



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Położniczy dieta podstawowa 01.02.25-10.02.25

01.02.2025 - 10.02.2025



01.02.2025 (sobota)

**► 07:00 Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 25.75g, T: 23.64g, W o.: 65.55g)**

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

**► 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: 821kcal, B o.: 33.84g, T: 24.22g, W o.: 125.64g)**

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
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 17.65g, T: 12.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
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

**► 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2190 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.99 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	134.14 g	<b>Cholesterol:</b>	218.2 mg
<b>Glukoza:</b>	7.79 g	<b>Fruktoza:</b>	13.63 g
<b>Sacharoza:</b>	23.35 g	<b>Laktoza:</b>	7.56 g
<b>Skrobia:</b>	77.3 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	29.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.5 g	<b>Sód:</b>	3396.21 mg


**02.02.2025 (niedziela)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 25.08g, T: 22.32g, W o.: 52.45g)**

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
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: 717kcal, B o.: 38.71g, T: 22.78g, W o.: 95.62g)**

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: 271kcal, B o.: 25.3g, T: 18.34g, W o.: 0.75g)	1 porcja
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

**► 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: 445kcal, B o.: 23.55g, T: 14.42g, W o.: 57.82g)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2068 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	151.14 g	<b>Cholesterol:</b>	443.9 mg
<b>Glukoza:</b>	7.95 g	<b>Fruktoza:</b>	14.48 g
<b>Sacharoza:</b>	31.92 g	<b>Laktoza:</b>	12.4 g
<b>Skrobia:</b>	100.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.1 g	<b>Sód:</b>	2715.57 mg


**03.02.2025 (poniedziałek)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 400kcal, B o.: 19.63g, T: 11.46g, W o.: 56.57g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwiniowy, 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
Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g

**► 10:00 II Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 16.76g, T: 15.88g, W o.: 51.8g)**

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: 165kcal, B o.: 12.68g, T: 12.01g, W o.: 1.87g)	1 porcja

**► 14:00 Obiad (E: 747kcal, B o.: 17.95g, T: 13.43g, W o.: 148.09g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Ryż z jabłkiem 250g (E: 429kcal, B o.: 6.06g, T: 7.58g, W o.: 86.9g)	1 porcja
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: 476kcal, B o.: 19.88g, T: 20.7g, 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: 108kcal, B o.: 2.19g, T: 8.42g, 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2189 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	221.18 g	<b>Cholesterol:</b>	405.92 mg
<b>Glukoza:</b>	14.97 g	<b>Fruktoza:</b>	26.08 g
<b>Sacharoza:</b>	24.06 g	<b>Laktoza:</b>	15.36 g
<b>Skrobia:</b>	141.55 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.24 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.05 g	<b>Sód:</b>	2739.25 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

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

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

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

**► 10:00 II Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 5.58g, T: 10.45g, W o.: 44.32g)**

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

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

Miód pszczeli 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: 796kcal, B o.: 29.76g, T: 31g, W o.: 108.09g)**

Szczawiowa z ryżem 250ml (E: 172kcal, B o.: 6.7g, T: 5.55g, W o.: 27.04g)	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: 335kcal, B o.: 16.19g, T: 21.8g, 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: 404kcal, B o.: 12.88g, T: 15.18g, W o.: 56.99g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 129kcal, B o.: 5.5g, T: 8.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2152 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	290.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	192.33 g	<b>Cholesterol:</b>	175.9 mg
<b>Glukoza:</b>	6.98 g	<b>Fruktoza:</b>	5.79 g
<b>Sacharoza:</b>	28.95 g	<b>Laktoza:</b>	20.57 g
<b>Skrobia:</b>	96.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	27.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.65 g	<b>Sód:</b>	4628.58 mg


**05.02.2025 (środa)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 754kcal, B o.: 26.93g, T: 41.91g, W o.: 68.51g)**

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 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
kielbasa 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: 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: 809kcal, B o.: 37.71g, T: 13.34g, W o.: 140.1g)**

Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 294kcal, B o.: 12.48g, T: 5.78g, W o.: 52.4g)	1 porcja
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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2199 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.99 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	144.58 g	<b>Cholesterol:</b>	195.25 mg
<b>Glukoza:</b>	9.6 g	<b>Fruktoza:</b>	8.96 g
<b>Sacharoza:</b>	40.5 g	<b>Laktoza:</b>	15.33 g
<b>Skrobia:</b>	76.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	36.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.34 g	<b>Sód:</b>	4343.31 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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
połudwica 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: 723kcal, B o.: 32.75g, T: 20.16g, W o.: 108.78g)**

