



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.11.24-
10.11.24

01.11.2024 - 10.11.2024


01.11.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 36.62g, T: 9.45g, W o.: 54.63g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Twaróg chudy z zieloną 100g(M) (E: 112kcal, B o.: 23.24g, T: 0.79g, W o.: 3.18g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g

► II Śniadanie (E: 375kcal, B o.: 12.91g, T: 22.23g, W o.: 33.53g)

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g (E: 97kcal, B o.: 2.02g, T: 8.36g, W o.: 4.71g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

► Obiad (E: 626kcal, B o.: 33.91g, T: 18.59g, W o.: 88.49g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 20.17g, T: 8.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 111kcal, B o.: 3.23g, T: 5.47g, W o.: 15.23g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)

Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
--	------

► Kolacja (E: 375kcal, B o.: 17.7g, T: 15.45g, W o.: 44.65g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wielozłazisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 61kcal, B o.: 0.82g, T: 5.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1994 kcal	Białko ogółem:	102.94 g
Tłuszcz:	66.26 g	Węglowodany ogółem:	263.6 g
Węglowodany przyswajalne:	140.58 g	Cholesterol:	114.45 mg
Glukoza:	17.84 g	Fruktoza:	16.72 g
Sacharoza:	26.19 g	Laktoza:	1.07 g
Skrobia:	81.98 g	Błonnik pokarmowy:	31.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.97 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.91 g	Sód:	3178.34 mg



02.11.2024 (sobota)

► Śniadanie (E: 406kcal, B o.: 14.08g, T: 11.9g, W o.: 45.36g)

Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

► II Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 20.78g, T: 21.97g, W o.: 27.51g)

Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 192kcal, B o.: 13.09g, T: 14.61g, W o.: 2.54g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 737kcal, B o.: 37.35g, T: 15.63g, W o.: 118.98g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron ciemny z serem 250g(G,M) (E: 419kcal, B o.: 25.46g, T: 9.78g, W o.: 57.79g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 177kcal, B o.: 7.35g, T: 3.3g, W o.: 30.9g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g

► Kolacja (E: 333kcal, B o.: 15.91g, T: 10.49g, W o.: 46.97g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	95.47 g
Tłuszcz:	63.29 g	Węglowodany ogółem:	269.72 g
Węglowodany przyswajalne:	84.66 g	Cholesterol:	395.49 mg
Glukoza:	9.13 g	Fruktoza:	16.11 g
Sacharoza:	10.05 g	Laktoza:	8.21 g
Skrobia:	46.51 g	Błonnik pokarmowy:	38.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.72 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.02 g	Sód:	1943.29 mg


03.11.2024 (niedziela)
► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 23.39g, T: 25.91g, W o.: 48.99g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Salatka z ogórka zielonego i papryki 80g (E: 64kcal, B o.: 0.81g, T: 5.22g, W o.: 3.78g)	1 porcja
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► II Śniadanie (E: 212kcal, B o.: 9.9g, T: 8.54g, W o.: 24.6g)

Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 578kcal, B o.: 41.38g, T: 13.35g, W o.: 78.84g)

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 146kcal, B o.: 6.44g, T: 2.61g, W o.: 26.27g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 213kcal, B o.: 27.99g, T: 10.18g, W o.: 2.44g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 24.24g, T: 5.6g, W o.: 20.36g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Chleb wieloziarnisty (G,Zs)25g (E: 66kcal, B o.: 3.34g, T: 1.06g, W o.: 10.84g)	25g

► Kolacja (E: 440kcal, B o.: 17.93g, T: 18.79g, W o.: 50.93g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Salatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 89kcal, B o.: 0.95g, T: 8.14g, W o.: 3.43g)	1 porcja
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1970 kcal	Białko ogółem:	116.84 g
Tłuszcz:	72.19 g	Węglowodany ogółem:	223.72 g
Węglowodany przyswajalne:	67.66 g	Cholesterol:	143.64 mg
Glukoza:	5.08 g	Fruktoza:	5.52 g
Sacharoza:	3.08 g	Laktoza:	7.88 g
Skrobia:	55.69 g	Błonnik pokarmowy:	23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.91 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.48 g	Sód:	1883.81 mg


