



Dzień 1

► Drugie danie (E: 345kcal, B o.: 18.4g, T: 20.02g, W o.: 23.4g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Kotlet mielony 80g (E: 191kcal, B o.: 15.64g, T: 11.55g, W o.: 6.3g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Kajzerki - 1/8 sztuki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatką - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka Colesław 60g (E: 55kcal, B o.: 1.02g, T: 3.88g, W o.: 4.87g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	345 kcal	Białko ogółem:	18.4 g
Tłuszcz:	20.02 g	Węglowodany ogółem:	23.4 g
Błonnik pokarmowy:	3.41 g	Sód:	1314.02 mg
Sól:	3.17 g	Potas:	647.25 mg
Wapń:	69.32 mg	Fosfor:	183.83 mg
Magnez:	48.1 mg	Żelazo:	1.81 mg
Cynk:	2.42 mg	Miedź:	0.16 mg
Mangan:	0.53 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	71.72 µg	Selen:	2.43 mg
Witamina A:	222.07 µg	Retinol:	48.42 µg
β-karoten:	1116.19 µg	Witamina D:	0.59 µg
Witamina E:	2.81 mg	Tiamina:	0.51 mg
Ryboflawina:	0.28 mg	Niacyna:	5.01 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.43 mg	Biotyna:	1.11 µg
Foliany:	43.59 µg	Witamina B12:	0.57 µg
Witamina C:	31.84 mg		



Dzień 2

► Drugie danie (E: 403kcal, B o.: 15.38g, T: 13.69g, W o.: 53.04g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Pancakes 3 szt z twarogiem waniliowym 60g i mussem malinowym 30g (E: 383kcal, B o.: 14.88g, T: 13.44g, W o.: 49.84g)

1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Maliny - 1/3 garści (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 plaster (30g)
- PANCAKES - Naleśniki w stylu amerykańskim - (120g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	403 kcal	Białko ogółem:	15.38 g
Tłuszcz:	13.69 g	Węglowodany ogółem:	53.04 g
Błonnik pokarmowy:	2.01 g	Sód:	40.79 mg
Sól:	1.25 g	Potas:	156.28 mg
Wapń:	95.81 mg	Fosfor:	114.66 mg
Magnez:	13.92 mg	Żelazo:	0.33 mg
Cynk:	0.55 mg	Miedź:	0.08 mg
Mangan:	0.11 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.09 µg	Selen:	0 mg
Witamina A:	17.4 µg	Retinol:	14.4 µg
β-karoten:	88.9 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	0.17 mg	Tiamina:	0.02 mg
Ryboflawina:	0.08 mg	Niacyna:	0.17 mg
Witamina B6:	0.07 mg	Biotyna:	1.03 µg
Foliany:	12 µg	Witamina B12:	0.39 µg
Witamina C:	9.72 mg		



Dzień 3

► Drugie danie (E: 338kcal, B o.: 18.5g, T: 16.69g, W o.: 27.68g)

Zupa jarzynowa z ryżem pełnoziarnistym 250ml (E: 318kcal, B o.: 18g, T: 16.44g, W o.: 24.48g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (5g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (5g)
- Brukselka - 1/4 sztuki (5g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 36% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	338 kcal
Tłuszcz:	16.69 g
Błonnik pokarmowy:	2 g
Sól:	0.71 g
Wapń:	42.97 mg
Magnez:	33.21 mg
Cynk:	1.34 mg
Mangan:	0.29 mg
Jod:	13.13 µg
Witamina A:	241.89 µg
β-karoten:	1427.2 µg
Witamina E:	0.88 mg
Ryboflawina:	0.27 mg
Witamina B6:	0.38 mg
Foliany:	63.1 µg
Witamina C:	33.68 mg

Białko ogółem:	18.5 g
Węglowodany ogółem:	27.68 g
Sód:	290.4 mg
Potas:	432.35 mg
Fosfor:	183.68 mg
Żelazo:	1.28 mg
Miedź:	0.16 mg
Molibden:	0 µg
Selen:	0.33 mg
Retinol:	16 µg
Witamina D:	0.4 µg
Tiamina:	0.14 mg
Niacyna:	2.73 mg
Biotyna:	3.45 µg
Witamina B12:	0.32 µg



Dzień 4

► Drugie danie (E: 371kcal, B o.: 14.49g, T: 14.16g, W o.: 48.66g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Ratatouille warzywne z ciecierzycą 350g (E: 351kcal, B o.: 13.99g, T: 13.91g, W o.: 45.46g)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ciecierzycza gotowana - 6 łyżek (120g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	371 kcal	Białko ogółem:	14.49 g
Tłuszcz:	14.16 g	Węglowodany ogółem:	48.66 g
Błonnik pokarmowy:	12.38 g	Sód:	33 mg
Sól:	0.04 g	Potas:	1065.4 mg
Wapń:	102.2 mg	Fosfor:	267.6 mg
Magnez:	93.4 mg	Żelazo:	4.83 mg
Cynk:	2.6 mg	Miedź:	0.58 mg
Mangan:	1.51 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.02 µg	Selen:	1.5 mg
Witamina A:	433.8 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	2683.7 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	5.77 mg	Tiamina:	0.3 mg
Ryboflawina:	0.23 mg	Niacyna:	3.16 mg
Witamina B6:	0.65 mg	Biotyna:	5.11 µg
Foliany:	295 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	91.78 mg		



Dzień 5

► Drugie danie (E: 357kcal, B o.: 11.8g, T: 22.75g, W o.: 26.35g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Paluszki rybne w panierce 80g (E: 220kcal, B o.: 9.1g, T: 16.02g, W o.: 9.8g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Paluszki rybne - (70g)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g (E: 38kcal, B o.: 0.96g, T: 2.14g, W o.: 4.32g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/3 pęczka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	357 kcal	Białko ogółem:	11.8 g
Tłuszcz:	22.75 g	Węglowodany ogółem:	26.35 g
Błonnik pokarmowy:	2.62 g	Sód:	920.36 mg
Sól:	1.97 g	Potas:	346.81 mg
Wapń:	55.14 mg	Fosfor:	52.38 mg
Magnez:	26.19 mg	Żelazo:	0.77 mg
Cynk:	0.39 mg	Miedź:	0.09 mg
Mangan:	0.32 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	47.6 µg	Selen:	1.25 µg
Witamina A:	54.82 µg	Retinol:	39.15 µg
β-karoten:	168.7 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	3.83 mg	Tiamina:	0.07 mg
Ryboflawina:	0.06 mg	Niacyna:	0.71 mg
Witamina B6:	0.19 mg	Biotyna:	0.2 µg



Wartości odżywcze

Foliany:	34.54 µg	Witamina B12:	0.02 µg
Witamina C:	32.22 mg		



Dzień 1

► Drugie danie (E: 321kcal, B o.: 14.08g, T: 6.3g, W o.: 51.77g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Makaron świderki w sosie bolońskim z soczewicą 250g (E: 301kcal, B o.: 13.58g, T: 6.05g, W o.: 48.57g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, gotowana - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	321 kcal	Białko ogółem:	14.08 g
Tłuszcz:	6.3 g	Węglowodany ogółem:	51.77 g
Błonnik pokarmowy:	9.5 g	Sód:	414.7 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	485.29 mg
Wapń:	43.17 mg	Fosfor:	217.76 mg
Magnez:	50.21 mg	Żelazo:	3.92 mg
Cynk:	1.63 mg	Miedź:	0.32 mg
Mangan:	0.8 mg	Molibden:	0.13 µg
Jod:	23.44 µg	Selen:	0.51 mg
Witamina A:	249.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1573.3 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1.66 mg	Tiamina:	0.23 mg
Ryboflawina:	0.1 mg	Niacyna:	1.46 mg
Witamina B6:	0.22 mg	Biotyna:	2.91 µg
Foliany:	203.87 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	2.18 mg		



Dzień 2

► Drugie danie (E: 388kcal, B o.: 17.11g, T: 10.78g, W o.: 59.24g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Pierogi z ruskie z mąką pełnoziarnistą 200g (E: 330kcal, B o.: 15.65g, T: 8.39g, W o.: 51.72g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 4 łyżki (60g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (40g)
- Woda - 1/6 szklanki (40ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g (E: 38kcal, B o.: 0.96g, T: 2.14g, W o.: 4.32g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/3 pęczka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	388 kcal	Białko ogółem:	17.11 g
Tłuszcz:	10.78 g	Węglowodany ogółem:	59.24 g
Błonnik pokarmowy:	9.12 g	Sód:	939.21 mg
Sól:	2.01 g	Potas:	547.95 mg
Wapń:	111.42 mg	Fosfor:	311.71 mg
Magnez:	87.75 mg	Żelazo:	2.86 mg
Cynk:	2.59 mg	Miedź:	0.3 mg
Mangan:	1.91 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	49.06 µg	Selen:	0.38 mg
Witamina A:	28.89 µg	Retinol:	13.6 µg
β-karoten:	166.2 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	3.21 mg	Tiamina:	0.34 mg
Ryboflawina:	0.29 mg	Niacyna:	4.61 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.37 mg
Foliany:	109.56 µg
Witamina C:	27.14 mg

Biotyna:	0.21 µg
Witamina B12:	0.32 µg



Dzień 3

► Drugie danie (E: 294kcal, B o.: 20.31g, T: 14.89g, W o.: 19.84g)

Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml (E: 274kcal, B o.: 19.81g, T: 14.64g, W o.: 16.64g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Burak - 2/3 sztuki (60g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 36% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (40g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	294 kcal	Białko ogółem:	20.31 g
Tłuszcz:	14.89 g	Węglowodany ogółem:	19.84 g
Błonnik pokarmowy:	3.31 g	Sód:	298.02 mg
Sól:	0.72 g	Potas:	731.27 mg
Wapń:	67.27 mg	Fosfor:	171.29 mg
Magnez:	42.92 mg	Żelazo:	3.19 mg
Cynk:	2.73 mg	Miedź:	0.21 mg
Mangan:	0.49 mg	Molibden:	3.12 µg
Jod:	14.23 µg	Selen:	1.25 µg
Witamina A:	171.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1123.56 µg	Witamina D:	0.56 µg
Witamina E:	0.45 mg	Tiamina:	0.55 mg
Ryboflawina:	0.3 mg	Niacyna:	5.56 mg
Witamina B6:	0.44 mg	Biotyna:	0.38 µg
Foliany:	67.23 µg	Witamina B12:	0.56 µg
Witamina C:	15.15 mg		



Dzień 4

► Drugie danie (E: 345kcal, B o.: 13.63g, T: 6.78g, W o.: 58.66g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Curry z kalafiem, ciecierzycą i ryżem 300g (E: 325kcal, B o.: 13.13g, T: 6.53g, W o.: 55.46g)

1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (60g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa curry - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/6 szklanki (30g)
- Ciecierzycza gotowana - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	345 kcal	Białko ogółem:	13.63 g
Tłuszcz:	6.78 g	Węglowodany ogółem:	58.66 g
Błonnik pokarmowy:	9.44 g	Sód:	31.2 mg
Sól:	0.04 g	Potas:	470.4 mg
Wapń:	65.4 mg	Fosfor:	191 mg
Magnez:	56.8 mg	Żelazo:	3.37 mg
Cynk:	1.74 mg	Miedź:	0.39 mg
Mangan:	1.19 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	0.56 µg	Selen:	0.5 mg
Witamina A:	107.8 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	726.5 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1 mg	Tiamina:	0.2 mg
Ryboflawina:	0.14 mg	Niacyna:	1.21 mg
Witamina B6:	0.32 mg	Biotyna:	10.29 µg
Foliany:	215.4 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	71.5 mg		



Dzień 5

► Drugie danie (E: 296kcal, B o.: 14.66g, T: 17.4g, W o.: 21.05g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki 60g (E: 36kcal, B o.: 0.56g, T: 2.1g, W o.: 4.93g)

1 porcja

- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Filet z mintaja w panierce 80g (E: 161kcal, B o.: 12.36g, T: 10.71g, W o.: 3.89g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Mintaj, świeży - 2/3 porcji (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	296 kcal	Białko ogółem:	14.66 g
Tłuszcz:	17.4 g	Węglowodany ogółem:	21.05 g
Błonnik pokarmowy:	3.35 g	Sód:	933.06 mg
Sól:	2.3 g	Potas:	621.62 mg
Wapń:	47.79 mg	Fosfor:	259.62 mg
Magnez:	59.31 mg	Żelazo:	1.01 mg
Cynk:	0.78 mg	Miedź:	0.16 mg
Mangan:	0.24 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	120.19 µg	Selen:	14.38 mg
Witamina A:	959.44 µg	Retinol:	45.25 µg
β-karoten:	5558.28 µg	Witamina D:	0.14 µg
Witamina E:	4.07 mg	Tiamina:	0.13 mg
Ryboflawina:	0.11 mg	Niacyna:	1.76 mg
Witamina B6:	0.3 mg	Biotyna:	3.76 µg
Foliany:	31.95 µg	Witamina B12:	2.15 µg
Witamina C:	12.54 mg		



Dzień 1

► Drugie danie (E: 295kcal, B o.: 18.79g, T: 14.83g, W o.: 22.17g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Nuggetsy z kurczaka 80g (E: 141kcal, B o.: 16.03g, T: 6.36g, W o.: 5.07g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Surówka Colesław 60g (E: 55kcal, B o.: 1.02g, T: 3.88g, W o.: 4.87g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	295 kcal	Białko ogółem:	18.79 g
Tłuszcz:	14.83 g	Węglowodany ogółem:	22.17 g
Błonnik pokarmowy:	3.7 g	Sód:	1295.2 mg
Sól:	3.13 g	Potas:	684.14 mg
Wapń:	70.66 mg	Fosfor:	239.32 mg
Magnez:	58.99 mg	Żelazo:	1.47 mg
Cynk:	0.89 mg	Miedź:	0.13 mg
Mangan:	0.54 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	70.92 µg	Selen:	2.12 mg
Witamina A:	247.76 µg	Retinol:	49.5 µg
β-karoten:	1377.68 µg	Witamina D:	0.08 µg
Witamina E:	3 mg	Tiamina:	0.15 mg
Ryboflawina:	0.2 mg	Niacyna:	9.64 mg



Wartości odżywcze

Witamina B6:	0.63 mg	Biotyna:	3.4 µg
Foliany:	48.78 µg	Witamina B12:	0.34 µg
Witamina C:	31.85 mg		



Dzień 2

► Drugie danie (E: 365kcal, B o.: 9.69g, T: 3.63g, W o.: 73.18g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem 350g (E: 345kcal, B o.: 9.19g, T: 3.38g, W o.: 69.98g)

1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (60g)
- Jabłka do ciasta, w słoiku - 1/5 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotuj na mleku, w razie potrzeby podlej wodą. Jabłko obierz ze skórki, zetrzyj na tarce lub drobno pokrój, podduś na patelni z dodatkiem wody do zmięknięcia. Wymieszaj ryż z cynamonem i masłem. Przełóż ryż do miseczki, na ryż nałóż duszone jabłko, całość posyp twarogiem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	365 kcal	Białko ogółem:	9.69 g
Tłuszcz:	3.63 g	Węglowodany ogółem:	73.18 g
Błonnik pokarmowy:	1.03 g	Sód:	94.75 mg
Sól:	0.16 g	Potas:	228.41 mg
Wapń:	188.19 mg	Fosfor:	126.2 mg
Magnez:	18.72 mg	Żelazo:	0.33 mg
Cynk:	0.52 mg	Miedź:	0.06 mg
Mangan:	0.18 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.6 µg	Selen:	0 mg
Witamina A:	17.15 µg	Retinol:	14 µg
β-karoten:	90.62 µg	Witamina D:	0.03 µg
Witamina E:	0.07 mg	Tiamina:	0.06 mg
Ryboflawina:	0.23 mg	Niacyna:	0.17 mg
Witamina B6:	0.07 mg	Biotyna:	0 µg
Foliany:	10.06 µg	Witamina B12:	0.5 µg
Witamina C:	1.89 mg		

**Dzień 3****► Drugie danie (E: 346kcal, B o.: 18.49g, T: 16.81g, W o.: 30.29g)**

Szpinakowa z ryżem pełnoziarnistym 300ml (E: 326kcal, B o.: 17.99g, T: 16.56g, W o.: 27.09g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 36% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	346 kcal	Białko ogółem:	18.49 g
Tłuszcz:	16.81 g	Węglowodany ogółem:	30.29 g
Błonnik pokarmowy:	1.77 g	Sód:	491 mg
Sól:	1.2 g	Potas:	376.49 mg
Wapń:	46.12 mg	Fosfor:	179.46 mg
Magnez:	38.06 mg	Żelazo:	1.35 mg
Cynk:	1.3 mg	Miedź:	0.11 mg
Mangan:	0.24 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	25.93 µg	Selen:	0.75 mg
Witamina A:	323.87 µg	Retinol:	16 µg
β-karoten:	1920.15 µg	Witamina D:	0.4 µg
Witamina E:	0.79 mg	Tiamina:	0.1 mg
Ryboflawina:	0.24 mg	Niacyna:	2.54 mg
Witamina B6:	0.37 mg	Biotyna:	0.55 µg
Foliany:	53.37 µg	Witamina B12:	0.32 µg
Witamina C:	15.13 mg		



Dzień 4

► Drugie danie (E: 358kcal, B o.: 15.18g, T: 6.46g, W o.: 59.52g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Makaron świderki w sosie włoskim z soczewicą 250g (E: 338kcal, B o.: 14.68g, T: 6.21g, W o.: 56.32g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, gotowana - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	358 kcal	Białko ogółem:	15.18 g
Tłuszcz:	6.46 g	Węglowodany ogółem:	59.52 g
Błonnik pokarmowy:	9.74 g	Sód:	414.9 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	500.19 mg
Wapń:	45.17 mg	Fosfor:	227.76 mg
Magnez:	52.41 mg	Żelazo:	4.05 mg
Cynk:	1.72 mg	Miedź:	0.33 mg
Mangan:	0.84 mg	Molibden:	0.13 µg
Jod:	23.44 µg	Selen:	0.51 mg
Witamina A:	249.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1573.3 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1.7 mg	Tiamina:	0.24 mg
Ryboflawina:	0.1 mg	Niacyna:	1.56 mg
Witamina B6:	0.23 mg	Biotyna:	2.91 µg
Foliany:	209.57 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	2.18 mg		



