



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat d. podstawowa 01.02.25-10.02.25

01.02.2025 - 10.02.2025



01.02.2025 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 22.88g, T: 22.91g, W o.: 52.68g)

Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g)	1 porcja
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
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

► 10:00 II Śniadanie (E: 242kcal, B o.: 9.52g, T: 9.71g, 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: 38kcal, B o.: 1.01g, T: 3.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

► 14:00 Obiad (E: 579kcal, B o.: 27.59g, T: 17.32g, W o.: 82.78g)

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 193kcal, B o.: 17.65g, T: 10.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 51kcal, B o.: 0.73g, T: 3.21g, 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
Kasza gryczana, gotowana 100g (E: 121kcal, B o.: 4.4g, T: 1.1g, W o.: 24.3g)	100g

► 17:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
--	------

► 20:00 Kolacja (E: 221kcal, B o.: 10.01g, T: 10.94g, W o.: 20.73g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1633 kcal	Białko ogółem:	70.72 g
Tłuszcz:	61.6 g	Węglowodany ogółem:	209.1 g
Węglowodany przyswajalne:	157.76 g	Cholesterol:	325.2 mg
Glukoza:	6.25 g	Fruktoza:	12.42 g
Sacharoza:	30.3 g	Laktoza:	7.31 g
Skrobia:	96.55 g	Błonnik pokarmowy:	22.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.77 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.34 g	Sód:	2396.24 mg


02.02.2025 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 428kcal, B o.: 18.2g, T: 16.98g, W o.: 52.12g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, 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
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► 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: 512kcal, B o.: 24.54g, T: 13.53g, W o.: 78.85g)

rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Udko pieczone 150g(S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 12.65g, T: 9.17g, W o.: 0.38g)	0.5 porcji
Marchew z groszkiem, duszona 120g (E: 100kcal, B o.: 4.64g, T: 3.36g, W o.: 15.84g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 17:00 Podwieczorek (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)

Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g
--	------

► 20:00 Kolacja (E: 261kcal, B o.: 15.44g, T: 11.28g, W o.: 24.95g)

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
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 73kcal, B o.: 7.88g, T: 4.06g, W o.: 1.08g)	0.5 porcji
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 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1602 kcal	Białko ogółem:	74.43 g
Tłuszcz:	53.49 g	Węglowodany ogółem:	216.62 g
Węglowodany przyswajalne:	122.84 g	Cholesterol:	168.9 mg
Glukoza:	8.72 g	Fruktoza:	15.64 g
Sacharoza:	19.07 g	Laktoza:	12.69 g
Skrobia:	99.72 g	Błonnik pokarmowy:	24.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.08 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.85 g	Sód:	2404.96 mg


03.02.2025 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 19.33g, T: 12.41g, W o.: 57.82g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

► 10:00 II Śniadanie (E: 322kcal, B o.: 10.42g, T: 9.88g, W o.: 50.87g)

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
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 zieleciną 80g(J,M) (E: 83kcal, B o.: 6.34g, T: 6.01g, W o.: 0.94g)	0.5 porcji

► 14:00 Obiad (E: 399kcal, B o.: 9.1g, T: 7.56g, W o.: 78.56g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 5.83g, T: 2.89g, W o.: 29.08g)	0.5 porcji
Ryż z jabłkiem 250g (E: 234kcal, B o.: 3.04g, T: 4.59g, W o.: 46.45g)	0.5 porcji
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
---	------

► 20:00 Kolacja (E: 334kcal, B o.: 17.01g, T: 16.97g, W o.: 32.43g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	20g
Salatka wiosenna 150g (E: 81kcal, B o.: 2.19g, T: 5.42g, W o.: 7.42g)	1 porcja
Połudwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1635 kcal	Białko ogółem:	76.76 g
Tłuszcz:	51.36 g	Węglowodany ogółem:	229.2 g
Węglowodany przyswajalne:	185.56 g	Cholesterol:	220.97 mg
Glukoza:	12.18 g	Fruktoza:	20.79 g
Sacharoza:	19.91 g	Laktoza:	15.08 g
Skrobia:	119.73 g	Błonnik pokarmowy:	25.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.74 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.93 g	Sód:	2198.52 mg



04.02.2025 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 25.65g, T: 18.44g, W o.: 69.82g)

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml

► 10:00 II Śniadanie (E: 239kcal, B o.: 3.15g, T: 5.59g, W o.: 44.1g)

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
Miód pszczeni 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► 14:00 Obiad (E: 595kcal, B o.: 24.89g, T: 23.15g, W o.: 78.17g)