04.11.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 453kcal, B o.: 22.53g, T: 17.18g, W o.: 52.91g)

chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g

► II Śniadanie (E: 322kcal, B o.: 24.02g, T: 11.6g, W o.: 30.54g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs) (E: 159kcal, B o.: 8.02g, T: 2.54g, W o.: 26g)	60g

► Obiad (E: 722kcal, B o.: 33.27g, T: 22.07g, W o.: 107.9g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, W o.: 36.36g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 253kcal, B o.: 19.93g, T: 13.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 98kcal, B o.: 3.22g, T: 5.39g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 121kcal, B o.: 0.39g, T: 0.36g, W o.: 29.79g)

Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► Kolacja (E: 494kcal, B o.: 21.38g, T: 26g, W o.: 47.6g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	20g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 192kcal, B o.: 13.09g, T: 14.61g, W o.: 2.54g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal	Białko ogółem:	101.59 g
Tłuszcz:	77.21 g	Węglowodany ogółem:	268.74 g
Węglowodany przyswajalne:	122.68 g	Cholesterol:	540 mg
Glukoza:	12.58 g	Fruktoza:	15.57 g
Sacharoza:	29.29 g	Laktoza:	1.28 g
Skrobia:	75.48 g	Błonnik pokarmowy:	39.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.06 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.15 g	Sód:	2246.66 mg


05.11.2024 (wtorek)
► Śniadanie (E: 389kcal, B o.: 17.34g, T: 15.81g, W o.: 45.26g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g)	60g

► II Śniadanie (E: 358kcal, B o.: 15.46g, T: 16.39g, W o.: 39.1g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 751kcal, B o.: 42.39g, T: 16.04g, W o.: 117.58g)

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g)	1 porcja
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 24kcal, B o.: 0.73g, T: 0.21g, W o.: 5.88g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 186kcal, B o.: 26.2g, T: 8.86g, W o.: 0.26g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)

Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)	250ml
--	-------

► Kolacja (E: 385kcal, B o.: 23.1g, T: 14.32g, W o.: 43.27g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	107.04 g
Tłuszcz:	66.31 g	Węglowodany ogółem:	257.71 g
Węglowodany przyswajalne:	99.59 g	Cholesterol:	173.4 mg
Glukoza:	4.18 g	Fruktoza:	4 g
Sacharoza:	17.6 g	Laktoza:	15.26 g
Skrobia:	69.53 g	Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.54 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.88 g	Sód:	3285.51 mg


06.11.2024 (środa)
► Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 18.88g, T: 31.45g, W o.: 51.11g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Winerka 100g(S,G) (E: 254kcal, B o.: 13g, T: 23g, W o.: 0g)	100g
Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g

► II Śniadanie (E: 244kcal, B o.: 6.74g, T: 10.7g, W o.: 32.47g)

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Ser topiony, edamski(M)18g (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)	18g

► Obiad (E: 599kcal, B o.: 35.22g, T: 14.62g, W o.: 86.62g)

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z mąką- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Salatka z ogórka konserwowego 100g (E: 26kcal, B o.: 0.37g, T: 0.12g, W o.: 5.95g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 24.24g, T: 5.6g, W o.: 20.36g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Chleb wieloziarnisty (G,Zs)25g (E: 66kcal, B o.: 3.34g, T: 1.06g, W o.: 10.84g)	25g

► Kolacja (E: 417kcal, B o.: 19.6g, T: 14.87g, W o.: 53.11g)

Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g (E: 70kcal, B o.: 2.02g, T: 5.36g, W o.: 4.71g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2046 kcal	Białko ogółem:	104.68 g
Tłuszcz:	77.24 g	Węglowodany ogółem:	243.67 g
Węglowodany przyswajalne:	109.5 g	Cholesterol:	219.06 mg
Glukoza:	5.66 g	Fruktoza:	5.79 g
Sacharoza:	8.64 g	Laktoza:	8.42 g
Skrobia:	83.96 g	Błonnik pokarmowy:	26.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.73 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	44.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.27 g	Sód:	2293.92 mg


07.11.2024 (czwartek)
► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 25.76g, T: 22.68g, W o.: 42.47g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

► II Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 19.79g, T: 16.76g, W o.: 33.42g)

Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 703kcal, B o.: 36.04g, T: 15.5g, W o.: 110.11g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Makaron ciemny z serem 250g(G,M) (E: 419kcal, B o.: 25.46g, T: 9.78g, W o.: 57.79g)	1 porcja
Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 272kcal, B o.: 10.35g, T: 5.64g, W o.: 49.29g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 3.72g, T: 1.72g, W o.: 30.78g)

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Sok wielowarzywny 200ml (E: 60kcal, B o.: 3g, T: 1g, W o.: 9g)	200ml

► Kolacja (E: 458kcal, B o.: 12.88g, T: 21.18g, W o.: 56.99g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 183kcal, B o.: 5.5g, T: 14.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	98.19 g
Tłuszcz:	77.84 g	Węglowodany ogółem:	273.77 g
Węglowodany przyswajalne:	94.03 g	Cholesterol:	212.29 mg
Glukoza:	8.83 g	Fruktoza:	15.02 g
Sacharoza:	8.8 g	Laktoza:	3.32 g
Skrobia:	57.29 g	Błonnik pokarmowy:	34.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.81 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.7 g	Sód:	2034.26 mg


08.11.2024 (piątek)
► Śniadanie (E: 398kcal, B o.: 21.16g, T: 13.1g, W o.: 49.73g)

chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g

► II Śniadanie (E: 351kcal, B o.: 26.6g, T: 13.82g, W o.: 33.27g)

galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 667kcal, B o.: 26.81g, T: 24.49g, W o.: 91.06g)

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) (E: 290kcal, B o.: 16.19g, T: 16.8g, W o.: 18.91g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) (E: 80kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 8.24g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)

Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 250ml(M) (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)	250ml
---	-------

► Kolacja (E: 573kcal, B o.: 23.16g, T: 25.75g, W o.: 65.94g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasztecik wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 16.05g, T: 19.21g, W o.: 6.34g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2109 kcal	Białko ogółem:	106.48 g
Tłuszcz:	80.91 g	Węglowodany ogółem:	252.5 g
Węglowodany przyswajalne:	170.27 g	Cholesterol:	522.05 mg
Glukoza:	5.11 g	Fruktoza:	5.31 g
Sacharoza:	9.42 g	Laktoza:	11.75 g
Skrobia:	129.91 g	Błonnik pokarmowy:	27.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.6 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.5 g	Sód:	3886.98 mg


09.11.2024 (sobota)
► Śniadanie (E: 370kcal, B o.: 19.9g, T: 10.53g, W o.: 51.82g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 78kcal, B o.: 0.73g, T: 6.21g, W o.: 5.88g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 17.94g, T: 17.21g, W o.: 27.66g)

Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 890kcal, B o.: 40.99g, T: 25.39g, W o.: 133.56g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 532kcal, B o.: 29.1g, T: 19.54g, W o.: 62.39g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 216kcal, B o.: 11.76g, T: 10.86g, W o.: 18.54g)

Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Kolacja (E: 459kcal, B o.: 15.65g, T: 18.26g, W o.: 61.47g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 195kcal, B o.: 9.74g, T: 11.45g, W o.: 13.6g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	106.24 g
Tłuszcz:	82.25 g	Węglowodany ogółem:	293.05 g
Węglowodany przyswajalne:	109.79 g	Cholesterol:	348.84 mg
Glukoza:	7.52 g	Fruktoza:	10.72 g
Sacharoza:	21.64 g	Laktoza:	3.54 g
Skrobia:	65.79 g	Błonnik pokarmowy:	42.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.6 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.5 g	Sód:	3887.2 mg


10.11.2024 (niedziela)
► Śniadanie (E: 437kcal, B o.: 19.67g, T: 19.56g, W o.: 49.58g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka wiosenna 150g (E: 126kcal, B o.: 2.19g, T: 10.42g, W o.: 7.42g)	1 porcja
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 277kcal, B o.: 17.01g, T: 9.16g, W o.: 33.22g)

Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.15g, T: 3.42g, W o.: 3.02g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 664kcal, B o.: 38.17g, T: 19.85g, W o.: 87.96g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 116kcal, B o.: 4.42g, T: 0.71g, W o.: 24.67g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Surówka z marchewki 100g (E: 50kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.12g)	1 porcja
Podudzie z kurczaka pieczone 150g(S,Sr) (E: 289kcal, B o.: 28.6g, T: 18.58g, W o.: 0.26g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g)

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 435kcal, B o.: 25.06g, T: 18.61g, W o.: 44.83g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1974 kcal	Białko ogółem:	107.44 g
Tłuszcz:	70.48 g	Węglowodany ogółem:	241.27 g
Węglowodany przyswajalne:	106.62 g	Cholesterol:	116.9 mg
Glukoza:	9.04 g	Fruktoza:	8.79 g
Sacharoza:	27.51 g	Laktoza:	9.87 g
Skrobia:	74.16 g	Błonnik pokarmowy:	28.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.68 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	45.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.37 g	Sód:	1159.44 mg

PRZEPIS: Twaróg chudy z zieleniną 100g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol - 1/8 opakowania (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały chudy 50g(M) - (90g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g - 1 porcja

- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Szczypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)



Sposób przygotowania:

Jaja ugotować, zmielić przez maszynkę połączyć z masłem, koncentratem i pozostałymi produktami, doprawić do smaku

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Makaron ciemny z serem 250g(G,M) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z ogórka zielonego i papryki 80g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 100g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 250ml(M) - (20ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

PRZEPIS: krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemiaki, późne - 3/4 sztuki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki i doprawić do smaku

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek - (50ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - (0ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

ogórka pokroić w plastry, cebulę w półksiężycy, dodać starte warzywa doprawić do smaku

PRZEPIS: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (120g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z ogórka konserwowego 100g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Ogórki konserwowe - 10 sztuk (100g)
- Olej rzepakowy - (0ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/3 sztuki (17g)
- Kielbasa podwawelska - 1/4 sztuki (70g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka grecka 150g(M,Gr) - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka, szczypiorek - 2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: galaretka drobiowa 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Kurczaka ugotować wraz z warzywami, oddzielić od kości, rozdrobnić, ugotować jajko, wszystkie produkty rozdrobnione zalać wywarem z żelatyną

PRZEPIS: Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (18g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z mintaja, mrożony - 1/3 sztuki (60g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1/3 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

PRZEPIS: Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Wątróbka kurczaka - 1/3 sztuki (30g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (35g)
- Wieprzowina podgardle surowe - (20g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka wiosenna 150g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Twaróg 80g(M) - 1 porcja

- Maślanka - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (70g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczone ćwiartki z kurczaka wraz z warzywami gotować ok. 1 h, ugotować makaron. Rosół podawać z makaronem

PRZEPIS: Surówka z marchewki 100g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Podudzie z kurczaka pieczone 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- podudzie z kurczaka - (150g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)



Sposób przygotowania:

Podudzie umyć, posypać przyprawami, piec ok. 40min

PRZEPIS: Koktajl truskawkowy 250ml(M) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200ml(M) - (200ml)



Sposób przygotowania:



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2024-11-01 / 2024-11-02 / 2024-11-03 / 2024-11-04 / 2024-11-05 / 2024-11-06 / 2024-11-07 / 2024-11-08 / 2024-11-09 / 2024-11-10



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	40g (1/2 sztuki)
Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	400g
Chleb graham 50g(G)	50g
chleb razowy 100g(G)	600g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	700g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	50g
Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs)	60g
Chleb wieloziarnisty (G,Zs)25g	50g
Chleb zwykły 100g(G)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	300g
chleb żytni 100g(G)	200g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	55g (1/3 szklanki)
Makaron krajanka	25g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	240g (2 i 2/3 szklanki)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Ryż biały	35g (1/6 szklanki)
Sok wielowarzynowy 200ml	200ml



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Cebula	121g (1 i 1/4 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	30g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Kalafior	30g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	120g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	140g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	220g (2 szklanki)
Kapusta pekińska	240g (4 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	21g (5 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	758g (16 i 3/4 sztuki)
Ogórek	225g (1 i 1/4 sztuki)
Ogórek 100g	300g
Ogórki kiszone	120g (2 sztuki)
Ogórki konserwowe	100g (10 sztuk)
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)