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: 238kcal, B o.: 20.17g, T: 11.45g, 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

▶ **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: 503kcal, B o.: 17.19g, T: 16.03g, 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: 177kcal, B o.: 9.74g, T: 9.45g, 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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2109 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.44 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	192.45 g	<b>Cholesterol:</b>	190.14 mg
<b>Glukoza:</b>	5.47 g	<b>Fruktoza:</b>	5.55 g
<b>Sacharoza:</b>	53.51 g	<b>Laktoza:</b>	22.34 g
<b>Skrobia:</b>	103.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.87 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.32 g	<b>Sód:</b>	4654.4 mg



07.02.2025 (piątek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 23.62g, T: 22.54g, W o.: 66.11g)**

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: 169kcal, B o.: 10.79g, T: 12.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g



**► 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: 696kcal, B o.: 36.44g, T: 22.06g, W o.: 94.42g)**

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 kiszonej 100g(Sr) (E: 110kcal, B o.: 1.71g, T: 7.32g, 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 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 Podwieczerek (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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2087 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	180.98 g	<b>Cholesterol:</b>	447.6 mg
<b>Glukoza:</b>	8.86 g	<b>Fruktoza:</b>	9.48 g
<b>Sacharoza:</b>	53.03 g	<b>Laktoza:</b>	7.41 g
<b>Skrobia:</b>	102.37 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	26.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.24 g	<b>Sód:</b>	3482.22 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: 996kcal, B o.: 49.25g, T: 25.12g, W o.: 152.38g)**

Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml( S,Sr,G) (E: 439kcal, B o.: 19.54g, T: 10.38g, W o.: 71.69g)	1 porcja
Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 505kcal, B o.: 29.48g, T: 14.66g, W o.: 67.68g)	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: 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: 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
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 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2141 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	138.47 g	<b>Cholesterol:</b>	307.2 mg
<b>Glukoza:</b>	4.32 g	<b>Fruktoza:</b>	4.5 g
<b>Sacharoza:</b>	29.81 g	<b>Laktoza:</b>	9.4 g
<b>Skrobia:</b>	155.73 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.78 g	<b>Sód:</b>	1956.6 mg



09.02.2025 (niedziela)

**▶ 07:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 22.05g, T: 11.82g, W o.: 69.48g)**

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

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 17.29g, T: 17.7g, W o.: 29.02g)**

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 zieleniną 80g(J,M) (E: 165kcal, B o.: 12.68g, T: 12.01g, W o.: 1.87g)	1 porcja

**▶ 14:00 Obiad (E: 669kcal, B o.: 33.66g, T: 18.53g, W o.: 99.16g)**

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
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

**▶ 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: 430kcal, B o.: 19.77g, T: 15.77g, W o.: 54.92g)**

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: 81kcal, B o.: 2.19g, T: 5.42g, W o.: 7.42g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2065 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	281.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	163.04 g	<b>Cholesterol:</b>	422.6 mg
<b>Glukoza:</b>	8.33 g	<b>Fruktoza:</b>	8.5 g
<b>Sacharoza:</b>	33.34 g	<b>Laktoza:</b>	14.46 g
<b>Skrobia:</b>	91.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.26 g	<b>Sód:</b>	1008.79 mg


**10.02.2025 (poniedziałek)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 370kcal, B o.: 18.38g, T: 10.54g, W o.: 54.63g)**

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
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	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: 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: 1223kcal, B o.: 28.32g, T: 51.01g, W o.: 170.17g)**

racuchy z jabłkiem 2 szt (E: 951kcal, B o.: 18.23g, T: 46.42g, W o.: 117.45g)	1 porcja
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: 260kcal, B o.: 9.86g, T: 4.51g, W o.: 49.69g)	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: 463kcal, B o.: 25.26g, T: 14.75g, W o.: 59.76g)**

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 pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2343 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	87.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.41 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	256.24 g	<b>Cholesterol:</b>	238.94 mg
<b>Glukoza:</b>	10.93 g	<b>Fruktoza:</b>	13.35 g
<b>Sacharoza:</b>	30.59 g	<b>Laktoza:</b>	16.16 g
<b>Skrobia:</b>	183.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.73 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	41.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	19.56 g	<b>Sód:</b>	2250.08 mg

**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:** 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:** 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 1/2 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:** 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:** 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) - 1 porcja

