66	0,56	0,40	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Tuńczyk w oliwie	40	76,00	10,84	3,60	0,54	0,00	0,00	190,00	27,10	9,00	1,36	0,00	0,00	4
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		501,45	22,07	27,31	15,08	47,30	1,68							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 187,74	99,69	108,99	48,82	228,45	47,90							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Kiełbasa zielonogórska	40	126,00	8,12	10,52	3,62	0,00	0,00	315,00	20,30	26,30	9,04	0,00	0,00	
Twarożek kanapkowy	40	40,40	4,92	1,72	1,03	1,32	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczycwo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		609,05	22,39	36,55	19,94	53,08	1,48							
II Śniadanie														
Naleśniki z dżemem	100	242,00	10,10	10,30	5,77	27,40	13,50	242,00	10,10	10,30	5,77	27,40	13,50	1,2,3
RAZEM II ŚNIADANIE		242,00	10,10	10,30	5,77	27,40	13,50							
Obiad														
Barszcz ukraiński	250	90,00	4,75	1,50	0,75	17,25	5,75	36,00	1,90	0,60	0,30	6,90	2,30	5,2,9
Jajka sadzone (3 sztuki)	150	252,00	14,85	21,30	10,31	0,90	0,00	168,00	9,90	14,20	6,87	0,60	0,00	3
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Szpinak	120	99,60	4,44	7,32	4,66	7,44	0,36	83,00	3,70	6,10	3,88	6,20	0,30	2
RAZEM OBIAD		549,60	26,56	31,80	16,79	47,67	6,71							
PODWIECZOREK														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM PODWIECZOREK		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Pasta rybna	60	163,80	9,12	13,80	3,12	1,14	0,00	273,00	15,20	23,00	5,20	1,90	0,00	2,5
Pieczycwo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		548,45	14,67	35,75	17,00	47,88	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 171,94	86,03	128,13	62,86	190,44	24,81							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Półdewica sopocka drobiowa	40	66,00	7,96	3,64	1,28	0,36	0,28	165,00	19,90	9,10	3,19	0,90	0,70	9
Ser żółty	30	94,80	8,37	6,87	4,11	0,03	0,00	316,00	27,90	22,90	13,69	0,10	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		603,45	25,68	34,82	20,68	52,15	1,76							
II Śniadanie														
Babka piaskowa	70	238,00	5,74	3,01	0,86	46,97	26,25	340,00	8,20	4,30	1,23	67,10	37,50	1,3
RAZEM II ŚNIADANIE		238,00	5,74	3,01	0,86	46,97	26,25							
Obiad														
Zupa ogórkowa z ziemniakami	250	105,00	3,50	5,00	2,08	12,50	1,00	42,00	1,40	2,00	0,83	5,00	0,40	2,5
Klopsik gotowany	120	326,40	16,20	21,00	4,97	19,08	0,00	272,00	13,50	17,50	4,14	15,90	0,00	1,3,5
Sos pomidorowy	40	25,60	0,68	0,06	0,38	1,50	0,00	64,00	1,70	0,15	0,95	3,75	0,00	1,3,5
Makaron	120	128,40	3,96	0,84	0,18	27,00	0,12	107,00	3,30	0,70	0,15	22,50	0,10	1
Bukiet warzyw gotowany	120	99,60	2,40	8,16	5,46	6,60	0,12	83,00	2,00	6,80	4,55	5,50	0,10	
RAZEM OBIAD		685,00	26,74	35,06	13,06	66,68	1,24							
PODWIECZOREK														
Mus owocowy	100	82,00	5,00	0,30	0,03	19,50	13,20	82,00	5,00	0,30	0,03	19,50	13,20	
Napój owocowy	200	88,00	1,20	0,40	0,06	23,60	12,20	44,00	0,60	0,20	0,03	11,80	6,10	
