



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.02.25-
10.02.25

01.02.2025 - 10.02.2025



01.02.2025 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 463kcal, B o.: 20.3g, T: 20.39g, W o.: 50.36g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 9.52g, T: 13.71g, W o.: 31.13g)

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 zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 74kcal, B o.: 1.01g, T: 7.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

▶ 14:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 42.39g, T: 21.04g, 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: 69kcal, B o.: 0.73g, T: 5.21g, 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

▶ 17:00 Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 425kcal, B o.: 28.2g, T: 14.79g, W o.: 48.89g)

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
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal	Białko ogółem:	109.16 g
Tłuszcz:	73.68 g	Węglowodany ogółem:	260.46 g
Węglowodany przyswajalne:	100.73 g	Cholesterol:	228.5 mg
Glukoza:	4.02 g	Fruktoza:	3.76 g
Sacharoza:	18.65 g	Laktoza:	12.26 g
Skrobia:	69.69 g	Błonnik pokarmowy:	27.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.53 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.03 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.84 g	Sód:	4048.89 mg


02.02.2025 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 23.15g, T: 23.9g, W o.: 47.14g)

Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
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
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

► 10:00 II Śniadanie (E: 314kcal, B o.: 15.35g, T: 11.4g, W o.: 39.1g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► 14:00 Obiad (E: 703kcal, B o.: 35.57g, T: 23.72g, W o.: 92.9g)

rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Udko pieczone 150g(S,Sr) (E: 307kcal, B o.: 25.3g, T: 22.34g, W o.: 0.75g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Surówka z marchewki 100g (E: 50kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.12g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
--	------

► 20:00 Kolacja (E: 395kcal, B o.: 23.55g, T: 14.42g, W o.: 45.32g)

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
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal	Białko ogółem:	98.82 g
Tłuszcz:	73.8 g	Węglowodany ogółem:	252.66 g
Węglowodany przyswajalne:	115.98 g	Cholesterol:	427.9 mg
Glukoza:	11.71 g	Fruktoza:	10.76 g
Sacharoza:	30.12 g	Laktoza:	3 g
Skrobia:	80.49 g	Błonnik pokarmowy:	28.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.95 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.35 g	Sód:	2695.54 mg


03.02.2025 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 413kcal, B o.: 21.37g, T: 12.24g, W o.: 54.42g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
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
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► 10:00 II Śniadanie (E: 393kcal, B o.: 17.86g, T: 16.08g, W o.: 48g)

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M) (E: 165kcal, B o.: 12.68g, T: 12.01g, W o.: 1.87g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

► 14:00 Obiad (E: 925kcal, B o.: 38.53g, T: 27.1g, W o.: 144.27g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 297kcal, B o.: 11.53g, T: 4.87g, W o.: 57.98g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ryż brązowy gotowany 180g (E: 282kcal, B o.: 5.68g, T: 3.12g, W o.: 61.45g)	1 porcja
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 241kcal, B o.: 19.38g, T: 16.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja

Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) (E: 53kcal, B o.: 1.71g, T: 2.32g, W o.: 8.24g)

1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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

150g

► 20:00 Kolacja (E: 431kcal, B o.: 19.88g, T: 15.7g, W o.: 55.28g)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)

20g

Sałatka wiosenna 150g (E: 63kcal, B o.: 2.19g, T: 3.42g, W o.: 7.42g)

1 porcja

Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)

60g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	104.09 g
Tłuszcz:	74.12 g	Węglowodany ogółem:	311.27 g
Węglowodany przyswajalne:	174.81 g	Cholesterol:	456.94 mg
Glukoza:	10.36 g	Fruktoza:	16.67 g
Sacharoza:	25.79 g	Laktoza:	5.16 g
Skrobia:	108.84 g	Błonnik pokarmowy:	43.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.46 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.68 g	Sód:	3174.34 mg


04.02.2025 (wtorek)
► 07:00 Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 18.54g, T: 13.15g, W o.: 56.5g)

ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)

60g

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)

10g

Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)

1 porcja

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

250ml

Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)

100g

► 10:00 II Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 12.44g, T: 15.8g, W o.: 20.95g)

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

Ser topiony, edamski(M)18g (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)

18g

Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)

50g

Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)

55g

Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)

5g

► 14:00 Obiad (E: 760kcal, B o.: 29.88g, T: 26.9g, W o.: 108.27g)