Szczawiowa z ryżem 250ml (E: 86kcal, B o.: 3.35g, T: 2.78g, W o.: 13.52g)	0.5 porcji
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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

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: 253kcal, B o.: 15.61g, T: 9.82g, W o.: 28.75g)

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

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

60g

Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)

50g

Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

100g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1746 kcal	Białko ogółem:	77.8 g
Tłuszcz:	62 g	Węglowodany ogółem:	232.59 g
Węglowodany przyswajalne:	189.12 g	Cholesterol:	132.12 mg
Glukoza:	6.24 g	Fruktoza:	5.33 g
Sacharoza:	27.45 g	Laktoza:	19.92 g
Skrobia:	95.89 g	Błonnik pokarmowy:	19.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.14 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.58 g	Sód:	2843.56 mg


05.02.2025 (środa)
► 07:00 Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 23.42g, T: 41.38g, W o.: 44.68g)

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

10g

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)

1 porcja

Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

100g

wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)

50g

kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)

120g

► 10:00 II Śniadanie (E: 105kcal, B o.: 5.8g, T: 2.25g, W o.: 15.6g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

250ml

Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 105kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 15.6g)

150g

► 14:00 Obiad (E: 662kcal, B o.: 31.47g, T: 10.45g, W o.: 113.9g)

Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 147kcal, B o.: 6.24g, T: 2.89g, W o.: 26.2g)

0.5 porcji

Pierogi leniwe 250g(J,M,G) (E: 463kcal, B o.: 25g, T: 7.48g, W o.: 74.69g)

1 porcja

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)

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: 243kcal, B o.: 15.04g, T: 8.98g, W o.: 27.81g)

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

Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g) 60g

Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) 50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1768 kcal	Białko ogółem:	76.93 g
Tłuszcz:	63.42 g	Węglowodany ogółem:	230.19 g
Węglowodany przyswajalne:	162.9 g	Cholesterol:	171.43 mg
Glukoza:	8.48 g	Fruktoza:	7.89 g
Sacharoza:	42.87 g	Laktoza:	12.12 g
Skrobia:	84.99 g	Błonnik pokarmowy:	20.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.53 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.34 g	Sód:	3835.02 mg


06.02.2025 (czwartek)
► 07:00 Śniadanie (E: 364kcal, B o.: 16.76g, T: 10.59g, W o.: 51.43g)

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

płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g) 1 porcja

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

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

polędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g) 30g

► 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: 541kcal, B o.: 28.03g, T: 14.43g, W o.: 79.16g)

Ogórkowa z ryżem 250ml (E: 85kcal, B o.: 3.21g, T: 2.66g, W o.: 13.23g)	0.5 porcji
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 20.17g, T: 8.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 106kcal, B o.: 2.52g, T: 3.14g, W o.: 18.29g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 300kcal, B o.: 9.45g, T: 10.58g, W o.: 43.8g)

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: 89kcal, B o.: 4.87g, T: 4.73g, W o.: 6.8g)	0.5 porcji
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
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1724 kcal	Białko ogółem:	77.23 g
Tłuszcz:	55.29 g	Węglowodany ogółem:	239.17 g
Węglowodany przyswajalne:	181.85 g	Cholesterol:	165.82 mg
Glukoza:	4.8 g	Fruktoza:	4.92 g
Sacharoza:	52.24 g	Laktoza:	22.07 g
Skrobia:	97.6 g	Błonnik pokarmowy:	18.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.78 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.43 g	Sód:	3445.47 mg


07.02.2025 (piątek)
► 07:00 Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 20.75g, T: 18.81g, W o.: 43.26g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 142kcal, B o.: 10.79g, T: 9.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

► 10:00 II Śniadanie (E: 267kcal, B o.: 12.51g, T: 7.13g, W o.: 36.36g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g)	60g

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

► 14:00 Obiad (E: 590kcal, B o.: 34.92g, T: 17.98g, W o.: 78.02g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) (E: 74kcal, B o.: 1.71g, T: 3.32g, 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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 242kcal, B o.: 24.22g, T: 10.07g, W o.: 14.08g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)

Pomarańcza 150g (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)	150g
---	------

► 20:00 Kolacja (E: 247kcal, B o.: 8.58g, T: 6.01g, W o.: 41.13g)

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 z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1590 kcal	Białko ogółem:	78.11 g
Tłuszcz:	50.23 g	Węglowodany ogółem:	215.72 g
Węglowodany przyswajalne:	158.17 g	Cholesterol:	366 mg
Glukoza:	8.14 g	Fruktoza:	8.86 g
Sacharoza:	50.96 g	Laktoza:	7.41 g
Skrobia:	84.89 g	Błonnik pokarmowy:	24.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.45 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.81 g	Sód:	2613.8 mg