RAZEM PODWIECZOREK		170,00	6,20	0,70	0,09	43,10	25,40							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Kiełbasa golonkowa wieprzowa	30	94,50	6,09	7,89	2,71	0,00	0,00	315,00	20,30	26,30	9,04	0,00	0,00	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		479,15	11,64	29,84	16,59	46,74	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 175,60	75,99	103,42	51,28	255,64	55,93							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka tostowa	40	40,80	5,68	1,76	0,66	0,56	0,40	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Twarożek kanapkowy	40	40,40	4,92	1,72	1,03	1,32	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		523,85	19,95	27,79	16,98	53,64	1,88							
II Śniadanie														
Ryż z jabłkami	150	228,00	3,00	3,15	0,77	48,45	18,60	152,00	2,00	2,10	0,51	32,30	12,40	
RAZEM II ŚNIADANIE		228,00	3,00	3,15	0,77	48,45	18,60							
Obiad														
Rosół z makaronem	250	52,50	1,25	2,00	1,25	8,50	0,50	21,00	0,50	0,80	0,50	3,40	0,20	1,5
Filet drobiowy duszony	120	118,80	25,80	1,56	0,35	0,00	0,00	99,00	21,50	1,30	0,29	0,00	0,00	5
Sos pieczarkowy	60	62,40	1,38	3,60	2,18	2,40	0,00	104,00	2,30	6,00	3,63	4,00	0,00	1,5
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Buraczki	120	82,80	1,80	3,96	0,92	12,36	7,92	69,00	1,50	3,30	0,77	10,30	6,60	
Banan	120	114,00	1,20	0,36	0,14	28,20	13,32	95,00	1,00	0,30	0,12	23,50	11,10	
RAZEM OBIAD		538,50	33,95	13,16	5,92	73,54	22,34							
PODWIECZOREK														
Sałatka grecka (sałata, pomidor, o	100	70,00	2,60	5,60	1,46	3,30	0,90	70,00	2,60	5,60	1,46	3,30	0,90	2
Chleb zwykły	40	98,00	2,16	0,52	0,07	22,80	0,56	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Masło extra	10	73,50	0,07	8,25	5,47	0,07	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
RAZEM PODWIECZOREK		241,50	4,83	14,37	7,00	26,17	1,46							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Parówka z szynki wieprzowa	60	205,20	5,70	20,58	6,99	0,00	0,00	342,00	9,50	34,30	11,65	0,00	0,00	
Twarożek kanapkowy	40	40,40	4,92	1,72	1,03	1,32	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		630,25	16,17	44,25	21,90	48,06	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 162,10	77,89	102,71	52,57	249,86	45,56							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Kiełbasa szynkowa z indyka	40	35,20	6,88	0,80	0,24	0,08	0,04	88,00	17,20	2,00	0,61	0,20	0,10	9
Twaróg półtłusty	40	53,20	7,48	1,88	1,12	1,48	0,00	133,00	18,70	4,70	2,79	3,70	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		531,05	23,71	26,99	16,65	53,32	1,52							
II Śniadanie														
Kisiel owocowy	150	133,50	0,45	0,15	0,02	34,95	22,95	89,00	0,30	0,10	0,01	23,30	15,30	
Sok owocowy	200	86,00	1,20	0,20	0,04	19,80	4,40	43,00	0,60	0,10	0,02	9,90	2,20	
RAZEM II ŚNIADANIE		219,50	1,65	0,35	0,06	54,75	27,35							
Obiad														
Zupa szczawiowa z jajkiem	250	100,00	4,00	6,25	2,63	7,25	1,50	40,00	1,60	2,50	1,05	2,90	0,60	1,3,5
Gulasz wieprzowy	120	436,80	27,12	36,00	12,56	3,72	1,08	364,00	22,60	30,00	10,47	3,10	0,90	1,5
Kasza gryczana	100	132,00	4,50	2,30	0,50	25,00	0,30	132,00	4,50	2,30	0,50	25,00	0,30	1