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

**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) - 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 - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Ryż z jabłkiem 250g - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (8g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- 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 - 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 - 2/3 łyżki (15g)
- 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - (0g)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perlowa, marynowana - Rolnik - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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:** 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)
- Ziemniaki, 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 - 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 kiszzone - 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 (8ml)



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 - 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 - (3ml)
- Ogórki kiszzone - 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 - 2/3 łyżki (6ml)
- 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 kiszzonej 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 - 2/3 łyżki (7ml)
- 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:** 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 z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Makaron z semoliny - 1 szklanka (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- 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:** racuchy z jabłkiem 2 szt - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (32g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 9 i 1/4 łyżki (110g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier puder - 1 łyżka (10g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Proszek do pieczenia - (0g)



Sposób przygotowania:

wyrobić cisto na racuchy dodać jabłka i smażyć na tłuszczu, na koniec posypać cukrem pudrem

---

**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 - 1/3 łyżki (10g)
- 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 grahamka(G)50g	50g
Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	700g
Chleb graham 50g(G)	100g
Chleb pszenny 100g(G)	100g
Chleb pszenny 50g(G)	100g
chleb razowy 100g(G)	200g
Chleb razowy 50g(G)	200g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	200g
Chleb zwykły 100g(G)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	200g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron z semoliny	80g (1 szklanka)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	210g (17 i 1/2 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)	120g
Ryż biały	155g (3/4 szklanki)
Wek 100g(G)	100g



### Warzywa

Burak	180g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	120g (1 i 1/4 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Czosnek	3g (2/3 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	60g (1/3 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	220g (2 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)

Koper, świeży	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	591g (13 i 1/4 sztuki)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Ogórek zielony 50g	50g
Ogórki kiszane	140g (2 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszane 100g	100g
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	188g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	77g (12 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	130g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 50g	150g
Por	90g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	230g (2/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	299g (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	720g (8 sztuk)



### Mleko i produkty mleczne

Kefir, 2% tłuszczu	60ml (1/4 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopol 250ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1920ml (8 i 1/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	260g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser topiony, edamski(M)18g	18g
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	100g (4 łyżki)



### Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	80g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane	12g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	304g
Jaja kurze, całe	149g (3 sztuki)
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kurczak, tuszka	160g (1/8 sztuki)





Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g
Skrzydło indyka	150g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Wieprzowina, łopatka	260g (2 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)


**Oleje i tłuszcze**


Masło roślinne 10 g(M)	270g
Masło roślinne (M) 5g	15g
Olej rzepakowy	150ml (15 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	3ml
Oliwa z oliwek	3ml (1/3 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	18g


**Cukier, słodycze i przekąski**


Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	139g (11 i 2/3 łyżki)
Cukier puder	10g (1 łyżka)
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	120g (1 sztuka)


**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan 120g	240g
Gruszka 150g	150g
Jabłko	250g (1 i 1/3 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Pomarańcza 150g	150g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	1250ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5000ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	6ml (1 łyżka)
Woda	1100ml (4 i 2/3 szklanki)


**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)

Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Proszek do pieczenia	0g
Przyprawa do dań z grilla	0g
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	38g (4 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	15g (15 szczypt)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 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)
Mieszanek owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	50ml

<b>sobota (2025-02-01)</b>	<b>niedziela (2025-02-02)</b>	<b>poniedziałek (2025-02-03)</b>	<b>wtorek (2025-02-04)</b>	<b>środa (2025-02-05)</b>	<b>czwartek (2025-02-06)</b>	<b>piątek (2025-02-07)</b>
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Pomidor 50g Chleb graham 100g(G) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Manna na mleku 250ml(G,M) ogonówka 30g(S, Gr) Jaja gotowane (J) 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) Bułka grahamka(G)50g	owsianka na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml ogonówka 60g(S, Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 100g Wek 100g(G) kiełbasa 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 100g(G)
<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>
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) Ser topiony, edamski(M)18g Miód pszczele 30g Chleb razowy 50g(G)	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) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)
<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana prażona, gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Udko pieczone 150g(S,Sr) Marchew z groszkiem, duszona 120g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr) Ryż z jabłkiem 250g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	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) Pierogi leniwe 250g(J,M,G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Ogórkowa z ryżem 250ml Ziemniaki, późne 180g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Buraki z olejem 100g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr)
<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>
Jabłko 180g	Gruszka 150g	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Banan 120g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Pomarańcza 150g