08.02.2025 (sobota)
► 07:00 Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 20.53g, T: 19.21g, W o.: 57g)

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
ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g) 30g

► **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: 611kcal, B o.: 26.63g, T: 13.18g, W o.: 105.01g)**

Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 253kcal, B o.: 14.74g, T: 7.33g, W o.: 33.84g) 0.5 porcji

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

► **17:00 Podwieczorek (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)**

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

► **20:00 Kolacja (E: 211kcal, B o.: 14.16g, T: 6.51g, W o.: 25.01g)**

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1654 kcal	Białko ogółem:	73.8 g
Tłuszcz:	53.25 g	Węglowodany ogółem:	233.34 g
Węglowodany przyswajalne:	156.57 g	Cholesterol:	293.24 mg
Glukoza:	5.25 g	Fruktoza:	5.4 g
Sacharoza:	31.93 g	Laktoza:	9.94 g
Skrobia:	123.55 g	Błonnik pokarmowy:	26.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.61 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.55 g	Sód:	2666.26 mg



09.02.2025 (niedziela)

► **07:00 Śniadanie (E: 402kcal, B o.: 21.81g, T: 12.73g, W o.: 50.19g)**

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) 1 porcja

Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► 10:00 II Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 10.95g, T: 11.7g, W o.: 28.09g)

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 pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Pasta z jaj z zieleciną 80g(J,M) (E: 83kcal, B o.: 6.34g, T: 6.01g, W o.: 0.94g)	0.5 porcji

► 14:00 Obiad (E: 599kcal, B o.: 32.14g, T: 18.45g, W o.: 82.76g)

Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) (E: 248kcal, B o.: 20.08g, T: 13.84g, W o.: 12.26g)	1 porcja
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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 17:00 Podwieczorek (E: 164kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 28.91g)

budyń 150g(M) (E: 164kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 28.91g)	1 porcja
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 315kcal, B o.: 16.9g, T: 15.04g, W o.: 32.07g)

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
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka wiosenna 150g (E: 81kcal, B o.: 2.19g, T: 5.42g, W o.: 7.42g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1736 kcal	Białko ogółem:	86.95 g
Tłuszcz:	60.94 g	Węglowodany ogółem:	222.02 g
Węglowodany przyswajalne:	168.32 g	Cholesterol:	248 mg
Glukoza:	9.02 g	Fruktoza:	9.54 g
Sacharoza:	33.23 g	Laktoza:	14.75 g
Skrobia:	111.21 g	Błonnik pokarmowy:	25.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.85 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.81 g	Sód:	1338.89 mg



10.02.2025 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 23.48g, T: 10.9g, W o.: 54.96g)

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
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 171kcal, B o.: 11.65g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

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

▶ 14:00 Obiad (E: 603kcal, B o.: 29.85g, T: 14.5g, W o.: 91.03g)

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: 130kcal, B o.: 4.93g, T: 2.26g, W o.: 24.85g)	0.5 porcji
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 461kcal, B o.: 24.69g, T: 12.16g, W o.: 63.15g)	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: 328kcal, B o.: 17.67g, T: 15.56g, W o.: 31.08g)

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 pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 79kcal, B o.: 0.82g, T: 7.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1612 kcal	Białko ogółem:	83.85 g
Tłuszcz:	51.82 g	Węglowodany ogółem:	212.92 g
Węglowodany przyswajalne:	107.78 g	Cholesterol:	112.31 mg
Glukoza:	7.84 g	Fruktoza:	7.09 g
Sacharoza:	16.54 g	Laktoza:	12.62 g
Skrobia:	125.1 g	Błonnik pokarmowy:	19.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.11 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.43 g	Sód:	2373.95 mg

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek - (25ml)



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: Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Manna na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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) - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (75g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udko umyć obsypać przyprawami i piec w piekarniku ok 45 min

PRZEPIS: Marchew z groszkiem, duszona 120g - 1 porcja

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (60g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M) - 0.5 porcji

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Jaja gotowane (J) - (49g)
- Masło roślinne (M) 5g - (3g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (8g)
- Kalafior - 1/8 porcji (8g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- 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 z jabłkiem 250g - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka wiosenna 150g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: owsianka na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szczawiowa z ryżem 250ml - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Szczaw konserwowy - 1/8 szklanki (25g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)