Szczawiowa z ryżem 250ml (E: 181kcal, B o.: 6.82g, T: 6.45g, W o.: 27.22g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 80kcal, B o.: 3.22g, T: 3.39g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	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

► 17:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
---	-------

► 20:00 Kolacja (E: 477kcal, B o.: 15.82g, T: 18.64g, W o.: 68.23g)

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
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 156kcal, B o.: 5.5g, T: 11.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Białko ogółem:	85.18 g
Tłuszcz:	79.49 g	Węglowodany ogółem:	265.7 g
Węglowodany przyswajalne:	168.63 g	Cholesterol:	360.7 mg
Glukoza:	7 g	Fruktoza:	5.82 g
Sacharoza:	27.84 g	Laktoza:	11.35 g
Skrobia:	105.5 g	Błonnik pokarmowy:	30.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.23 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.56 g	Sód:	4909.13 mg


05.02.2025 (środa)
► 07:00 Śniadanie (E: 611kcal, B o.: 21.38g, T: 38.8g, W o.: 46.62g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g
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

► 10:00 II Śniadanie (E: 162kcal, B o.: 21.15g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

▶ 14:00 Obiad (E: 780kcal, B o.: 38.17g, T: 17.24g, W o.: 123.21g)

Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 294kcal, B o.: 12.48g, T: 5.78g, W o.: 52.4g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Makaron ciemny z serem 250g(G,M) (E: 434kcal, B o.: 25.46g, T: 11.38g, W o.: 57.8g)	1 porcja

▶ 17:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
--	------

▶ 20:00 Kolacja (E: 358kcal, B o.: 17.91g, T: 9.71g, W o.: 50.66g)

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
Ogórki kiszone 100g (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	100g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2027 kcal	Białko ogółem:	99.81 g
Tłuszcz:	70.65 g	Węglowodany ogółem:	258.21 g
Węglowodany przyswajalne:	80.37 g	Cholesterol:	117.71 mg
Glukoza:	9.52 g	Fruktoza:	8.88 g
Sacharoza:	29.9 g	Laktoza:	10.87 g
Skrobia:	27.85 g	Błonnik pokarmowy:	29.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.44 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	38.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.47 g	Sód:	2352.35 mg


06.02.2025 (czwartek)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 295kcal, B o.: 15.28g, T: 7.34g, W o.: 44.58g)

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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g

▶ 10:00 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

► 14:00 Obiad (E: 676kcal, B o.: 33.53g, T: 18.32g, W o.: 100.69g)

Ogórkowa z ryżem 250ml (E: 170kcal, B o.: 6.41g, T: 5.31g, W o.: 26.45g)	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: 247kcal, B o.: 20.17g, T: 12.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g

► 17:00 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
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 548kcal, B o.: 17.19g, T: 21.03g, W o.: 73.45g)

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: 222kcal, B o.: 9.74g, T: 14.45g, W o.: 13.6g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	88.99 g
Tłuszcz:	66.38 g	Węglowodany ogółem:	283.5 g
Węglowodany przyswajalne:	148.19 g	Cholesterol:	174.14 mg
Glukoza:	5.19 g	Fruktoza:	5.27 g
Sacharoza:	37.27 g	Laktoza:	12.94 g
Skrobia:	87.91 g	Błonnik pokarmowy:	24.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.52 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.71 g	Sód:	4199.8 mg


07.02.2025 (piątek)
► 07:00 Śniadanie (E: 417kcal, B o.: 18.17g, T: 16.29g, W o.: 50.92g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 142kcal, B o.: 10.79g, T: 9.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 236kcal, B o.: 8.61g, T: 6.74g, W o.: 35.67g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g

▶ 14:00 Obiad (E: 661kcal, B o.: 35.69g, T: 20g, W o.: 90.89g)

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
Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) (E: 92kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 11.23g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	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

▶ 17:00 Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
--	------

▶ 20:00 Kolacja (E: 527kcal, B o.: 29.65g, T: 14.47g, W o.: 73.92g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2012 kcal	Białko ogółem:	103.52 g
Tłuszcz:	68 g	Węglowodany ogółem:	259.05 g
Węglowodany przyswajalne:	155.79 g	Cholesterol:	491.1 mg
Glukoza:	5.38 g	Fruktoza:	5.71 g
Sacharoza:	46.86 g	Laktoza:	3.36 g
Skrobia:	99.01 g	Błonnik pokarmowy:	23.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.77 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.1 g	Sód:	3497.37 mg