Surówka z marchewki z jabłkiem	100	59,00	1,00	0,30	0,05	16,60	7,70	59,00	1,00	0,30	0,05	16,60	7,70	
RAZEM OBIAD		727,80	36,62	44,85	15,74	52,57	10,58							
PODWIECZOREK														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM PODWIECZOREK		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka z indyka	40	33,60	6,84	0,64	0,20	0,04	0,04	84,00	17,10	1,60	0,50	0,10	0,10	9
Twarożek kanapkowy	40	40,40	4,92	1,72	1,03	1,32	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		458,65	17,31	24,31	15,11	48,10	1,32							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 159,84	91,60	110,23	50,91	223,15	42,61							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka kanapkowa	40	40,80	5,68	1,76	0,66	0,56	0,40	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	45,90	0,09	0,06	0,00	11,34	10,53	153,00	0,30	0,20	0,01	37,80	35,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		529,35	15,12	26,13	15,95	63,66	12,41							
II Śniadanie														
Banan	120	114,00	1,20	0,36	0,14	28,20	13,32	95,00	1,00	0,30	0,12	23,50	11,10	
Pomarańcza	80	35,20	0,72	0,16	0,02	9,04	3,12	44,00	0,90	0,20	0,02	11,30	3,90	
Winogrono	80	55,20	0,40	0,16	0,06	14,08	0,40	69,00	0,50	0,20	0,07	17,60	0,50	
RAZEM II ŚNIADANIE		204,40	2,32	0,68	0,22	51,32	16,84							
Obiad														
Biały barszcz z makaronem	250	310,00	5,50	7,75	3,20	58,75	1,75	124,00	2,20	3,10	1,28	23,50	0,70	1,2,5
Filet drobiowy panierowany	120	162,00	30,60	3,00	0,54	0,12	0,01	135,00	25,50	2,50	0,45	0,10	0,01	1,3
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Gotowana modra kapusta	120	44,40	2,76	0,48	0,18	8,04	0,60	37,00	2,30	0,40	0,15	6,70	0,50	
RAZEM OBIAD		624,40	41,38	12,91	5,00	88,99	2,96							
PODWIECZOREK														
Mus owocowy	100	82,00	5,00	0,30	0,03	19,50	13,20	82,00	5,00	0,30	0,03	19,50	13,20	
Napój owocowy	200	88,00	1,20	0,40	0,06	23,60	12,20	44,00	0,60	0,20	0,03	11,80	6,10	
Kefir naturalny	150	76,50	5,10	3,00	1,79	7,05	0,00	51,00	3,40	2,00	1,19	4,70	0,00	2
RAZEM PODWIECZOREK		246,50	11,30	3,70	1,88	50,15	25,40							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Jajko gotowane (1 szt)	70	76,30	6,86	5,32	1,65	0,35	0,00	109,00	9,80	7,60	2,35	0,50	0,00	3
Tuńczyk w oliwie	40	76,00	10,84	3,60	0,54	0,00	0,00	190,00	27,10	9,00	1,36	0,00	0,00	4
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		536,95	23,25	30,87	16,07	47,09	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 141,60	93,36	74,28	39,11	301,21	58,89							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka tostowa	30	30,60	4,26	1,32	0,49	0,42	0,30	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Ser topiony	30	89,40	4,05	8,10	4,84	0,36	0,00	298,00	13,50	27,00	16,13	1,20	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		562,65	17,66	33,73	20,62	52,54	1,78							
II Śniadanie														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM II ŚNIADANIE		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
Obiad														
Zupa szpinakowa z kaszą	250	100,00	5,50	2,25	1,28	16,50	1,00	40,00	2,20	0,90	0,51	6,60	0,40	1,5