Dzień 5

► Drugie danie (E: 350kcal, B o.: 11.38g, T: 22.69g, W o.: 24.87g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Paluszki rybne w panierce 80g (E: 220kcal, B o.: 9.1g, T: 16.02g, W o.: 9.8g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Paluszki rybne - (70g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej kapusty 60g (E: 31kcal, B o.: 0.54g, T: 2.08g, W o.: 2.84g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	350 kcal	Białko ogółem:	11.38 g
Tłuszcz:	22.69 g	Węglowodany ogółem:	24.87 g
Błonnik pokarmowy:	2.79 g	Sód:	739.23 mg
Sól:	1 g	Potas:	328.26 mg
Wapń:	36.87 mg	Fosfor:	46.01 mg
Magnez:	22.83 mg	Żelazo:	1.22 mg
Cynk:	0.32 mg	Miedź:	0.12 mg
Mangan:	0.18 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	23.56 µg	Selen:	1.45 mg
Witamina A:	175.48 µg	Retinol:	39.15 µg
β-karoten:	891.14 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	3.17 mg	Tiamina:	0.05 mg
Ryboflawina:	0.04 mg	Niacyna:	0.65 mg
Witamina B6:	0.23 mg	Biotyna:	0.38 µg
Foliany:	22.46 µg	Witamina B12:	0.02 µg
Witamina C:	17.52 mg		



Dzień 1

► Drugie danie (E: 322kcal, B o.: 19.82g, T: 17.75g, W o.: 20.81g)

Zupa gulaszowa z ziemniakami 300ml (E: 302kcal, B o.: 19.32g, T: 17.5g, W o.: 17.61g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	322 kcal	Białko ogółem:	19.82 g
Tłuszcz:	17.75 g	Węglowodany ogółem:	20.81 g
Błonnik pokarmowy:	2.71 g	Sód:	777.38 mg
Sól:	1.09 g	Potas:	651.19 mg
Wapń:	37.81 mg	Fosfor:	180.95 mg
Magnez:	39.49 mg	Żelazo:	1.99 mg
Cynk:	2.53 mg	Miedź:	0.17 mg
Mangan:	0.32 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	24.49 µg	Selen:	2.5 mg
Witamina A:	184.7 µg	Retinol:	1 µg
β-karoten:	1288.62 µg	Witamina D:	0.56 µg
Witamina E:	4.21 mg	Tiamina:	0.56 mg
Ryboflawina:	0.31 mg	Niacyna:	6.05 mg
Witamina B6:	0.57 mg	Biotyna:	0.45 µg
Foliany:	33.26 µg	Witamina B12:	0.57 µg
Witamina C:	54.26 mg		



Dzień 2

► Drugie danie (E: 370kcal, B o.: 10.54g, T: 13.46g, W o.: 51.78g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Buchty z koktajlem porzeczkowym 250g (E: 350kcal, B o.: 10.04g, T: 13.21g, W o.: 48.58g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Porzeczki czarne - 1/2 garści (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Buchty - (80g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	370 kcal	Białko ogółem:	10.54 g
Tłuszcz:	13.46 g	Węglowodany ogółem:	51.78 g
Błonnik pokarmowy:	1.56 g	Sód:	58.43 mg
Sól:	0.12 g	Potas:	225.36 mg
Wapń:	147.63 mg	Fosfor:	107.8 mg
Magnez:	17.4 mg	Żelazo:	0.34 mg
Cynk:	0.45 mg	Miedź:	0.05 mg
Mangan:	0.16 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.47 µg	Selen:	0 mg
Witamina A:	106.6 µg	Retinol:	94.9 µg
β-karoten:	141 µg	Witamina D:	0.11 µg
Witamina E:	0.51 mg	Tiamina:	0.04 mg
Ryboflawina:	0.19 mg	Niacyna:	0.18 mg
Witamina B6:	0.07 mg	Biotyna:	0 µg
Foliany:	10.5 µg	Witamina B12:	0.41 µg
Witamina C:	37.42 mg		



Dzień 3

► Drugie danie (E: 341kcal, B o.: 16.93g, T: 11.61g, W o.: 42.46g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Gołąbek z mięsem i ryżem pełnoziarnistym 150g w sosie pomidorowym 100g (E: 321kcal, B o.: 16.43g, T: 11.36g, W o.: 39.26g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 1/3 szklanki (60g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	341 kcal	Białko ogółem:	16.93 g
Tłuszcz:	11.61 g	Węglowodany ogółem:	42.46 g
Błonnik pokarmowy:	2.51 g	Sód:	451.8 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	774.19 mg
Wapń:	66.82 mg	Fosfor:	148.56 mg
Magnez:	39.81 mg	Żelazo:	1.36 mg
Cynk:	1.39 mg	Miedź:	0.11 mg
Mangan:	0.35 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	24.61 µg	Selen:	0.25 mg
Witamina A:	177.47 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1136.2 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	3.05 mg	Tiamina:	0.17 mg
Ryboflawina:	0.23 mg	Niacyna:	4.78 mg
Witamina B6:	0.53 mg	Biotyna:	0.06 µg
Foliany:	33.97 µg	Witamina B12:	0.34 µg
Witamina C:	36.03 mg		



Dzień 4

► Drugie danie (E: 321kcal, B o.: 9.79g, T: 14.29g, W o.: 39.62g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym z cieciorą 300g (E: 301kcal, B o.: 9.29g, T: 14.04g, W o.: 36.42g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza gotowana - 3 łyżki (60g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - 1/8 szklanki (10ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	321 kcal	Białko ogółem:	9.79 g
Tłuszcz:	14.29 g	Węglowodany ogółem:	39.62 g
Błonnik pokarmowy:	8.11 g	Sód:	411.8 mg
Sól:	0.98 g	Potas:	808.29 mg
Wapń:	60.52 mg	Fosfor:	268.06 mg
Magnez:	68.21 mg	Żelazo:	3.51 mg
Cynk:	1.59 mg	Miedź:	0.59 mg
Mangan:	1.02 mg	Molibden:	7.8 µg
Jod:	23.53 µg	Selen:	11.68 mg
Witamina A:	2.07 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	91.2 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	2.97 mg	Tiamina:	0.16 mg
Ryboflawina:	0.43 mg	Niacyna:	4.34 mg
Witamina B6:	0.41 mg	Biotyna:	1.66 µg
Foliany:	137.77 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	23.58 mg		



Dzień 5

► Drugie danie (E: 298kcal, B o.: 15.06g, T: 17.44g, W o.: 20.44g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Filet z mintaja w panierce 80g (E: 161kcal, B o.: 12.36g, T: 10.71g, W o.: 3.89g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Mintaj, świeży - 2/3 porcji (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g (E: 38kcal, B o.: 0.96g, T: 2.14g, W o.: 4.32g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/3 pęczka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	298 kcal	Białko ogółem:	15.06 g
Tłuszcz:	17.44 g	Węglowodany ogółem:	20.44 g
Błonnik pokarmowy:	2.93 g	Sód:	1017.63 mg
Sól:	2.21 g	Potas:	590.57 mg
Wapń:	63.73 mg	Fosfor:	260.71 mg
Magnez:	58.63 mg	Żelazo:	1.06 mg
Cynk:	0.79 mg	Miedź:	0.13 mg
Mangan:	0.38 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	119.89 µg	Selen:	13 mg
Witamina A:	60.96 µg	Retinol:	45.25 µg
β-karoten:	168.96 µg	Witamina D:	0.14 µg
Witamina E:	4.56 mg	Tiamina:	0.13 mg
Ryboflawina:	0.11 mg	Niacyna:	1.68 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.26 mg	Biotyna:	2.54 µg
Foliany:	40.59 µg	Witamina B12:	2.15 µg
Witamina C:	32.22 mg		

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Kompot owocowy 250ml Kotlet mielony 80g Ziemniaki puree 60g Surówka Coleslaw 60g	Kompot owocowy 250ml Pancakes 3 szt z twarogiem waniliowym 60g i musem malinowym 30g	Zupa jarzynowa z ryżem pełnoziarnistym 250ml Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml Ratatouille warzywne z ciecierzycą 350g	Kompot owocowy 250ml Paluszki rybne w panierce 80g Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g Ziemniaki puree 60g



Dzień 1

► Drugie danie (E: 345kcal, B o.: 18.4g, T: 20.02g, W o.: 23.4g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Kotlet mielony 80g (E: 191kcal, B o.: 15.64g, T: 11.55g, W o.: 6.3g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Kajzerki - 1/8 sztuki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka Colesław 60g (E: 55kcal, B o.: 1.02g, T: 3.88g, W o.: 4.87g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	345 kcal	Białko ogółem:	18.4 g
Tłuszcz:	20.02 g	Węglowodany ogółem:	23.4 g
Błonnik pokarmowy:	3.41 g	Sód:	1314.02 mg
Sól:	3.17 g	Potas:	647.25 mg
Wapń:	69.32 mg	Fosfor:	183.83 mg
Magnez:	48.1 mg	Żelazo:	1.81 mg
Cynk:	2.42 mg	Miedź:	0.16 mg
Mangan:	0.53 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	71.72 µg	Selen:	2.43 mg
Witamina A:	222.07 µg	Retinol:	48.42 µg
β-karoten:	1116.19 µg	Witamina D:	0.59 µg
Witamina E:	2.81 mg	Tiamina:	0.51 mg
Ryboflawina:	0.28 mg	Niacyna:	5.01 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.43 mg	Biotyna:	1.11 µg
Foliany:	43.59 µg	Witamina B12:	0.57 µg
Witamina C:	31.84 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9



Dzień 2

► Drugie danie (E: 403kcal, B o.: 15.38g, T: 13.69g, W o.: 53.04g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Pancakes 3 szt z twarogiem waniliowym 60g i mussem malinowym 30g (E: 383kcal, B o.: 14.88g, T: 13.44g, W o.: 49.84g)