<b>sobota (2025-02-01)</b>	<b>niedziela (2025-02-02)</b>	<b>poniedziałek (2025-02-03)</b>	<b>wtorek (2025-02-04)</b>	<b>środa (2025-02-05)</b>	<b>czwartek (2025-02-06)</b>	<b>piątek (2025-02-07)</b>
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	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 z cukrem 250ml	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 100g(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><b>Energia:</b> Kcal 2190 = 7253 kJ Kcal z tłuszczu 31,68 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 53,51 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 292,99 g Błonnik: 34,15 g Skrobia: 77,30 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 98,03 g Białko roślinne: 13,34 g Białko zwierzęce: 46,83 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,08 g Cholesterol: 218,20 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2068 = 7491 kJ Kcal z tłuszczu 31,00 % Kcal z białka 20,04 % Kcal z węglowodanów 51,56 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 266,59 g Błonnik: 26,60 g Skrobia: 100,16 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 103,59 g Białko roślinne: 17,54 g Białko zwierzęce: 58,61 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 71,22 g Cholesterol: 443,90 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2189 = 7758 kJ Kcal z tłuszczu 27,14 % Kcal z białka 17,38 % Kcal z węglowodanów 58,70 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 321,26 g Błonnik: 35,67 g Skrobia: 141,55 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 95,12 g Białko roślinne: 17,27 g Białko zwierzęce: 20,70 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,01 g Cholesterol: 405,92 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2152 = 7797 kJ Kcal z tłuszczu 33,49 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 54,08 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 290,97 g Błonnik: 23,90 g Skrobia: 96,14 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,37 g Białko roślinne: 18,00 g Białko zwierzęce: 22,80 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,07 g Cholesterol: 175,90 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2199 = 5409 kJ Kcal z tłuszczu 28,59 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 54,02 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 296,99 g Błonnik: 24,61 g Skrobia: 76,43 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,90 g Białko roślinne: 16,11 g Białko zwierzęce: 21,40 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 69,86 g Cholesterol: 195,25 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2109 = 7799 kJ Kcal z tłuszczu 28,37 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 56,60 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 298,44 g Błonnik: 21,53 g Skrobia: 103,43 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,69 g Białko roślinne: 14,30 g Białko zwierzęce: 50,85 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,47 g Cholesterol: 190,14 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2087 = 7675 kJ Kcal z tłuszczu 28,51 % Kcal z białka 19,10 % Kcal z węglowodanów 55,02 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 287,07 g Błonnik: 29,10 g Skrobia: 102,37 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 99,67 g Białko roślinne: 22,00 g Białko zwierzęce: 60,54 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,11 g Cholesterol: 447,60 mg</p>

<b>sobota (2025-02-08)</b>	<b>niedziela (2025-02-09)</b>	<b>poniedziałek (2025-02-10)</b>
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
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 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) Sałata 5g Chleb graham 50g(G) południca drobiowa 30g(S,Sr)
<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>
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)
<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>
Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml( S,Sr,G) Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Schab pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	racuchy z jabłkiem 2 szt Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ziemniakami- 250 ml(M,Sr)
<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>	<b>17:00 Podwieczorek</b>
Kisiel owocowy 150ml	budyń 150g(M)	Banan 120g
<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Południca 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 pszenny 100g(G)

**sobota (2025-02-08)**

**Energia:**

Kcal **2141** = 7938 kJ

Kcal z tłuszczu **27,83** %

Kcal z białka **18,38** %

Kcal z węglowodanów **56,84** %

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **304,23 g**

Błonnik: **38,18 g**

Skrobia: **155,73 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **98,37 g**

Białko roślinne: **28,75 g**

Białko zwierzęce: **32,79 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **66,21 g**

Cholesterol: **307,20 mg**

**niedziela (2025-02-09)**

**Energia:**

Kcal **2065** = 6316 kJ

Kcal z tłuszczu **29,13** %

Kcal z białka **18,97** %

Kcal z węglowodanów **54,53** %

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **281,49 g**

Błonnik: **26,58 g**

Skrobia: **91,07 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **97,92 g**

Białko roślinne: **17,25 g**

Białko zwierzęce: **43,43 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **66,84 g**

Cholesterol: **422,60 mg**

**poniedziałek (2025-02-10)**

**Energia:**

Kcal **2343** = 9521 kJ

Kcal z tłuszczu **33,48** %

Kcal z białka **14,48** %

Kcal z węglowodanów **54,70** %

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **320,41 g**

Błonnik: **26,73 g**

Skrobia: **183,26 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **84,81 g**

Białko roślinne: **21,69 g**

Białko zwierzęce: **29,85 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **87,16 g**

Cholesterol: **238,94 mg**