



17.02.2025 (poniedziałek)

► 08:30 Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 22.46g, T: 22.29g, W o.: 50.19g)

Chleb razowy (E: 33kcal, B o.: 0.92g, T: 0.2g, W o.: 6.89g) 1/2 kromki (17g)

Chleb wiejski (E: 62kcal, B o.: 1.73g, T: 0.33g, W o.: 13.5g) 2/3 kromki (25g)

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g) 2/3 plastra (6g)

Jajecznica na maśle A - przedszkole (E: 148kcal, B o.: 10.53g, T: 11.45g, W o.: 0.53g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (84g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Papryka czerwona (E: 13kcal, B o.: 0.55g, T: 0.21g, W o.: 2.77g) 1/6 sztuki (42g)

Płatki owsiane na mleku - przedszkole (E: 172kcal, B o.: 8.69g, T: 5.15g, W o.: 23.47g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (182ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (21g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Herbata, owoce lasu (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (210ml)

Cukier (E: 12kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.99g) 1/4 łyżki (3g)

► 10:00 II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 0.78g, T: 0.78g, W o.: 23.72g)

Jabłko (E: 98kcal, B o.: 0.78g, T: 0.78g, W o.: 23.72g) 1 sztuka (196g)

► 11:30 Obiad (E: 376kcal, B o.: 18.04g, T: 12.88g, W o.: 51.02g)

Zupa brokułowa z ziemniakami A- przedszkole (E: 110kcal, B o.: 4.04g, T: 3.11g, W o.: 18.94g) 1 porcja



- Brokuły - 1/7 sztuki (63g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (63g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (49g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Pierś drobiowa w sosie curry A - przedszkole (E: 152kcal, B o.: 11.68g, T: 9.26g, W o.: 5.99g)

1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (49g)
- Marchew - 2/3 sztuki (28g)
- Mleczko kokosowe - 2 i 3/4 łyżki (28ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawa curry - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Ryż biały, gotowany (E: 59kcal, B o.: 1.13g, T: 0.1g, W o.: 13.52g)

1/3 szklanki (49g)

Surówka z marchewki i jabłka - przedszkole (E: 30kcal, B o.: 0.77g, T: 0.2g, W o.: 7.88g)

1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (14g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kompot z owoców mieszanych - przedszkole (E: 25kcal, B o.: 0.42g, T: 0.21g, W o.: 4.69g)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

gotować

► **14:30 Podwieczorek (E: 103kcal, B o.: 5.52g, T: 3.25g, W o.: 13.68g)**

Budyń śmietankowy z musem truskawkowym - przedszkole (E: 103kcal, B o.: 5.52g, T: 3.25g, W o.: 13.68g)

1 porcja

- Budyń, o smaku śmietankowym Gellwe - 1/3 opakowania (14g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (49g)



Sposób przygotowania:

przygotować



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna: 1064 kcal



18.02.2025 (wtorek)

► 08:30 Śniadanie (E: 350kcal, B o.: 15.55g, T: 15.05g, W o.: 37.89g)

Chleb razowy (E: 33kcal, B o.: 0.92g, T: 0.2g, W o.: 6.89g) 1/2 kromki (17g)

Chleb wiejski (E: 62kcal, B o.: 1.73g, T: 0.33g, W o.: 13.5g) 2/3 kromki (25g)

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g) 2/3 plastra (6g)

Kielbasa żywiecka (E: 64kcal, B o.: 4.52g, T: 5.08g, W o.: 0g) 5 i 1/4 plastra (21g)

Pomidor (E: 8kcal, B o.: 0.38g, T: 0.08g, W o.: 1.72g) 1/4 sztuki (42g)

Kakao na mleku A - przedszkole miód (E: 138kcal, B o.: 7.96g, T: 4.41g, W o.: 15.74g) 1 porcja

- Kakao, ciemne Gellwe - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (182ml)
- Miód - 1/4 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

przygotować

► 10:00 II Śniadanie (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 0.42g, W o.: 32.9g)

Banan (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 0.42g, W o.: 32.9g) 1 i 1/4 sztuki (140g)

► 11:30 Obiad (E: 523kcal, B o.: 25.28g, T: 13.61g, W o.: 80.55g)

Zupa porowo-serowa A - przedszkole (E: 155kcal, B o.: 5.64g, T: 6.9g, W o.: 20.51g) 1 porcja

- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser topiony, gouda - 1 łyżeczka (14g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (63g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (49g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Gołąbki oszukane A - przedszkole (E: 214kcal, B o.: 15.37g, T: 6.07g, W o.: 24.86g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (14g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (7g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (28g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (14g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (49g)
- Passata - 1/6 szklanki (42g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 80kcal, B o.: 2.02g, T: 0.11g, W o.: 18.37g)