1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Maliny - 1/3 garści (30g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 plaster (30g)
- PANCAKES - Naleśniki w stylu amerykańskim - (120g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	403 kcal	Białko ogółem:	15.38 g
Tłuszcz:	13.69 g	Węglowodany ogółem:	53.04 g
Błonnik pokarmowy:	2.01 g	Sód:	40.79 mg
Sól:	1.25 g	Potas:	156.28 mg
Wapń:	95.81 mg	Fosfor:	114.66 mg
Magnez:	13.92 mg	Żelazo:	0.33 mg
Cynk:	0.55 mg	Miedź:	0.08 mg
Mangan:	0.11 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.09 µg	Selen:	0 mg
Witamina A:	17.4 µg	Retinol:	14.4 µg
β-karoten:	88.9 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	0.17 mg	Tiamina:	0.02 mg
Ryboflawina:	0.08 mg	Niacyna:	0.17 mg
Witamina B6:	0.07 mg	Biotyna:	1.03 µg
Foliany:	12 µg	Witamina B12:	0.39 µg
Witamina C:	9.72 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1



Dzień 3

► Drugie danie (E: 338kcal, B o.: 18.5g, T: 16.69g, W o.: 27.68g)

Zupa jarzynowa z ryżem pełnoziarnistym 250ml (E: 318kcal, B o.: 18g, T: 16.44g, W o.: 24.48g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (5g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (5g)
- Brukselka - 1/4 sztuki (5g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 36% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	338 kcal
Tłuszcz:	16.69 g
Błonnik pokarmowy:	2 g
Sól:	0.71 g
Wapń:	42.97 mg
Magnez:	33.21 mg
Cynk:	1.34 mg
Mangan:	0.29 mg
Jod:	13.13 µg
Witamina A:	241.89 µg
β-karoten:	1427.2 µg
Witamina E:	0.88 mg
Ryboflawina:	0.27 mg
Witamina B6:	0.38 mg
Foliany:	63.1 µg
Witamina C:	33.68 mg

Białko ogółem:	18.5 g
Węglowodany ogółem:	27.68 g
Sód:	290.4 mg
Potas:	432.35 mg
Fosfor:	183.68 mg
Żelazo:	1.28 mg
Miedź:	0.16 mg
Molibden:	0 µg
Selen:	0.33 mg
Retinol:	16 µg
Witamina D:	0.4 µg
Tiamina:	0.14 mg
Niacyna:	2.73 mg
Biotyna:	3.45 µg
Witamina B12:	0.32 µg
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7



Dzień 4

► Drugie danie (E: 371kcal, B o.: 14.49g, T: 14.16g, W o.: 48.66g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Ratatouille warzywne z ciecierzycą 350g (E: 351kcal, B o.: 13.99g, T: 13.91g, W o.: 45.46g)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ciecierzycza gotowana - 6 łyżek (120g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	371 kcal	Białko ogółem:	14.49 g
Tłuszcz:	14.16 g	Węglowodany ogółem:	48.66 g
Błonnik pokarmowy:	12.38 g	Sód:	33 mg
Sól:	0.04 g	Potas:	1065.4 mg
Wapń:	102.2 mg	Fosfor:	267.6 mg
Magnez:	93.4 mg	Żelazo:	4.83 mg
Cynk:	2.6 mg	Miedź:	0.58 mg
Mangan:	1.51 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.02 µg	Selen:	1.5 mg
Witamina A:	433.8 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	2683.7 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	5.77 mg	Tiamina:	0.3 mg
Ryboflawina:	0.23 mg	Niacyna:	3.16 mg
Witamina B6:	0.65 mg	Biotyna:	5.11 µg
Foliany:	295 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	91.78 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.7



Dzień 5

► Drugie danie (E: 357kcal, B o.: 11.8g, T: 22.75g, W o.: 26.35g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Paluszki rybne w panierce 80g (E: 220kcal, B o.: 9.1g, T: 16.02g, W o.: 9.8g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Paluszki rybne - (70g)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g (E: 38kcal, B o.: 0.96g, T: 2.14g, W o.: 4.32g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/3 pęczka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	357 kcal	Białko ogółem:	11.8 g
Tłuszcz:	22.75 g	Węglowodany ogółem:	26.35 g
Błonnik pokarmowy:	2.62 g	Sód:	920.36 mg
Sól:	1.97 g	Potas:	346.81 mg
Wapń:	55.14 mg	Fosfor:	52.38 mg
Magnez:	26.19 mg	Żelazo:	0.77 mg
Cynk:	0.39 mg	Miedź:	0.09 mg
Mangan:	0.32 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	47.6 µg	Selen:	1.25 µg
Witamina A:	54.82 µg	Retinol:	39.15 µg
β-karoten:	168.7 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	3.83 mg	Tiamina:	0.07 mg
Ryboflawina:	0.06 mg	Niacyna:	0.71 mg
Witamina B6:	0.19 mg	Biotyna:	0.2 µg

**Wartości odżywcze**

Foliany:	34.54 µg	Witamina B12:	0.02 µg
Witamina C:	32.22 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.3

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Kompot owocowy 250ml Makaron świderki w sosie bolońskim z soczewicą 250g	Kompot owocowy 250ml Pierogi z ruskie z mąką pełnoziarnistą 200g Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml Curry z kalafiozem, ciecierzycą i ryżem 300g	Kompot owocowy 250ml Surówka z marchewki 60g Ziemniaki puree 60g Filet z mintaja w panierce 80g



Dzień 1

► Drugie danie (E: 321kcal, B o.: 14.08g, T: 6.3g, W o.: 51.77g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Makaron świderki w sosie bolońskim z soczewicą 250g (E: 301kcal, B o.: 13.58g, T: 6.05g, W o.: 48.57g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, gotowana - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	321 kcal	Białko ogółem:	14.08 g
Tłuszcz:	6.3 g	Węglowodany ogółem:	51.77 g
Błonnik pokarmowy:	9.5 g	Sód:	414.7 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	485.29 mg
Wapń:	43.17 mg	Fosfor:	217.76 mg
Magnez:	50.21 mg	Żelazo:	3.92 mg
Cynk:	1.63 mg	Miedź:	0.32 mg
Mangan:	0.8 mg	Molibden:	0.13 µg
Jod:	23.44 µg	Selen:	0.51 mg
Witamina A:	249.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1573.3 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1.66 mg	Tiamina:	0.23 mg
Ryboflawina:	0.1 mg	Niacyna:	1.46 mg
Witamina B6:	0.22 mg	Biotyna:	2.91 µg
Foliany:	203.87 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	2.18 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9



Dzień 2

► Drugie danie (E: 388kcal, B o.: 17.11g, T: 10.78g, W o.: 59.24g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Pierogi z ruskie z mąką pełnoziarnistą 200g (E: 330kcal, B o.: 15.65g, T: 8.39g, W o.: 51.72g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 4 łyżki (60g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (40g)
- Woda - 1/6 szklanki (40ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g (E: 38kcal, B o.: 0.96g, T: 2.14g, W o.: 4.32g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/3 pęczka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	388 kcal	Białko ogółem:	17.11 g
Tłuszcz:	10.78 g	Węglowodany ogółem:	59.24 g
Błonnik pokarmowy:	9.12 g	Sód:	939.21 mg
Sól:	2.01 g	Potas:	547.95 mg
Wapń:	111.42 mg	Fosfor:	311.71 mg
Magnez:	87.75 mg	Żelazo:	2.86 mg
Cynk:	2.59 mg	Miedź:	0.3 mg
Mangan:	1.91 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	49.06 µg	Selen:	0.38 mg
Witamina A:	28.89 µg	Retinol:	13.6 µg
β-karoten:	166.2 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	3.21 mg	Tiamina:	0.34 mg
Ryboflawina:	0.29 mg	Niacyna:	4.61 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.37 mg
Foliany:	109.56 µg
Witamina C:	27.14 mg

Biotyna:	0.21 µg
Witamina B12:	0.32 µg
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.7



Dzień 3

► Drugie danie (E: 294kcal, B o.: 20.31g, T: 14.89g, W o.: 19.84g)

Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml (E: 274kcal, B o.: 19.81g, T: 14.64g, W o.: 16.64g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Burak - 2/3 sztuki (60g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 36% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (40g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanek owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	294 kcal	Białko ogółem:	20.31 g
Tłuszcz:	14.89 g	Węglowodany ogółem:	19.84 g
Błonnik pokarmowy:	3.31 g	Sód:	298.02 mg
Sól:	0.72 g	Potas:	731.27 mg
Wapń:	67.27 mg	Fosfor:	171.29 mg
Magnez:	42.92 mg	Żelazo:	3.19 mg
Cynk:	2.73 mg	Miedź:	0.21 mg
Mangan:	0.49 mg	Molibden:	3.12 µg
Jod:	14.23 µg	Selen:	1.25 µg
Witamina A:	171.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1123.56 µg	Witamina D:	0.56 µg
Witamina E:	0.45 mg	Tiamina:	0.55 mg
Ryboflawina:	0.3 mg	Niacyna:	5.56 mg
Witamina B6:	0.44 mg	Biotyna:	0.38 µg
Foliany:	67.23 µg	Witamina B12:	0.56 µg
Witamina C:	15.15 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7



Dzień 4

► Drugie danie (E: 345kcal, B o.: 13.63g, T: 6.78g, W o.: 58.66g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Curry z kalafiejem, ciecierzycą i ryżem 300g (E: 325kcal, B o.: 13.13g, T: 6.53g, W o.: 55.46g)