08.02.2025 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 424kcal, B o.: 20.1g, T: 19.97g, W o.: 43.52g)

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
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Ser gouda (M) 50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 12.45g, T: 14.35g, W o.: 27.42g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

▶ 14:00 Obiad (E: 1023kcal, B o.: 48.87g, T: 30g, W o.: 147.09g)

Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) (E: 439kcal, B o.: 19.54g, T: 10.38g, W o.: 71.69g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	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

▶ 17:00 Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 313kcal, B o.: 16.11g, T: 7.53g, W o.: 48.53g)

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
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	106.28 g
Tłuszcz:	75.6 g	Węglowodany ogółem:	279.06 g
Węglowodany przyswajalne:	66.14 g	Cholesterol:	321.5 mg
Glukoza:	4.16 g	Fruktoza:	4.34 g
Sacharoza:	13.74 g	Laktoza:	11.75 g
Skrobia:	63.53 g	Błonnik pokarmowy:	40.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.75 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.7 g	Sód:	1920.85 mg



09.02.2025 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 446kcal, B o.: 25.86g, T: 10.99g, W o.: 65.5g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g
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 graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 342kcal, B o.: 19.72g, T: 19.12g, W o.: 23.54g)

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
Pasta z jaj z zieleciną 80g(J,M) (E: 165kcal, B o.: 12.68g, T: 12.01g, W o.: 1.87g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

▶ 14:00 Obiad (E: 626kcal, B o.: 36.99g, T: 16.03g, W o.: 89.34g)

Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 100g (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)	100g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 205kcal, B o.: 23.41g, T: 11.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja

▶ 17:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.86g, T: 5.36g, W o.: 22.64g)

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

▶ 20:00 Kolacja (E: 449kcal, B o.: 19.81g, T: 17.78g, W o.: 55.12g)

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 graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka wiosenna 150g (E: 100kcal, B o.: 2.23g, T: 7.43g, W o.: 7.62g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	111.24 g
Tłuszcz:	69.28 g	Węglowodany ogółem:	256.14 g
Węglowodany przyswajalne:	156.9 g	Cholesterol:	427 mg
Glukoza:	8.92 g	Fruktoza:	12.89 g
Sacharoza:	16.54 g	Laktoza:	10.9 g
Skrobia:	114.59 g	Błonnik pokarmowy:	32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.35 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.73 g	Sód:	1728.91 mg


10.02.2025 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 479kcal, B o.: 25.02g, T: 20.66g, W o.: 48.79g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
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

► 10:00 II Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 15.8g, T: 11.35g, W o.: 32g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

► 14:00 Obiad (E: 734kcal, B o.: 35.76g, T: 19.01g, W o.: 110.82g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) (E: 274kcal, B o.: 10.06g, T: 5.95g, W o.: 49.98g)	1 porcja
Makaron ciemny z serem 250g(G,M) (E: 448kcal, B o.: 25.47g, T: 12.98g, W o.: 57.81g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
--	------

► 20:00 Kolacja (E: 406kcal, B o.: 21.41g, T: 14.97g, W o.: 49.23g)

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
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g



chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)

100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	99.19 g
Tłuszcz:	66.35 g	Węglowodany ogółem:	269.04 g
Węglowodany przyswajalne:	95.19 g	Cholesterol:	176.51 mg
Glukoza:	8.95 g	Fruktoza:	7.97 g
Sacharoza:	17.15 g	Laktoza:	6.25 g
Skrobia:	55.38 g	Błonnik pokarmowy:	32.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.16 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.82 g	Sód:	2083.66 mg

PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszzone - 3/4 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (30g)
- 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: Udko pieczone 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Udko umyć obsypać przyprawami i piec w piekarniku ok 45 min

PRZEPIS: Surówka z marchewki 100g - 1 porcja

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

**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: Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane (J) - (97g)
- Masło roślinne (M) 5g - (5g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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 - 1/3 łyżki (10g)
- 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: Ryż brązowy gotowany 180g - 1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy suchy 80g - (80g)
- Margaryna do pieczenia - 1/8 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w osolonej wodzie

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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 - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Szczawiowa z ryżem 250ml - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: 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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Barszcz czerwony tradycyjny - Winiary - 1/3 opakowania (25g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- 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 - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw, dodać buraki, 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 - (7g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ogórkowa z ryżem 250ml - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórki kiszane - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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 - 3/4 łyżki (9ml)