1 i 1/3 sztuki (112g)

Surówka Coleslaw A-P (E: 41kcal, B o.: 2g, T: 0.4g, W o.: 8.91g)

1 porcja

- Chrzan - 1/8 łyżeczki (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (77g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotować

Kompot śliwkowy - przedszkole (E: 33kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 7.9g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Śliwki bez pestek, mrożone - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

przygotować

► **14:30 Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 4.46g, T: 2.24g, W o.: 24.98g)**

Mango Lassi A - przedszkole (E: 138kcal, B o.: 4.46g, T: 2.24g, W o.: 24.98g)

1 porcja



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (42ml)
- Miód - 1/4 łyżki (7g)
- Pulpa z mango - 2 łyżki (61g)



Sposób przygotowania:

przygotować



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1147 kcal



19.02.2025 (środa)

► 08:30 Śniadanie (E: 387kcal, B o.: 18.1g, T: 12.24g, W o.: 52.23g)

Bułki wrocławskie (E: 74kcal, B o.: 2g, T: 1.1g, W o.: 14.15g) 1/8 sztuki (25g)

Bułki grahamki (E: 45kcal, B o.: 1.53g, T: 0.29g, W o.: 9.54g) 1/5 sztuki (17g)

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g) 2/3 plastra (6g)

Pasta twarogowa ze szczypiorkiem - P (E: 54kcal, B o.: 7.01g, T: 1.84g, W o.: 2.41g) 1 porcja

- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Płatki kukurydziane (E: 56kcal, B o.: 1.04g, T: 0.38g, W o.: 12.54g) 1/2 szklanki (15g)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 93kcal, B o.: 6.19g, T: 3.64g, W o.: 8.92g) 3/4 szklanki (182ml)

Herbata ziołowa, rumianek (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.42g) 3/4 szklanki (210ml)

Cukier (E: 12kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.99g) 1/4 łyżki (3g)

Ogórek (E: 6kcal, B o.: 0.29g, T: 0.04g, W o.: 1.22g) 1/4 sztuki (42g)

► 10:00 II Śniadanie (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

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

► 11:30 Obiad (E: 500kcal, B o.: 26.14g, T: 13.53g, W o.: 70.63g)

Zupa z świeżej kapusty A - przedszkole (E: 130kcal, B o.: 3.6g, T: 4.67g, W o.: 20.87g) 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (63g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (63g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Ziemiaki - 1/2 sztuki (49g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować



Zapiekanka makaronowo-warzywna z kurczakiem i beszamelem A - przedszkole (E: 345kcal, B o.: 22.12g, T: 8.65g, W o.: 45.07g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex - 1/6 opakowania (70g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (49g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/2 szklanki (49g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (42ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kompot z owoców mieszanych - przedszkole (E: 25kcal, B o.: 0.42g, T: 0.21g, W o.: 4.69g)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

gotować

► **14:30 Podwieczorek (E: 89kcal, B o.: 1.61g, T: 0.26g, W o.: 20.47g)**

Kisiel wiśniowy- przedszkole (E: 89kcal, B o.: 1.61g, T: 0.26g, W o.: 20.47g)

1 porcja

- Wiśnie bez pestek, mrożone - 3/4 garści (49g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (17g)



Sposób przygotowania:

przygotować



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna: 1057 kcal



20.02.2025 (czwartek)

► 08:30 Śniadanie (E: 280kcal, B o.: 10.05g, T: 13.37g, W o.: 30.83g)

Chleb razowy (E: 33kcal, B o.: 0.92g, T: 0.2g, W o.: 6.89g) 1/2 kromki (17g)

Chleb wiejski (E: 62kcal, B o.: 1.73g, T: 0.33g, W o.: 13.5g) 2/3 kromki (25g)

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g) 2/3 plastra (6g)

Pasta z tuńczyka i jajka A - przedszkole (E: 95kcal, B o.: 5.24g, T: 6.97g, W o.: 2.76g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Majonez - 1/4 łyżki (7g)
- Ogórki konserwowe - 2 i 3/4 sztuki (28g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/2 łyżki (14g)
- Jaja gotowane - 1/4 sztuki (14g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Ogórki kiszone (E: 5kcal, B o.: 0.14g, T: 0.08g, W o.: 0.95g) 2/3 sztuki (42g)

Kawa zbożowa A - przedszkole (E: 40kcal, B o.: 1.98g, T: 0.84g, W o.: 6.69g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (182ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (42ml)



Sposób przygotowania:

przygotować

► 10:00 II Śniadanie (E: 112kcal, B o.: 0.56g, T: 0.14g, W o.: 27.44g)