1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (60g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa curry - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/6 szklanki (30g)
- Ciecierzycza gotowana - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	345 kcal	Białko ogółem:	13.63 g
Tłuszcz:	6.78 g	Węglowodany ogółem:	58.66 g
Błonnik pokarmowy:	9.44 g	Sód:	31.2 mg
Sól:	0.04 g	Potas:	470.4 mg
Wapń:	65.4 mg	Fosfor:	191 mg
Magnez:	56.8 mg	Żelazo:	3.37 mg
Cynk:	1.74 mg	Miedź:	0.39 mg
Mangan:	1.19 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	0.56 µg	Selen:	0.5 mg
Witamina A:	107.8 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	726.5 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1 mg	Tiamina:	0.2 mg
Ryboflawina:	0.14 mg	Niacyna:	1.21 mg
Witamina B6:	0.32 mg	Biotyna:	10.29 µg
Foliany:	215.4 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	71.5 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 10.5



Dzień 5

► Drugie danie (E: 296kcal, B o.: 14.66g, T: 17.4g, W o.: 21.05g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki 60g (E: 36kcal, B o.: 0.56g, T: 2.1g, W o.: 4.93g)

1 porcja

- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Filet z mintaja w panierce 80g (E: 161kcal, B o.: 12.36g, T: 10.71g, W o.: 3.89g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Mintaj, świeży - 2/3 porcji (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	296 kcal	Białko ogółem:	14.66 g
Tłuszcz:	17.4 g	Węglowodany ogółem:	21.05 g
Błonnik pokarmowy:	3.35 g	Sód:	933.06 mg
Sól:	2.3 g	Potas:	621.62 mg
Wapń:	47.79 mg	Fosfor:	259.62 mg
Magnez:	59.31 mg	Żelazo:	1.01 mg
Cynk:	0.78 mg	Miedź:	0.16 mg
Mangan:	0.24 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	120.19 µg	Selen:	14.38 mg
Witamina A:	959.44 µg	Retinol:	45.25 µg
β-karoten:	5558.28 µg	Witamina D:	0.14 µg
Witamina E:	4.07 mg	Tiamina:	0.13 mg
Ryboflawina:	0.11 mg	Niacyna:	1.76 mg
Witamina B6:	0.3 mg	Biotyna:	3.76 µg
Foliany:	31.95 µg	Witamina B12:	2.15 µg
Witamina C:	12.54 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.2

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Kompot owocowy 250ml Nuggetsy z kurczaka 80g Surówka Colesław 60g Ziemniaki puree 60g	Kompot owocowy 250ml Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem 350g	Szpinakowa z ryżem pełnoziarnistym 300ml Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml Makaron świderki w sosie włoskim z soczewicą 250g	Kompot owocowy 250ml Paluszki rybne w panierce 80g Ziemniaki puree 60g Surówka z kiszanej kapusty 60g



Dzień 1

► Drugie danie (E: 295kcal, B o.: 18.79g, T: 14.83g, W o.: 22.17g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Nuggetsy z kurczaka 80g (E: 141kcal, B o.: 16.03g, T: 6.36g, W o.: 5.07g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Surówka Colesław 60g (E: 55kcal, B o.: 1.02g, T: 3.88g, W o.: 4.87g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	295 kcal	Białko ogółem:	18.79 g
Tłuszcz:	14.83 g	Węglowodany ogółem:	22.17 g
Błonnik pokarmowy:	3.7 g	Sód:	1295.2 mg
Sól:	3.13 g	Potas:	684.14 mg
Wapń:	70.66 mg	Fosfor:	239.32 mg
Magnez:	58.99 mg	Żelazo:	1.47 mg
Cynk:	0.89 mg	Miedź:	0.13 mg
Mangan:	0.54 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	70.92 µg	Selen:	2.12 mg
Witamina A:	247.76 µg	Retinol:	49.5 µg
β-karoten:	1377.68 µg	Witamina D:	0.08 µg
Witamina E:	3 mg	Tiamina:	0.15 mg
Ryboflawina:	0.2 mg	Niacyna:	9.64 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.63 mg
Foliany:	48.78 µg
Witamina C:	31.85 mg

Biotyna:	3.4 µg
Witamina B12:	0.34 µg
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.4



Dzień 2

► Drugie danie (E: 365kcal, B o.: 9.69g, T: 3.63g, W o.: 73.18g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem 350g (E: 345kcal, B o.: 9.19g, T: 3.38g, W o.: 69.98g)

1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (60g)
- Jabłka do ciasta, w słoiku - 1/5 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotuj na mleku, w razie potrzeby podlej wodą. Jabłko obierz ze skórki, zetrzyj na tarce lub drobno pokrój, podduś na patelni z dodatkiem wody do zmięknienia. Wymieszaj ryż z cynamonem i masłem. Przełóż ryż do miseczki, na ryż nałóż duszone jabłko, całość posyp twarogiem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	365 kcal	Białko ogółem:	9.69 g
Tłuszcz:	3.63 g	Węglowodany ogółem:	73.18 g
Błonnik pokarmowy:	1.03 g	Sód:	94.75 mg
Sól:	0.16 g	Potas:	228.41 mg
Wapń:	188.19 mg	Fosfor:	126.2 mg
Magnez:	18.72 mg	Żelazo:	0.33 mg
Cynk:	0.52 mg	Miedź:	0.06 mg
Mangan:	0.18 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.6 µg	Selen:	0 mg
Witamina A:	17.15 µg	Retinol:	14 µg
β-karoten:	90.62 µg	Witamina D:	0.03 µg
Witamina E:	0.07 mg	Tiamina:	0.06 mg
Ryboflawina:	0.23 mg	Niacyna:	0.17 mg
Witamina B6:	0.07 mg	Biotyna:	0 µg
Foliany:	10.06 µg	Witamina B12:	0.5 µg
Witamina C:	1.89 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1



Dzień 3

► Drugie danie (E: 346kcal, B o.: 18.49g, T: 16.81g, W o.: 30.29g)

Szpinakowa z ryżem pełnoziarnistym 300ml (E: 326kcal, B o.: 17.99g, T: 16.56g, W o.: 27.09g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 36% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	346 kcal	Białko ogółem:	18.49 g
Tłuszcz:	16.81 g	Węglowodany ogółem:	30.29 g
Błonnik pokarmowy:	1.77 g	Sód:	491 mg
Sól:	1.2 g	Potas:	376.49 mg
Wapń:	46.12 mg	Fosfor:	179.46 mg
Magnez:	38.06 mg	Żelazo:	1.35 mg
Cynk:	1.3 mg	Miedź:	0.11 mg
Mangan:	0.24 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	25.93 µg	Selen:	0.75 mg
Witamina A:	323.87 µg	Retinol:	16 µg
β-karoten:	1920.15 µg	Witamina D:	0.4 µg
Witamina E:	0.79 mg	Tiamina:	0.1 mg
Ryboflawina:	0.24 mg	Niacyna:	2.54 mg
Witamina B6:	0.37 mg	Biotyna:	0.55 µg
Foliany:	53.37 µg	Witamina B12:	0.32 µg
Witamina C:	15.13 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8.4



Dzień 4

► Drugie danie (E: 358kcal, B o.: 15.18g, T: 6.46g, W o.: 59.52g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Makaron świderki w sosie włoskim z soczewicą 250g (E: 338kcal, B o.: 14.68g, T: 6.21g, W o.: 56.32g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, gotowana - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	358 kcal	Białko ogółem:	15.18 g
Tłuszcz:	6.46 g	Węglowodany ogółem:	59.52 g
Błonnik pokarmowy:	9.74 g	Sód:	414.9 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	500.19 mg
Wapń:	45.17 mg	Fosfor:	227.76 mg
Magnez:	52.41 mg	Żelazo:	4.05 mg
Cynk:	1.72 mg	Miedź:	0.33 mg
Mangan:	0.84 mg	Molibden:	0.13 µg
Jod:	23.44 µg	Selen:	0.51 mg
Witamina A:	249.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1573.3 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1.7 mg	Tiamina:	0.24 mg
Ryboflawina:	0.1 mg	Niacyna:	1.56 mg
Witamina B6:	0.23 mg	Biotyna:	2.91 µg
Foliany:	209.57 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	2.18 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.2



Dzień 5

► Drugie danie (E: 350kcal, B o.: 11.38g, T: 22.69g, W o.: 24.87g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Paluszki rybne w panierce 80g (E: 220kcal, B o.: 9.1g, T: 16.02g, W o.: 9.8g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Paluszki rybne - (70g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej kapusty 60g (E: 31kcal, B o.: 0.54g, T: 2.08g, W o.: 2.84g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	350 kcal	Białko ogółem:	11.38 g
Tłuszcz:	22.69 g	Węglowodany ogółem:	24.87 g
Błonnik pokarmowy:	2.79 g	Sód:	739.23 mg
Sól:	1 g	Potas:	328.26 mg
Wapń:	36.87 mg	Fosfor:	46.01 mg
Magnez:	22.83 mg	Żelazo:	1.22 mg
Cynk:	0.32 mg	Miedź:	0.12 mg
Mangan:	0.18 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	23.56 µg	Selen:	1.45 mg
Witamina A:	175.48 µg	Retinol:	39.15 µg
β-karoten:	891.14 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	3.17 mg	Tiamina:	0.05 mg
Ryboflawina:	0.04 mg	Niacyna:	0.65 mg
Witamina B6:	0.23 mg	Biotyna:	0.38 µg
Foliany:	22.46 µg	Witamina B12:	0.02 µg
Witamina C:	17.52 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.4