Sposób przygotowania:

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

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



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 - (8ml)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: szpinak z jajkiem 100g(J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (65g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Szpinak - 4 garście (100g)



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: 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: Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/4 łyżeczki (19g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (18g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-02-01 / 2025-02-02 / 2025-02-03 / 2025-02-04 / 2025-02-05 / 2025-02-06 / 2025-02-07 / 2025-02-08 / 2025-02-09 / 2025-02-10



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	700g
Chleb graham 120g(G)	240g
Chleb graham 50g(G)	150g
chleb razowy 100g(G)	500g
Chleb razowy 50g(G)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	400g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	150g
chleb żytni 100g(G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	240g (2 i 2/3 szklanki)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	180g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	180g
Ryż biały	55g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy suchy 80g	80g



Warzywa

Burak	40g (1/3 sztuki)
Cebula	110g (1 sztuka)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa gotowana 100g	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	25g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek zielony, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	140g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	320g (3 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	688g (15 i 1/4 sztuki)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Ogórek zielony 50g	50g
Ogórki kiszone	140g (2 i 1/3 sztuki)

Ogórki kiszone 100g	100g
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	195g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	79g (13 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	135g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 50g	150g
Por	90g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata 5g	35g
Salata lodowa	230g (2/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	307g (1 sztuka)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	680g (7 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	500ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M)	700ml
Ser biały półtłusty 50g(M)	130g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser gouda (M)50g	150g
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)	600g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	108g (4 i 1/3 łyżki)



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	200g (1 sztuka)
Jaja gotowane	12g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	359g
Jaja kurze, całe	95g (1 i 3/4 sztuki)
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kurczak, tuszka	160g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
Skrzydło indyka	150g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g



Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopata	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)


Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	2g (1/8 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Masło roślinne (M) 5g	15g
Olej rzepakowy	106ml (10 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	13ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	16g


Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	109g (9 łyżek)
--------	----------------


Ryby i owoce morza

Filet z mintaja, mrożony	60g (1/3 sztuki)
Filety z tilapii, mrożone	40g (1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	120g (1 sztuka)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	360g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	1000ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6500ml
Sok z cytryny	1ml (1/6 łyżki)
Woda	700ml (3 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	3g (1/2 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	39g (4 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	11g (11 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	16g (2 łyżki)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	2g


Dania gotowe

Barszcz czerwony tradycyjny Winiary	25g (1/3 opakowania)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	50ml

sobota (2025-02-01)	niedziela (2025-02-02)	poniedziałek (2025-02-03)	wtorek (2025-02-04)	środa (2025-02-05)	czwartek (2025-02-06)	piątek (2025-02-07)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Pomidor 50g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ogonówka 60g(S, Gr) chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 50g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Pomidor 100g	ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g chleb razowy 100g(G) Poledwica drobiowa 60g(SS,r)	Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G) Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M) Chleb graham 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony, edamski(M)18g Chleb razowy 50g(G) Jaja gotowane (J) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb razowy 50g(G) kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
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)	rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Udko pieczone 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Surówka z marchewki 100g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryż brązowy gotowany 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr)	Szczawiowa z ryżem 250ml Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J)	Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron ciemny z serem 250g(G,M)	Ogórkowa z ryżem 250ml Ziemniaki, późne 180g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Fasolka szparagowa gotowana 150g	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Maślanka mąrgowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M)	Banan 120g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Banan 120g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)

sobota (2025-02-01)	niedziela (2025-02-02)	poniedziałek (2025-02-03)	wtorek (2025-02-04)	środa (2025-02-05)	czwartek (2025-02-06)	piątek (2025-02-07)
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml galaretka drobiowa 150g(S,Sr) chleb razowy 100g(G) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Pomidor 50g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 150g Połędwica drobiowa 60g(SS,r)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Chleb graham 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórki kiszane 100g Chleb graham 100g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) galaretka drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml

sobota (2025-02-01)	niedziela (2025-02-02)	poniedziałek (2025-02-03)	wtorek (2025-02-04)	środa (2025-02-05)	czwartek (2025-02-06)	piątek (2025-02-07)
<p>Energia: Kcal 2082 = 6804 kJ Kcal z tłuszczu 31,85 % Kcal z białka 20,97 % Kcal z węglowodanów 50,04 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,46 g Błonnik: 27,78 g Skrobia: 69,69 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 109,16 g Białko roślinne: 12,72 g Białko zwierzęce: 58,89 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,68 g Cholesterol: 228,50 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2010 = 6246 kJ Kcal z tłuszczu 33,04 % Kcal z białka 19,67 % Kcal z węglowodanów 50,28 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,66 g Błonnik: 28,69 g Skrobia: 80,49 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 98,82 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 51,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,80 g Cholesterol: 427,90 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2252 = 6984 kJ Kcal z tłuszczu 29,62 % Kcal z białka 18,49 % Kcal z węglowodanów 55,29 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,27 g Błonnik: 43,15 g Skrobia: 108,84 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 104,09 g Białko roślinne: 22,52 g Białko zwierzęce: 45,72 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,12 g Cholesterol: 456,94 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2041 = 7473 kJ Kcal z tłuszczu 35,05 % Kcal z białka 16,69 % Kcal z węglowodanów 52,07 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,70 g Błonnik: 30,26 g Skrobia: 105,50 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 85,18 g Białko roślinne: 20,73 g Białko zwierzęce: 23,36 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,49 g Cholesterol: 360,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2027 = 5249 kJ Kcal z tłuszczu 31,37 % Kcal z białka 19,70 % Kcal z węglowodanów 50,95 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,21 g Błonnik: 29,70 g Skrobia: 27,85 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 99,81 g Białko roślinne: 9,54 g Białko zwierzęce: 28,53 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,65 g Cholesterol: 117,71 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2038 = 6343 kJ Kcal z tłuszczu 29,31 % Kcal z białka 17,47 % Kcal z węglowodanów 55,64 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,50 g Błonnik: 24,46 g Skrobia: 87,91 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 88,99 g Białko roślinne: 12,57 g Białko zwierzęce: 44,05 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,38 g Cholesterol: 174,14 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2012 = 7364 kJ Kcal z tłuszczu 30,42 % Kcal z białka 20,58 % Kcal z węglowodanów 51,50 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,05 g Błonnik: 23,74 g Skrobia: 99,01 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 103,52 g Białko roślinne: 20,05 g Białko zwierzęce: 66,84 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,00 g Cholesterol: 491,10 mg</p>

sobota (2025-02-08)	niedziela (2025-02-09)	poniedziałek (2025-02-10)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ogórek zielony 50g Ser gouda (M)50g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 80g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb graham 100g(G) Ser gouda (M)50g połudwica drobiowa 30g(S,Sr)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb graham 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Chleb graham 50g(G)
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr)	Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Schab pieczony b/s 100g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) Makaron ciemny z serem 250g(G,M)
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Jabłko 90g	Banan 120g
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połudwica drobiowa 60g(SS,r) Pomidor 100g chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr) Sałatka wiosenna 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Papryka czerwona 50g chleb razowy 100g(G)

sobota (2025-02-08)

Energia:

Kcal **2158** = 7181 kJ

Kcal z tłuszczu **31,53** %

Kcal z białka **19,70** %

Kcal z węglowodanów **51,73** %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **279,06 g**

Błonnik: **40,45 g**

Skrobia: **63,53 g**

Białko:

Białko ogółem: **106,28 g**

Białko roślinne: **23,31 g**

Białko zwierzęce: **34,39 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **75,60 g**

Cholesterol: **321,50 mg**

niedziela (2025-02-09)

Energia:

Kcal **2033** = 6831 kJ

Kcal z tłuszczu **30,67** %

Kcal z białka **21,89** %

Kcal z węglowodanów **50,40** %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **256,14 g**

Błonnik: **32,00 g**

Skrobia: **114,59 g**

Białko:

Białko ogółem: **111,24 g**

Białko roślinne: **23,61 g**

Białko zwierzęce: **46,38 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **69,28 g**

Cholesterol: **427,00 mg**

poniedziałek (2025-02-10)

Energia:

Kcal **2022** = 6355 kJ

Kcal z tłuszczu **29,53** %

Kcal z białka **19,62** %

Kcal z węglowodanów **53,22** %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **269,04 g**

Błonnik: **32,27 g**

Skrobia: **55,38 g**

Białko:

Białko ogółem: **99,19 g**

Białko roślinne: **13,29 g**

Białko zwierzęce: **38,14 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **66,35 g**

Cholesterol: **176,51 mg**