Brzoskwinie w syropie (E: 52kcal, B o.: 0.28g, T: 0.07g, W o.: 12.74g) 2/3 sztuki (70g)

Ananas, plastry w syropie (E: 60kcal, B o.: 0.28g, T: 0.07g, W o.: 14.7g) 2 i 1/3 plastra (70g)

► 11:30 Obiad (E: 414kcal, B o.: 22.31g, T: 7.43g, W o.: 67.7g)

Zupa gulaszowa A. - przedszkole (E: 145kcal, B o.: 9.92g, T: 3.2g, W o.: 21.48g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (14g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 2/3 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Wieprzowina, szynka - 2 i 1/2 plastra (49g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (14g)
- ziemniaki - 1/2 sztuki (49g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Ryż zapiekany z serem twarogowym i owocami - przedszkole (E: 243kcal, B o.: 12.1g, T: 4.06g, W o.: 40.04g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Gruszka - 1/5 sztuki (28g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (42g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (98ml)
- Ryż do risotto, arborio - 1/7 szklanki (28g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/4 plastra (35g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kompot z truskawek - przedszkole (E: 26kcal, B o.: 0.29g, T: 0.17g, W o.: 6.18g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Truskawki, mrożone - 1/4 szklanki (42g)



Sposób przygotowania:

przygotować

► **14:30 Podwieczorek (E: 160kcal, B o.: 7.57g, T: 3.69g, W o.: 25.85g)**

Kasza manna z musem malinowym A - przedszkole (E: 160kcal, B o.: 7.57g, T: 3.69g, W o.: 25.85g)

1 porcja



- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (14g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (49g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (168ml)



Sposób przygotowania:

przygotować



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 966 kcal



21.02.2025 (piątek)

► 08:30 Śniadanie (E: 366kcal, B o.: 12.77g, T: 11.16g, W o.: 61.96g)

Chleb razowy (E: 33kcal, B o.: 0.92g, T: 0.2g, W o.: 6.89g) 1/2 kromki (17g)

Chleb wiejski (E: 62kcal, B o.: 1.73g, T: 0.33g, W o.: 13.5g) 2/3 kromki (25g)

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g) 2/3 plastra (6g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 32kcal, B o.: 0.06g, T: 0.04g, W o.: 7.94g) 1 i 1/3 łyżeczki (21g)

Marchew (E: 14kcal, B o.: 0.42g, T: 0.08g, W o.: 3.65g) 1 sztuka (42g)

Płatki ryżowe na mleku A - przedszkole (E: 167kcal, B o.: 7.72g, T: 3.72g, W o.: 25.45g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (182ml)
- Płatki ryżowe - 1 i 3/4 łyżki (21g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Herbata z cytryną - przedszkole (E: 13kcal, B o.: 1.88g, T: 1.84g, W o.: 4.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (7g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 14 szklanek (182ml)



Sposób przygotowania:

ugotować

► 10:00 II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 0.78g, T: 0.78g, W o.: 23.72g)

Jabłko (E: 98kcal, B o.: 0.78g, T: 0.78g, W o.: 23.72g) 1 sztuka (196g)

► 11:30 Obiad (E: 545kcal, B o.: 24.78g, T: 20.56g, W o.: 68.9g)

Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym A -przedszkole (E: 209kcal, B o.: 4g, T: 12.64g, W o.: 23.77g) 1 porcja



- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Dynia - 1/7 sztuki (112g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (7g)
- Marchew - 1 sztuka (42g)
- Przyprawa curry - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Mleko kokosowe, surowe - 1/7 szklanki (35ml)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (28g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Ryba w sosie szpinakowym A- przedszkole (E: 127kcal, B o.: 11.65g, T: 6.93g, W o.: 4.88g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Halibut biały, świeży - 1/2 porcji (49g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Szpinak - 3/4 garści (21g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (21g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Makaron pełnoziarnisty, świderki (E: 169kcal, B o.: 7.45g, T: 0.64g, W o.: 33.32g)

1/2 szklanki (49g)

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 15kcal, B o.: 1.26g, T: 0.14g, W o.: 2.24g)

1/6 opakowania (70g)

Kompot z owoców mieszanych - przedszkole (E: 25kcal, B o.: 0.42g, T: 0.21g, W o.: 4.69g)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

gotować

► **14:30 Podwieczorek (E: 84kcal, B o.: 4.31g, T: 2.16g, W o.: 12.73g)**

Jogurt truskawkowy A - przedszkole (E: 84kcal, B o.: 4.31g, T: 2.16g, W o.: 12.73g)

1 porcja



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (28ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (49g)
- Miód - 1/6 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

przygotować



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1093 kcal