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Zupa gulaszowa z ziemniakami 300ml Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml Buchty z koktajlem porzeczkowym 250g	Kompot owocowy 250ml Gołąbek z mięsem i ryżem pełnoziarnistym 150g w sosie pomidorowym 100g	Kompot owocowy 250ml Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym z cieciorą 300g	Kompot owocowy 250ml Filet z mintaja w panierce 80g Ziemniaki puree 60g Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g



Dzień 1

► Drugie danie (E: 322kcal, B o.: 19.82g, T: 17.75g, W o.: 20.81g)

Zupa gulaszowa z ziemniakami 300ml (E: 302kcal, B o.: 19.32g, T: 17.5g, W o.: 17.61g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	322 kcal	Białko ogółem:	19.82 g
Tłuszcz:	17.75 g	Węglowodany ogółem:	20.81 g
Błonnik pokarmowy:	2.71 g	Sód:	777.38 mg
Sól:	1.09 g	Potas:	651.19 mg
Wapń:	37.81 mg	Fosfor:	180.95 mg
Magnez:	39.49 mg	Żelazo:	1.99 mg
Cynk:	2.53 mg	Miedź:	0.17 mg
Mangan:	0.32 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	24.49 µg	Selen:	2.5 mg
Witamina A:	184.7 µg	Retinol:	1 µg
β-karoten:	1288.62 µg	Witamina D:	0.56 µg
Witamina E:	4.21 mg	Tiamina:	0.56 mg
Ryboflawina:	0.31 mg	Niacyna:	6.05 mg
Witamina B6:	0.57 mg	Biotyna:	0.45 µg
Foliany:	33.26 µg	Witamina B12:	0.57 µg
Witamina C:	54.26 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.6



Dzień 2

► Drugie danie (E: 370kcal, B o.: 10.54g, T: 13.46g, W o.: 51.78g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Buchty z koktajlem porzeczkowym 250g (E: 350kcal, B o.: 10.04g, T: 13.21g, W o.: 48.58g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Porzeczki czarne - 1/2 garści (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Buchty - (80g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	370 kcal	Białko ogółem:	10.54 g
Tłuszcz:	13.46 g	Węglowodany ogółem:	51.78 g
Błonnik pokarmowy:	1.56 g	Sód:	58.43 mg
Sól:	0.12 g	Potas:	225.36 mg
Wapń:	147.63 mg	Fosfor:	107.8 mg
Magnez:	17.4 mg	Żelazo:	0.34 mg
Cynk:	0.45 mg	Miedź:	0.05 mg
Mangan:	0.16 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.47 µg	Selen:	0 mg
Witamina A:	106.6 µg	Retinol:	94.9 µg
β-karoten:	141 µg	Witamina D:	0.11 µg
Witamina E:	0.51 mg	Tiamina:	0.04 mg
Ryboflawina:	0.19 mg	Niacyna:	0.18 mg
Witamina B6:	0.07 mg	Biotyna:	0 µg
Foliany:	10.5 µg	Witamina B12:	0.41 µg
Witamina C:	37.42 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.8



Dzień 3

► Drugie danie (E: 341kcal, B o.: 16.93g, T: 11.61g, W o.: 42.46g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Gołąbek z mięsem i ryżem pełnoziarnistym 150g w sosie pomidorowym 100g (E: 321kcal, B o.: 16.43g, T: 11.36g, W o.: 39.26g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 1/3 szklanki (60g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	341 kcal	Białko ogółem:	16.93 g
Tłuszcz:	11.61 g	Węglowodany ogółem:	42.46 g
Błonnik pokarmowy:	2.51 g	Sód:	451.8 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	774.19 mg
Wapń:	66.82 mg	Fosfor:	148.56 mg
Magnez:	39.81 mg	Żelazo:	1.36 mg
Cynk:	1.39 mg	Miedź:	0.11 mg
Mangan:	0.35 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	24.61 µg	Selen:	0.25 mg
Witamina A:	177.47 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1136.2 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	3.05 mg	Tiamina:	0.17 mg
Ryboflawina:	0.23 mg	Niacyna:	4.78 mg
Witamina B6:	0.53 mg	Biotyna:	0.06 µg
Foliany:	33.97 µg	Witamina B12:	0.34 µg
Witamina C:	36.03 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.8



Dzień 4

► Drugie danie (E: 321kcal, B o.: 9.79g, T: 14.29g, W o.: 39.62g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym z cieciorą 300g (E: 301kcal, B o.: 9.29g, T: 14.04g, W o.: 36.42g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza gotowana - 3 łyżki (60g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - 1/8 szklanki (10ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	321 kcal	Białko ogółem:	9.79 g
Tłuszcz:	14.29 g	Węglowodany ogółem:	39.62 g
Błonnik pokarmowy:	8.11 g	Sód:	411.8 mg
Sól:	0.98 g	Potas:	808.29 mg
Wapń:	60.52 mg	Fosfor:	268.06 mg
Magnez:	68.21 mg	Żelazo:	3.51 mg
Cynk:	1.59 mg	Miedź:	0.59 mg
Mangan:	1.02 mg	Molibden:	7.8 µg
Jod:	23.53 µg	Selen:	11.68 mg
Witamina A:	2.07 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	91.2 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	2.97 mg	Tiamina:	0.16 mg
Ryboflawina:	0.43 mg	Niacyna:	4.34 mg
Witamina B6:	0.41 mg	Biotyna:	1.66 µg
Foliany:	137.77 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	23.58 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.1



Dzień 5

► Drugie danie (E: 298kcal, B o.: 15.06g, T: 17.44g, W o.: 20.44g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Filet z mintaja w panierce 80g (E: 161kcal, B o.: 12.36g, T: 10.71g, W o.: 3.89g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Mintaj, świeży - 2/3 porcji (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g (E: 38kcal, B o.: 0.96g, T: 2.14g, W o.: 4.32g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/3 pęczka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	298 kcal	Białko ogółem:	15.06 g
Tłuszcz:	17.44 g	Węglowodany ogółem:	20.44 g
Błonnik pokarmowy:	2.93 g	Sód:	1017.63 mg
Sól:	2.21 g	Potas:	590.57 mg
Wapń:	63.73 mg	Fosfor:	260.71 mg
Magnez:	58.63 mg	Żelazo:	1.06 mg
Cynk:	0.79 mg	Miedź:	0.13 mg
Mangan:	0.38 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	119.89 µg	Selen:	13 mg
Witamina A:	60.96 µg	Retinol:	45.25 µg
β-karoten:	168.96 µg	Witamina D:	0.14 µg
Witamina E:	4.56 mg	Tiamina:	0.13 mg
Ryboflawina:	0.11 mg	Niacyna:	1.68 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.26 mg	Biotyna:	2.54 µg
Foliany:	40.59 µg	Witamina B12:	2.15 µg
Witamina C:	32.22 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.1

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Kompot owocowy 250ml Makaron świderki w sosie bolońskim z soczewicą 250g	Kompot owocowy 250ml Pierogi z ruskie z mąką pełnoziarnistą 200g Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml Curry z kalafiozem, ciecierzycą i ryżem 300g	Kompot owocowy 250ml Surówka z marchewki 60g Ziemniaki puree 60g Filet z mintaja w panierce 80g



Dzień 1

► Drugie danie (E: 321kcal, B o.: 14.08g, T: 6.3g, W o.: 51.77g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Makaron świderki w sosie bolońskim z soczewicą 250g (E: 301kcal, B o.: 13.58g, T: 6.05g, W o.: 48.57g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, gotowana - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	321 kcal	Białko ogółem:	14.08 g
Tłuszcz:	6.3 g	Węglowodany ogółem:	51.77 g
Błonnik pokarmowy:	9.5 g	Sód:	414.7 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	485.29 mg
Wapń:	43.17 mg	Fosfor:	217.76 mg
Magnez:	50.21 mg	Żelazo:	3.92 mg
Cynk:	1.63 mg	Miedź:	0.32 mg
Mangan:	0.8 mg	Molibden:	0.13 µg
Jod:	23.44 µg	Selen:	0.51 mg
Witamina A:	249.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1573.3 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1.66 mg	Tiamina:	0.23 mg
Ryboflawina:	0.1 mg	Niacyna:	1.46 mg
Witamina B6:	0.22 mg	Biotyna:	2.91 µg
Foliany:	203.87 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	2.18 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9



Dzień 2

► Drugie danie (E: 388kcal, B o.: 17.11g, T: 10.78g, W o.: 59.24g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Pierogi z ruskie z mąką pełnoziarnistą 200g (E: 330kcal, B o.: 15.65g, T: 8.39g, W o.: 51.72g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 4 łyżki (60g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (40g)
- Woda - 1/6 szklanki (40ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g (E: 38kcal, B o.: 0.96g, T: 2.14g, W o.: 4.32g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/3 pęczka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	388 kcal	Białko ogółem:	17.11 g
Tłuszcz:	10.78 g	Węglowodany ogółem:	59.24 g
Błonnik pokarmowy:	9.12 g	Sód:	939.21 mg
Sól:	2.01 g	Potas:	547.95 mg
Wapń:	111.42 mg	Fosfor:	311.71 mg
Magnez:	87.75 mg	Żelazo:	2.86 mg
Cynk:	2.59 mg	Miedź:	0.3 mg
Mangan:	1.91 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	49.06 µg	Selen:	0.38 mg
Witamina A:	28.89 µg	Retinol:	13.6 µg
β-karoten:	166.2 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	3.21 mg	Tiamina:	0.34 mg
Ryboflawina:	0.29 mg	Niacyna:	4.61 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.37 mg
Foliany:	109.56 µg
Witamina C:	27.14 mg