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: Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Barszcz czerwony tradycyjny - Winiary - 1/5 opakowania (13g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (5g)
- Kalafior - 1/8 porcji (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (13g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemiaki, średnie - 3/4 sztuki (75g)
- 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: Pierogi leniwe 250g(J,M,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (22g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Ziemiaki, średnie - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Ogórkowa z ryżem 250ml - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ogórki kiszane - 2/3 sztuki (40g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)

**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 - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Makreła, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (8g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- Ogórki kiszane - 1/8 sztuki (5g)



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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** ryż na mleku 250ml(M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Makaron z semoliny - 1/2 szklanki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****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: 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 w sosie 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - (0g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do dań z grilla - (0g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: budyń 150g(M) - 1 porcja

- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) - 1 porcja

- Kasza kukurydziana - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (9g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Sól biała - (0g)



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 50g(G)	450g
Chleb pszenny 50g(G)	150g
Chleb razowy 50g(G)	300g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	250g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza gryczana, gotowana 100g	100g
Kasza kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron z semoliny	40g (1/2 szklanki)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	100g (8 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	180g
Ryż biały	88g (1/2 szklanki)
wek 50g(G)	50g



Warzywa

Burak	160g (1 i 1/2 sztuki)
Cebula	95g (3/4 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	5g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa gotowana 100g	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	28g (1/8 opakowania)
Groszek zielony	60g (1/3 szklanki)
Groszek zielony, mrożony	28g (1/8 opakowania)
Kalafior	28g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	13g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	140g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	40g (2 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	21g (5 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	406g (9 sztuk)
Ogórek	130g (3/4 sztuki)
Ogórek zielony 50g	50g
Ogórki kiszane	95g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane 100g	100g
Papryka czerwona 50g	100g
Pietruszka, korzeń	150g (1 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	61g (10 i 1/4 łyżeczki)

Pomidor	185g (1 sztuka)
Pomidor 100g	300g
Pomidor 50g	150g
Por	63g (1/2 sztuki)
Rzodkiewka	40g (2 i 2/3 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	212g (2/3 sztuki)
Szczaw konserwowy	25g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki, późne	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, późne 100g	500g
Ziemniaki, średnie	515g (5 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	280g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser gouda(M) 30g	30g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	75g (3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Filet z piersi kurczaka	80g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane (J)	207g
Jaja kurze, całe	117g (2 i 1/4 sztuki)
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	60g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Noga (udo) kurczaka	75g (1/2 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g
Skrzydło indyka	101g (1/5 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wieprzowina, łopatka	220g (2 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne 10 g(M)	270g
Masło roślinne (M) 5g	10g
olej rzepakowy	79ml (7 i 3/4 łyżki)


Olej rzepakowy 5 ml	2ml
Oliwa z oliwek	3ml (1/3 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	24g


Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	140g (11 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g


Ryby i owoce morza

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


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	240g
Gruszka 150g	150g
Jabłko	75g (1/3 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Pomarańcza 150g	150g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	1000ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	6ml (1 łyżka)
Woda	600ml (2 i 1/2 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	4g (4 szczypty)
Przyprawa do dań z grilla	0g
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	32g (4 łyżeczki)
Sól biała	11g (11 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	1g


Dania gotowe

Barszcz czerwony tradycyjny Winiary	13g (1/5 opakowania)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	25ml

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
Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb graham 50g(G) Ser gouda (M)50g	Manna na mleku 250ml(G,M) ogonówka 30g(S, Gr) Sałatka z sałaty lodowej 50g Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb razowy 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Kajzerki 50g(G)	owsianka na mleku 250ml(G,M) ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g werek 50g(G) kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb razowy 50g(G) Sałata 5g połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb graham 50g(G)
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)	Chleb zwykły 50g(G) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeli 30g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(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) kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb razowy 50g(G)
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) Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza gryczana, gotowana 100g	rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Udko pieczone 150g(S,Sr) Marchew z groszkiem, duszona 120g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 100g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Ryż z jabłkiem 250g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Szczawiowa z ryżem 250ml Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 100g Kotlet rybny 100 g(S,Sr,G,J)	Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) Pierogi leniwe 250g(J,M,G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Ogórkowa z ryżem 250ml Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Buraki z olejem 100g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 100g	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 100g Pulpet w sosie koperkowym 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
Jabłko 180g	Gruszka 150g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Banan 120g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Pomarańcza 150g
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 Sałata 5g Jaja gotowane (J) Chleb razowy 50g(G)	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 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 150g Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Chleb graham 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb graham 50g(G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórki kiszone 100g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Chleb graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 5g Chleb graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb zwykły 50g(G) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)