Wyprodukowano z Programu ZdroweZbiorowe.pl

Papryka czerwona	30g (1/7 sztuki)
Papryka czerwona 50g	200g
Pietruszka, korzeń	258g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	57g (9 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	150g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	700g
Pomidor 50g	50g
Por	99g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	80g (5 i 1/3 sztuki)
Salata 5g	25g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	295g (1 sztuka)
Szczypiorek	57g (11 i 1/3 łyżki)
Ziemniaki, późne	265g (3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, średnie	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 250ml(M)	720ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlekol	15ml (1/8 opakowania)
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	240g
Ser biały półtłusty 80g(M)	90g
Ser gouda (M)50g	100g
Ser gouda(M) 30g	60g
Ser topiony, edamski(M)18g	18g
Ser twarogowy, półtłusty	160g (5 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	75g (3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Filet z piersi kurczaka	200g (1 sztuka)
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	150g
Jaja kurze, całe	36g (3/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	17g (1/3 sztuki)
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	120g
Kielbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
podudzie z kurczaka	150g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.11.24-10.11.24

Skrzydło indyka	147g (1/3 sztuki)	Przyprawa "Jarzynka"	38g (4 i 3/4 łyżeczki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g	Sól biała	3g (3 szczypty)
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g	Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Wątróbka kurczaka	30g (1/3 sztuki)	Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Wieprzowina, łopatka	215g (2 i 1/4 sztuki)	Żelatyna	8g (1 łyżka)
Wieprzowina podgardle surowe	20g		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)		
Winerka 100g(S,G)	100g		



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	20g (1 łyżka)
Masło roślinne 10 g(M)	300g
Olej rzepakowy	121ml (12 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	15ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	56g (4 i 2/3 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)



Ryby i owoce morza

Filet z mintaja, mrożony	60g (1/3 sztuki)
Filety z tilapii, mrożone	170g (1 i 3/4 sztuki)
Makrela, wędzona	80g (2/3 sztuki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	180g
Gruszka 150g	150g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	180g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml	250ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7250ml
Sok z cytryny	3ml (1/2 łyżki)
Woda	250ml (1 szklanka)



Przyprawy

Bazyliia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	50ml

piątek (2024-11-01)	sobota (2024-11-02)	niedziela (2024-11-03)	poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 100g(G) Twaróg chudy z zieleńią 100g(M) Pomidor 100g ogonówka 30g(S, Gr)	Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 100g(G) Sałatka z ogórka zielonego i papryki 80g Ser gouda (M)50g połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	chleb żytni 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	Masło roślinne 10 g(M) Winerka 100g(S,G) Ogórek 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Ser gouda (M)50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb zwykły 50gG) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser gouda(M) 30g	Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Masło roślinne 10 g(M) pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb razowy 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z zieleńią 100g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 60g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50gG)	Chleb zwykły 50gG) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g Ser topiony, edamski(M)18g	Chleb zwykły 50gG) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron ciemny z serem 250g(G,M)	Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Schab pieczony b/s 100g(S,Sr)	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana prażona, gotowana 180g sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr)	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mąną- 250 ml(M,S,Sr, G) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Sałatka z ogórka konserwowego 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron ciemny z serem 250g(G,M) Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 180g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Gruszka 150g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Chleb wieloziarnisty (G,Zs)25g	Kisiel owocowy 150ml Jabłko 90g	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Chleb wieloziarnisty (G,Zs)25g	Jabłko 180g Sok wielowarzywny 200ml

piątek (2024-11-01)	sobota (2024-11-02)	niedziela (2024-11-03)	poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g	Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Ogórek 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 100g(G) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Pomidor 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g	Chleb graham 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka z kapusty pekińskiej rzodkiewki i szczypiorku 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka grecka 150g(M,Gr) Chleb graham 100g(G)