Wieprzowina gotowana	120	270,00	13,68	23,76	6,78	1,44	0,24	225,00	11,40	19,80	5,65	1,20	0,20	5
Sos pietruszkowy	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Buraczki	130	89,70	1,95	4,29	1,00	13,39	8,58	69,00	1,50	3,30	0,77	10,30	6,60	
RAZEM OBIAD		585,10	24,13	32,01	10,39	54,52	10,42							
PODWIECZOREK														
Chleb zwykły	40	98,00	2,16	0,52	0,07	22,80	0,56	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Masło extra	10	73,50	0,07	8,25	5,47	0,07	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Dżem truskawkowy niskostodzony	30	45,90	0,09	0,06	0,00	11,34	10,53	153,00	0,30	0,20	0,01	37,80	35,10	
RAZEM PODWIECZOREK		217,40	2,32	8,83	5,55	34,21	11,09							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Kiełbasa gołonkowa wieprzowa	40	126,00	8,12	10,52	3,62	0,00	0,00	315,00	20,30	26,30	9,04	0,00	0,00	
Twarożek kanapkowy	40	40,40	4,92	1,72	1,03	1,32	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		551,05	18,59	34,19	18,53	48,06	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 139,04	75,01	122,49	58,45	203,74	26,41							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka kanapkowa	40	40,80	5,68	1,76	0,66	0,56	0,40	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Ser żółty	30	94,80	8,37	6,87	4,11	0,03	0,00	316,00	27,90	22,90	13,69	0,10	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczycwo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		578,25	23,40	32,94	20,06	52,35	1,88							
II Śniadanie														
Ryż z jabłkami	150	228,00	3,00	3,15	0,77	48,45	18,60	152,00	2,00	2,10	0,51	32,30	12,40	
RAZEM II ŚNIADANIE		228,00	3,00	3,15	0,77	48,45	18,60							
Obiad														
Zupa pomidorowa z ryżem	250	92,50	3,75	4,50	1,93	9,75	1,00	37,00	1,50	1,80	0,77	3,90	0,40	1,5
Schab duszony	120	270,00	13,68	23,76	6,78	1,44	0,24	225,00	11,40	19,80	5,65	1,20	0,20	5
Sos pieczeniowy	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Surówka z kapusty pekińskiej	120	112,80	1,92	9,72	0,79	7,20	1,68	94,00	1,60	8,10	0,66	6,00	1,40	
RAZEM OBIAD		600,70	22,35	39,69	10,84	41,58	3,52							
PODWIECZOREK														
Pomarańcza	80	35,20	0,72	0,16	0,02	9,04	3,12	44,00	0,90	0,20	0,02	11,30	3,90	
Winogrono	80	55,20	0,40	0,16	0,06	14,08	0,40	69,00	0,50	0,20	0,07	17,60	0,50	
Budyń śmietankowy	200	140,00	6,40	2,80	1,82	22,00	4,40	70,00	3,20	1,40	0,91	11,00	2,20	2
RAZEM PODWIECZOREK		230,40	7,52	3,12	1,89	45,12	7,92							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Parówka z szynki wieprzowa	50	171,00	4,75	17,15	5,83	0,00	0,00	342,00	9,50	34,30	11,65	0,00	0,00	
Pieczycwo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		555,65	10,30	39,10	19,70	46,74	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 193,00	66,56	117,99	53,25	234,24	33,20							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Dżem truskawkowy niskostodzony	40	61,20	0,12	0,08	0,00	15,12	14,04	153,00	0,30	0,20	0,01	37,80	35,10	