Biotyna:	0.21 µg
Witamina B12:	0.32 µg
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.7



Dzień 3

► Drugie danie (E: 294kcal, B o.: 20.31g, T: 14.89g, W o.: 19.84g)

Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml (E: 274kcal, B o.: 19.81g, T: 14.64g, W o.: 16.64g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Burak - 2/3 sztuki (60g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 36% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (40g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanek owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	294 kcal	Białko ogółem:	20.31 g
Tłuszcz:	14.89 g	Węglowodany ogółem:	19.84 g
Błonnik pokarmowy:	3.31 g	Sód:	298.02 mg
Sól:	0.72 g	Potas:	731.27 mg
Wapń:	67.27 mg	Fosfor:	171.29 mg
Magnez:	42.92 mg	Żelazo:	3.19 mg
Cynk:	2.73 mg	Miedź:	0.21 mg
Mangan:	0.49 mg	Molibden:	3.12 µg
Jod:	14.23 µg	Selen:	1.25 µg
Witamina A:	171.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1123.56 µg	Witamina D:	0.56 µg
Witamina E:	0.45 mg	Tiamina:	0.55 mg
Ryboflawina:	0.3 mg	Niacyna:	5.56 mg
Witamina B6:	0.44 mg	Biotyna:	0.38 µg
Foliany:	67.23 µg	Witamina B12:	0.56 µg
Witamina C:	15.15 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7



Dzień 4

► Drugie danie (E: 345kcal, B o.: 13.63g, T: 6.78g, W o.: 58.66g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Curry z kalafiozem, ciecierzycą i ryżem 300g (E: 325kcal, B o.: 13.13g, T: 6.53g, W o.: 55.46g)

1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (60g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa curry - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/6 szklanki (30g)
- Ciecierzycza gotowana - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	345 kcal	Białko ogółem:	13.63 g
Tłuszcz:	6.78 g	Węglowodany ogółem:	58.66 g
Błonnik pokarmowy:	9.44 g	Sód:	31.2 mg
Sól:	0.04 g	Potas:	470.4 mg
Wapń:	65.4 mg	Fosfor:	191 mg
Magnez:	56.8 mg	Żelazo:	3.37 mg
Cynk:	1.74 mg	Miedź:	0.39 mg
Mangan:	1.19 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	0.56 µg	Selen:	0.5 mg
Witamina A:	107.8 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	726.5 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1 mg	Tiamina:	0.2 mg
Ryboflawina:	0.14 mg	Niacyna:	1.21 mg
Witamina B6:	0.32 mg	Biotyna:	10.29 µg
Foliany:	215.4 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	71.5 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 10.5



Dzień 5

► Drugie danie (E: 296kcal, B o.: 14.66g, T: 17.4g, W o.: 21.05g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki 60g (E: 36kcal, B o.: 0.56g, T: 2.1g, W o.: 4.93g)

1 porcja

- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Filet z mintaja w panierce 80g (E: 161kcal, B o.: 12.36g, T: 10.71g, W o.: 3.89g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Mintaj, świeży - 2/3 porcji (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	296 kcal	Białko ogółem:	14.66 g
Tłuszcz:	17.4 g	Węglowodany ogółem:	21.05 g
Błonnik pokarmowy:	3.35 g	Sód:	933.06 mg
Sól:	2.3 g	Potas:	621.62 mg
Wapń:	47.79 mg	Fosfor:	259.62 mg
Magnez:	59.31 mg	Żelazo:	1.01 mg
Cynk:	0.78 mg	Miedź:	0.16 mg
Mangan:	0.24 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	120.19 µg	Selen:	14.38 mg
Witamina A:	959.44 µg	Retinol:	45.25 µg
β-karoten:	5558.28 µg	Witamina D:	0.14 µg
Witamina E:	4.07 mg	Tiamina:	0.13 mg
Ryboflawina:	0.11 mg	Niacyna:	1.76 mg
Witamina B6:	0.3 mg	Biotyna:	3.76 µg
Foliany:	31.95 µg	Witamina B12:	2.15 µg
Witamina C:	12.54 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.2

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Kompot owocowy 250ml Nuggetsy z kurczaka 80g Surówka Colesław 60g Ziemniaki puree 60g	Kompot owocowy 250ml Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem 350g	Szpinakowa z ryżem pełnoziarnistym 300ml Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml Makaron świderki w sosie włoskim z soczewicą 250g	Kompot owocowy 250ml Paluszki rybne w panierce 80g Ziemniaki puree 60g Surówka z kiszanej kapusty 60g



Dzień 1

► Drugie danie (E: 295kcal, B o.: 18.79g, T: 14.83g, W o.: 22.17g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Nuggetsy z kurczaka 80g (E: 141kcal, B o.: 16.03g, T: 6.36g, W o.: 5.07g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Surówka Colesław 60g (E: 55kcal, B o.: 1.02g, T: 3.88g, W o.: 4.87g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	295 kcal	Białko ogółem:	18.79 g
Tłuszcz:	14.83 g	Węglowodany ogółem:	22.17 g
Błonnik pokarmowy:	3.7 g	Sód:	1295.2 mg
Sól:	3.13 g	Potas:	684.14 mg
Wapń:	70.66 mg	Fosfor:	239.32 mg
Magnez:	58.99 mg	Żelazo:	1.47 mg
Cynk:	0.89 mg	Miedź:	0.13 mg
Mangan:	0.54 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	70.92 µg	Selen:	2.12 mg
Witamina A:	247.76 µg	Retinol:	49.5 µg
β-karoten:	1377.68 µg	Witamina D:	0.08 µg
Witamina E:	3 mg	Tiamina:	0.15 mg
Ryboflawina:	0.2 mg	Niacyna:	9.64 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.63 mg
Foliany:	48.78 µg
Witamina C:	31.85 mg

Biotyna:	3.4 µg
Witamina B12:	0.34 µg
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.4



Dzień 2

► Drugie danie (E: 365kcal, B o.: 9.69g, T: 3.63g, W o.: 73.18g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem 350g (E: 345kcal, B o.: 9.19g, T: 3.38g, W o.: 69.98g)

1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (60g)
- Jabłka do ciasta, w słoiku - 1/5 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotuj na mleku, w razie potrzeby podlej wodą. Jabłko obierz ze skórki, zetrzyj na tarce lub drobno pokrój, podduś na patelni z dodatkiem wody do zmięknięcia. Wymieszaj ryż z cynamonem i masłem. Przełóż ryż do miseczki, na ryż nałóż duszone jabłko, całość posyp twarogiem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	365 kcal
Tłuszcz:	3.63 g
Błonnik pokarmowy:	1.03 g
Sól:	0.16 g
Wapń:	188.19 mg
Magnez:	18.72 mg
Cynk:	0.52 mg
Mangan:	0.18 mg
Jod:	3.6 µg
Witamina A:	17.15 µg
β-karoten:	90.62 µg
Witamina E:	0.07 mg
Ryboflawina:	0.23 mg
Witamina B6:	0.07 mg
Foliany:	10.06 µg
Witamina C:	1.89 mg

Białko ogółem:	9.69 g
Węglowodany ogółem:	73.18 g
Sód:	94.75 mg
Potas:	228.41 mg
Fosfor:	126.2 mg
Żelazo:	0.33 mg
Miedź:	0.06 mg
Molibden:	0 µg
Selen:	0 mg
Retinol:	14 µg
Witamina D:	0.03 µg
Tiamina:	0.06 mg
Niacyna:	0.17 mg
Biotyna:	0 µg
Witamina B12:	0.5 µg
Stosunek n-3:n-6:	1 : 1



Dzień 3

► Drugie danie (E: 346kcal, B o.: 18.49g, T: 16.81g, W o.: 30.29g)

Szpinakowa z ryżem pełnoziarnistym 300ml (E: 326kcal, B o.: 17.99g, T: 16.56g, W o.: 27.09g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 36% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	346 kcal	Białko ogółem:	18.49 g
Tłuszcz:	16.81 g	Węglowodany ogółem:	30.29 g
Błonnik pokarmowy:	1.77 g	Sód:	491 mg
Sól:	1.2 g	Potas:	376.49 mg
Wapń:	46.12 mg	Fosfor:	179.46 mg
Magnez:	38.06 mg	Żelazo:	1.35 mg
Cynk:	1.3 mg	Miedź:	0.11 mg
Mangan:	0.24 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	25.93 µg	Selen:	0.75 mg
Witamina A:	323.87 µg	Retinol:	16 µg
β-karoten:	1920.15 µg	Witamina D:	0.4 µg
Witamina E:	0.79 mg	Tiamina:	0.1 mg
Ryboflawina:	0.24 mg	Niacyna:	2.54 mg
Witamina B6:	0.37 mg	Biotyna:	0.55 µg
Foliany:	53.37 µg	Witamina B12:	0.32 µg
Witamina C:	15.13 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8.4