piątek (2024-11-01)	sobota (2024-11-02)	niedziela (2024-11-03)	poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)
Energia: Kcal 1994 = 5703 kJ Kcal z tłuszczu 29,91 % Kcal z białka 20,65 % Kcal z węglowodanów 52,88 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,60 g Błonnik: 31,36 g Skrobia: 81,98 g Białko: Białko ogółem: 102,94 g Białko roślinne: 20,87 g Białko zwierzęce: 20,81 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,26 g Cholesterol: 114,45 mg	Energia: Kcal 2038 = 5892 kJ Kcal z tłuszczu 27,95 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 52,94 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,72 g Błonnik: 38,67 g Skrobia: 46,51 g Białko: Białko ogółem: 95,47 g Białko roślinne: 12,03 g Białko zwierzęce: 35,86 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,29 g Cholesterol: 395,49 mg	Energia: Kcal 1970 = 5622 kJ Kcal z tłuszczu 32,98 % Kcal z białka 23,72 % Kcal z węglowodanów 45,43 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,72 g Błonnik: 23,00 g Skrobia: 55,69 g Białko: Białko ogółem: 116,84 g Białko roślinne: 9,29 g Białko zwierzęce: 30,45 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,19 g Cholesterol: 143,64 mg	Energia: Kcal 2112 = 6279 kJ Kcal z tłuszczu 32,90 % Kcal z białka 19,24 % Kcal z węglowodanów 50,90 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,74 g Błonnik: 39,35 g Skrobia: 75,48 g Białko: Białko ogółem: 101,59 g Białko roślinne: 17,12 g Białko zwierzęce: 21,54 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,21 g Cholesterol: 540,00 mg	Energia: Kcal 2003 = 6288 kJ Kcal z tłuszczu 29,79 % Kcal z białka 21,38 % Kcal z węglowodanów 51,46 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,71 g Błonnik: 27,81 g Skrobia: 69,53 g Białko: Białko ogółem: 107,04 g Białko roślinne: 12,33 g Białko zwierzęce: 56,20 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,31 g Cholesterol: 173,40 mg	Energia: Kcal 2046 = 5536 kJ Kcal z tłuszczu 33,98 % Kcal z białka 20,47 % Kcal z węglowodanów 47,64 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,67 g Błonnik: 26,64 g Skrobia: 83,96 g Białko: Białko ogółem: 104,68 g Białko roślinne: 17,01 g Białko zwierzęce: 37,52 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,24 g Cholesterol: 219,06 mg	Energia: Kcal 2135 = 6702 kJ Kcal z tłuszczu 32,81 % Kcal z białka 18,40 % Kcal z węglowodanów 51,29 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,77 g Błonnik: 34,07 g Skrobia: 57,29 g Białko: Białko ogółem: 98,19 g Białko roślinne: 12,73 g Białko zwierzęce: 37,14 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,84 g Cholesterol: 212,29 mg

piątek (2024-11-08)	sobota (2024-11-09)	niedziela (2024-11-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb razowy 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser biały półtłusty 50g(M) chleb razowy 100g(G) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 150g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50gG)	Chleb graham 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb zwykły 50gG) Masło roślinne 10 g(M) Twaróg 80g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J) Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z marchewki 100g Podudzie z kurczaka pieczone 150g(S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M)	Jabłko 90g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ogórek 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Ser gouda(M) 30g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)

piątek (2024-11-08)	sobota (2024-11-09)	niedziela (2024-11-10)
Energia: Kcal 2109 = 7248 kJ Kcal z tłuszczu 34,53 % Kcal z białka 20,20 % Kcal z węglowodanów 47,89 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,50 g Błonnik: 27,01 g Skrobia: 129,91 g Białko: Białko ogółem: 106,48 g Białko roślinne: 23,08 g Białko zwierzęce: 54,98 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,91 g Cholesterol: 522,05 mg	Energia: Kcal 2262 = 7414 kJ Kcal z tłuszczu 32,73 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 51,82 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,05 g Błonnik: 42,86 g Skrobia: 65,79 g Białko: Białko ogółem: 106,24 g Białko roślinne: 17,52 g Białko zwierzęce: 51,93 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,25 g Cholesterol: 348,84 mg	Energia: Kcal 1974 = 4951 kJ Kcal z tłuszczu 32,13 % Kcal z białka 21,77 % Kcal z węglowodanów 48,89 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,27 g Błonnik: 28,26 g Skrobia: 74,16 g Białko: Białko ogółem: 107,44 g Białko roślinne: 11,61 g Białko zwierzęce: 17,37 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,48 g Cholesterol: 116,90 mg