Twarożek kanapkowy	40	40,40	4,92	1,72	1,03	1,32	0,00	101,00	12,30	4,30	2,58	3,30	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		544,25	14,39	26,11	16,33	68,20	15,52							
II Śniadanie														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM II ŚNIADANIE		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
Obiad														
Zupa owocowa z makaronem	250	137,50	0,25	0,25	0,03	38,25	23,75	55,00	0,10	0,10	0,01	15,30	9,50	1
Dorsz w sosie greckim	180	273,60	19,08	19,44	1,46	8,28	1,08	152,00	10,60	10,80	0,81	4,60	0,60	1,3,4,5
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Babka piaskowa	50	170,00	4,10	2,15	0,62	33,55	18,75	340,00	8,20	4,30	1,23	67,10	37,50	1,3
RAZEM OBIAD		689,10	25,95	23,52	3,18	102,16	44,18							
PODWIECZOREK														
Sałatka grecka (sałata, pomidor, o	100	70,00	2,60	5,60	1,46	3,30	0,90	70,00	2,60	5,60	1,46	3,30	0,90	2
Chleb zwykły	40	98,00	2,16	0,52	0,07	22,80	0,56	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Masło extra	10	73,50	0,07	8,25	5,47	0,07	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
RAZEM PODWIECZOREK		241,50	4,83	14,37	7,00	26,17	1,46							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Jajko gotowane (1 szt)	70	76,30	6,86	5,32	1,65	0,35	0,00	109,00	9,80	7,60	2,35	0,50	0,00	3
Tuńczyk w oliwie	40	76,00	10,84	3,60	0,54	0,00	0,00	190,00	27,10	9,00	1,36	0,00	0,00	4
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		536,95	23,25	30,87	16,07	47,09	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 234,64	80,73	108,60	45,93	258,03	64,28							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka tostowa	40	40,80	5,68	1,76	0,66	0,56	0,40	102,00	14,20	4,40	1,64	1,40	1,00	
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	45,90	0,09	0,06	0,00	11,34	10,53	153,00	0,30	0,20	0,01	37,80	35,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Papryka czerwona	40	11,20	0,52	0,20	0,04	2,64	0,04	28,00	1,30	0,50	0,10	6,60	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		540,55	15,64	26,33	15,99	66,30	12,45							
II Śniadanie														
Naleśniki z dżemem	100	242,00	10,10	10,30	5,77	27,40	13,50	242,00	10,10	10,30	5,77	27,40	13,50	1,2,3
RAZEM II ŚNIADANIE		242,00	10,10	10,30	5,77	27,40	13,50							
Obiad														
Zupa ogórkowa z ziemniakami	250	105,00	3,50	5,00	2,08	12,50	1,00	42,00	1,40	2,00	0,83	5,00	0,40	2,5
Karkówka duszona	130	292,50	14,82	25,74	7,35	1,56	0,26	225,00	11,40	19,80	5,65	1,20	0,20	5
Sos pieczeniowy	30	17,40	0,48	0,03	0,26	1,11	0,00	58,00	1,60	0,10	0,86	3,70	0,00	1,5
Ziemniaki gotowane / puree	120	108,00	2,52	1,68	1,08	22,08	0,60	90,00	2,10	1,40	0,90	18,40	0,50	
Gotowana modra kapusta	120	44,40	2,76	0,48	0,18	8,04	0,60	37,00	2,30	0,40	0,15	6,70	0,50	
RAZEM OBIAD		567,30	24,08	32,93	10,94	45,29	2,46							
PODWIECZOREK														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM PODWIECZOREK		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Szynka z indyka	40	33,60	6,84	0,64	0,20	0,04	0,04	84,00	17,10	1,60	0,50	0,10	0,10	9
Ser żółty	40	126,40	11,16	9,16	5,48	0,04	0,00	316,00	27,90	22,90	13,69	0,10	0,00	2