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 1633 = 6722 kJ Kcal z tłuszczu 33,95 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 51,22 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 209,10 g Błonnik: 22,01 g Skrobia: 96,55 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 70,72 g Białko roślinne: 18,03 g Białko zwierzęce: 29,98 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,60 g Cholesterol: 325,20 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1602 = 6461 kJ Kcal z tłuszczu 30,05 % Kcal z białka 18,58 % Kcal z węglowodanów 54,09 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 216,62 g Błonnik: 24,93 g Skrobia: 99,72 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 74,43 g Białko roślinne: 15,94 g Białko zwierzęce: 34,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,49 g Cholesterol: 168,90 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1635 = 6395 kJ Kcal z tłuszczu 28,27 % Kcal z białka 18,78 % Kcal z węglowodanów 56,07 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,20 g Błonnik: 25,12 g Skrobia: 119,73 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,76 g Białko roślinne: 16,80 g Białko zwierzęce: 13,07 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,36 g Cholesterol: 220,97 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1746 = 6760 kJ Kcal z tłuszczu 31,96 % Kcal z białka 17,82 % Kcal z węglowodanów 53,29 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 232,59 g Błonnik: 19,35 g Skrobia: 95,89 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 77,80 g Białko roślinne: 20,57 g Białko zwierzęce: 17,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,00 g Cholesterol: 132,12 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1768 = 5039 kJ Kcal z tłuszczu 32,28 % Kcal z białka 17,40 % Kcal z węglowodanów 52,08 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 230,19 g Błonnik: 20,33 g Skrobia: 84,99 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,93 g Białko roślinne: 17,02 g Białko zwierzęce: 25,18 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,42 g Cholesterol: 171,43 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1724 = 7152 kJ Kcal z tłuszczu 28,86 % Kcal z białka 17,92 % Kcal z węglowodanów 55,49 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,17 g Błonnik: 18,34 g Skrobia: 97,60 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 77,23 g Białko roślinne: 16,17 g Białko zwierzęce: 46,76 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,29 g Cholesterol: 165,82 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1590 = 6312 kJ Kcal z tłuszczu 28,43 % Kcal z białka 19,65 % Kcal z węglowodanów 54,27 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 215,72 g Błonnik: 24,46 g Skrobia: 84,89 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,11 g Białko roślinne: 20,85 g Białko zwierzęce: 38,17 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,23 g Cholesterol: 366,00 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 ryż na mleku 250ml(M) Kajzerki 50g(G) Ogórek zielony 50g Ser gouda(M) 30g	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) Sałata 5g Polędwica drobiowa 60g(SS,r) Chleb graham 50g(G)
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) Chleb pszenny 50g(G) Pasta z jaj z zieleniną 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr)	Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr) Makaron z serem 250g(G,M)
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Kisiel owocowy 150ml	budyń 150g(M)	Banan 120g
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Polędwica drobiowa 60g(SS,r) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Sałatka wiosenna 150g Chleb graham 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 50g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g

sobota (2025-02-08)

Energia:

Kcal **1654 = 6749 kJ**

Kcal z tłuszczu **28,98 %**

Kcal z białka **17,85 %**

Kcal z węglowodanów **56,43 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **233,34 g**

Błonnik: **26,01 g**

Skrobia: **123,55 g**

Białko:

Białko ogółem: **73,80 g**

Białko roślinne: **20,24 g**

Białko zwierzęce: **25,42 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **53,25 g**

Cholesterol: **293,24 mg**

niedziela (2025-02-09)

Energia:

Kcal **1736 = 6717 kJ**

Kcal z tłuszczu **31,59 %**

Kcal z białka **20,03 %**

Kcal z węglowodanów **51,16 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **222,02 g**

Błonnik: **25,73 g**

Skrobia: **111,21 g**

Białko:

Białko ogółem: **86,95 g**

Białko roślinne: **19,59 g**

Białko zwierzęce: **37,42 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **60,94 g**

Cholesterol: **248,00 mg**

poniedziałek (2025-02-10)

Energia:

Kcal **1612 = 6126 kJ**

Kcal z tłuszczu **28,93 %**

Kcal z białka **20,81 %**

Kcal z węglowodanów **52,83 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **212,92 g**

Błonnik: **19,22 g**

Skrobia: **125,10 g**

Białko:

Białko ogółem: **83,85 g**

Białko roślinne: **13,51 g**

Białko zwierzęce: **32,18 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **51,82 g**

Cholesterol: **112,31 mg**