Dzień 4

► Drugie danie (E: 358kcal, B o.: 15.18g, T: 6.46g, W o.: 59.52g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Makaron świderki w sosie włoskim z soczewicą 250g (E: 338kcal, B o.: 14.68g, T: 6.21g, W o.: 56.32g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, gotowana - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	358 kcal	Białko ogółem:	15.18 g
Tłuszcz:	6.46 g	Węglowodany ogółem:	59.52 g
Błonnik pokarmowy:	9.74 g	Sód:	414.9 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	500.19 mg
Wapń:	45.17 mg	Fosfor:	227.76 mg
Magnez:	52.41 mg	Żelazo:	4.05 mg
Cynk:	1.72 mg	Miedź:	0.33 mg
Mangan:	0.84 mg	Molibden:	0.13 µg
Jod:	23.44 µg	Selen:	0.51 mg
Witamina A:	249.17 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1573.3 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	1.7 mg	Tiamina:	0.24 mg
Ryboflawina:	0.1 mg	Niacyna:	1.56 mg
Witamina B6:	0.23 mg	Biotyna:	2.91 µg
Foliany:	209.57 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	2.18 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.2



Dzień 5

► Drugie danie (E: 350kcal, B o.: 11.38g, T: 22.69g, W o.: 24.87g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Paluszki rybne w panierce 80g (E: 220kcal, B o.: 9.1g, T: 16.02g, W o.: 9.8g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Paluszki rybne - (70g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej kapusty 60g (E: 31kcal, B o.: 0.54g, T: 2.08g, W o.: 2.84g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	350 kcal	Białko ogółem:	11.38 g
Tłuszcz:	22.69 g	Węglowodany ogółem:	24.87 g
Błonnik pokarmowy:	2.79 g	Sód:	739.23 mg
Sól:	1 g	Potas:	328.26 mg
Wapń:	36.87 mg	Fosfor:	46.01 mg
Magnez:	22.83 mg	Żelazo:	1.22 mg
Cynk:	0.32 mg	Miedź:	0.12 mg
Mangan:	0.18 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	23.56 µg	Selen:	1.45 mg
Witamina A:	175.48 µg	Retinol:	39.15 µg
β-karoten:	891.14 µg	Witamina D:	0.04 µg
Witamina E:	3.17 mg	Tiamina:	0.05 mg
Ryboflawina:	0.04 mg	Niacyna:	0.65 mg
Witamina B6:	0.23 mg	Biotyna:	0.38 µg
Foliany:	22.46 µg	Witamina B12:	0.02 µg
Witamina C:	17.52 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.4

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Zupa gulaszowa z ziemniakami 300ml Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml Buchty z koktajlem porzeczkowym 250g	Kompot owocowy 250ml Gołąbek z mięsem i ryżem pełnoziarnistym 150g w sosie pomidorowym 100g	Kompot owocowy 250ml Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym z cieciorą 300g	Kompot owocowy 250ml Filet z mintaja w panierce 80g Ziemniaki puree 60g Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g



Dzień 1

► Drugie danie (E: 322kcal, B o.: 19.82g, T: 17.75g, W o.: 20.81g)

Zupa gulaszowa z ziemniakami 300ml (E: 302kcal, B o.: 19.32g, T: 17.5g, W o.: 17.61g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	322 kcal	Białko ogółem:	19.82 g
Tłuszcz:	17.75 g	Węglowodany ogółem:	20.81 g
Błonnik pokarmowy:	2.71 g	Sód:	777.38 mg
Sól:	1.09 g	Potas:	651.19 mg
Wapń:	37.81 mg	Fosfor:	180.95 mg
Magnez:	39.49 mg	Żelazo:	1.99 mg
Cynk:	2.53 mg	Miedź:	0.17 mg
Mangan:	0.32 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	24.49 µg	Selen:	2.5 mg
Witamina A:	184.7 µg	Retinol:	1 µg
β-karoten:	1288.62 µg	Witamina D:	0.56 µg
Witamina E:	4.21 mg	Tiamina:	0.56 mg
Ryboflawina:	0.31 mg	Niacyna:	6.05 mg
Witamina B6:	0.57 mg	Biotyna:	0.45 µg
Foliany:	33.26 µg	Witamina B12:	0.57 µg
Witamina C:	54.26 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.6



Dzień 2

► Drugie danie (E: 370kcal, B o.: 10.54g, T: 13.46g, W o.: 51.78g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Buchty z koktajlem porzeczkowym 250g (E: 350kcal, B o.: 10.04g, T: 13.21g, W o.: 48.58g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Porzeczki czarne - 1/2 garści (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Buchty - (80g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	370 kcal	Białko ogółem:	10.54 g
Tłuszcz:	13.46 g	Węglowodany ogółem:	51.78 g
Błonnik pokarmowy:	1.56 g	Sód:	58.43 mg
Sól:	0.12 g	Potas:	225.36 mg
Wapń:	147.63 mg	Fosfor:	107.8 mg
Magnez:	17.4 mg	Żelazo:	0.34 mg
Cynk:	0.45 mg	Miedź:	0.05 mg
Mangan:	0.16 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	3.47 µg	Selen:	0 mg
Witamina A:	106.6 µg	Retinol:	94.9 µg
β-karoten:	141 µg	Witamina D:	0.11 µg
Witamina E:	0.51 mg	Tiamina:	0.04 mg
Ryboflawina:	0.19 mg	Niacyna:	0.18 mg
Witamina B6:	0.07 mg	Biotyna:	0 µg
Foliany:	10.5 µg	Witamina B12:	0.41 µg
Witamina C:	37.42 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.8



Dzień 3

► Drugie danie (E: 341kcal, B o.: 16.93g, T: 11.61g, W o.: 42.46g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Gołąbek z mięsem i ryżem pełnoziarnistym 150g w sosie pomidorowym 100g (E: 321kcal, B o.: 16.43g, T: 11.36g, W o.: 39.26g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 1/3 szklanki (60g)
- Ryż pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	341 kcal	Białko ogółem:	16.93 g
Tłuszcz:	11.61 g	Węglowodany ogółem:	42.46 g
Błonnik pokarmowy:	2.51 g	Sód:	451.8 mg
Sól:	1.01 g	Potas:	774.19 mg
Wapń:	66.82 mg	Fosfor:	148.56 mg
Magnez:	39.81 mg	Żelazo:	1.36 mg
Cynk:	1.39 mg	Miedź:	0.11 mg
Mangan:	0.35 mg	Molibden:	0 µg
Jod:	24.61 µg	Selen:	0.25 mg
Witamina A:	177.47 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	1136.2 µg	Witamina D:	0 µg
Witamina E:	3.05 mg	Tiamina:	0.17 mg
Ryboflawina:	0.23 mg	Niacyna:	4.78 mg
Witamina B6:	0.53 mg	Biotyna:	0.06 µg
Foliany:	33.97 µg	Witamina B12:	0.34 µg
Witamina C:	36.03 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.8



Dzień 4

► Drugie danie (E: 321kcal, B o.: 9.79g, T: 14.29g, W o.: 39.62g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym z cieciorą 300g (E: 301kcal, B o.: 9.29g, T: 14.04g, W o.: 36.42g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycy gotowana - 3 łyżki (60g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - 1/8 szklanki (10ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	321 kcal	Białko ogółem:	9.79 g
Tłuszcz:	14.29 g	Węglowodany ogółem:	39.62 g
Błonnik pokarmowy:	8.11 g	Sód:	411.8 mg
Sól:	0.98 g	Potas:	808.29 mg
Wapń:	60.52 mg	Fosfor:	268.06 mg
Magnez:	68.21 mg	Żelazo:	3.51 mg
Cynk:	1.59 mg	Miedź:	0.59 mg
Mangan:	1.02 mg	Molibden:	7.8 µg
Jod:	23.53 µg	Selen:	11.68 mg
Witamina A:	2.07 µg	Retinol:	0 µg
β-karoten:	91.2 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	2.97 mg	Tiamina:	0.16 mg
Ryboflawina:	0.43 mg	Niacyna:	4.34 mg
Witamina B6:	0.41 mg	Biotyna:	1.66 µg
Foliany:	137.77 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	23.58 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.1



Dzień 5

► Drugie danie (E: 298kcal, B o.: 15.06g, T: 17.44g, W o.: 20.44g)

Kompot owocowy 250ml (E: 20kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 3.2g)

1 porcja

- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Mieszanka owocowa - (50g)



Sposób przygotowania:

Filet z mintaja w panierce 80g (E: 161kcal, B o.: 12.36g, T: 10.71g, W o.: 3.89g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Mintaj, świeży - 2/3 porcji (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki puree 60g (E: 79kcal, B o.: 1.24g, T: 4.34g, W o.: 9.03g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g (E: 38kcal, B o.: 0.96g, T: 2.14g, W o.: 4.32g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/3 pęczka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	298 kcal	Białko ogółem:	15.06 g
Tłuszcz:	17.44 g	Węglowodany ogółem:	20.44 g
Błonnik pokarmowy:	2.93 g	Sód:	1017.63 mg
Sól:	2.21 g	Potas:	590.57 mg
Wapń:	63.73 mg	Fosfor:	260.71 mg
Magnez:	58.63 mg	Żelazo:	1.06 mg
Cynk:	0.79 mg	Miedź:	0.13 mg
Mangan:	0.38 mg	Molibden:	3.9 µg
Jod:	119.89 µg	Selen:	13 mg
Witamina A:	60.96 µg	Retinol:	45.25 µg
β-karoten:	168.96 µg	Witamina D:	0.14 µg
Witamina E:	4.56 mg	Tiamina:	0.13 mg
Ryboflawina:	0.11 mg	Niacyna:	1.68 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina B6:	0.26 mg	Biotyna:	2.54 µg
Foliany:	40.59 µg	Witamina B12:	2.15 µg
Witamina C:	32.22 mg	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.1