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		544,65	23,55	31,75	19,55	46,82	1,32							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 117,34	85,68	115,04	55,61	200,22	31,57							

Produkt	Ilość (g)	W porcji						W 100 g						Alergeny
		Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	
Śniadanie														
Kawa, napar bez cukru	100	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,30	0,00	
Mleko 2%	120	61,20	4,08	2,40	1,43	5,88	0,24	51,00	3,40	2,00	1,19	4,90	0,20	2
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Kiełbasa biała parzona	50	104,50	8,80	7,80	2,85	0,00	0,00	209,00	17,60	15,60	5,70	0,00	0,00	
Twaróg półtłusty	30	39,90	5,61	1,41	0,84	1,11	0,00	133,00	18,70	4,70	2,79	3,70	0,00	2
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
RAZEM ŚNIADANIE		587,05	23,76	33,52	18,98	52,87	1,48							
II Śniadanie														
Jogurt naturalny 2%	150	90,00	6,45	3,00	1,79	9,30	1,50	60,00	4,30	2,00	1,19	6,20	1,00	2
Słonecznik, nasiona	12	66,12	2,93	5,24	0,53	2,95	0,20	551,00	24,40	43,70	4,42	24,60	1,70	
Pestki dyni	12	66,72	2,94	5,50	1,04	2,16	0,13	556,00	24,50	45,80	8,67	18,00	1,10	
RAZEM II ŚNIADANIE		222,84	12,32	13,74	3,36	14,41	1,84							
Obiad														
Rosół z makaronem	250	52,50	1,25	2,00	1,25	8,50	0,50	21,00	0,50	0,80	0,50	3,40	0,20	1,5
Udko drobiowe gotowane	160	236,80	21,12	14,40	5,74	7,52	0,96	148,00	13,20	9,00	3,59	4,70	0,60	5
Sos potrawkowy	30	19,20	0,51	0,05	0,29	1,13	0,00	64,00	1,70	0,15	0,95	3,75	0,00	1,3,5
Ryż	100	135,00	2,40	1,50	0,35	28,40	0,10	135,00	2,40	1,50	0,35	28,40	0,10	
Marchew z groszkiem gotowana	110	70,40	1,87	3,41	0,81	11,88	3,52	64,00	1,70	3,10	0,74	10,80	3,20	2
Banan	120	114,00	1,20	0,36	0,14	28,20	13,32	95,00	1,00	0,30	0,12	23,50	11,10	
RAZEM OBIAD		627,90	28,35	21,72	8,59	85,63	18,40							
PODWIECZOREK														
Chleb zwykły	40	98,00	2,16	0,52	0,07	22,80	0,56	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Masło extra	10	73,50	0,07	8,25	5,47	0,07	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	45,90	0,09	0,06	0,00	11,34	10,53	153,00	0,30	0,20	0,01	37,80	35,10	
RAZEM PODWIECZOREK		217,40	2,32	8,83	5,55	34,21	11,09							
KOLACJA														
Herbata, napar bez cukru	200	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Masło extra	25	183,75	0,18	20,63	13,68	0,18	0,00	735,00	0,70	82,50	54,72	0,70	0,00	2
Ser żółty	30	94,80	8,37	6,87	4,11	0,03	0,00	316,00	27,90	22,90	13,69	0,10	0,00	2
Tuńczyk w oliwie	30	57,00	8,13	2,70	0,41	0,00	0,00	190,00	27,10	9,00	1,36	0,00	0,00	4
Pieczywo razowe	35	78,05	1,96	0,60	0,08	18,03	0,56	223,00	5,60	1,70	0,23	51,50	1,60	1
Chleb zwykły	45	110,25	2,43	0,59	0,08	25,65	0,63	245,00	5,40	1,30	0,18	57,00	1,40	1
Ogórek zielony	40	5,20	0,28	0,04	0,01	1,16	0,04	13,00	0,70	0,10	0,03	2,90	0,10	
Sałata	10	1,40	0,14	0,02	0,00	0,29	0,01	14,00	1,40	0,20	0,04	2,90	0,10	
Pomidor	40	6,00	0,36	0,08	0,02	1,44	0,04	15,00	0,90	0,20	0,05	3,60	0,10	
RAZEM KOLACJA		536,45	22,05	31,52	18,39	46,77	1,28							
RAZEM CAŁY DZIEŃ		2 191,64	88,79	109,32	54,86	233,89	34,09							