



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta bogatobiałkowa 21-30.04.2025

21.04.2025 - 30.04.2025


21.04.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 25.36g, T: 25.7g, W o.: 62.69g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 16.05g, T: 19.21g, W o.: 6.34g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 10.36g, T: 10.99g, W o.: 28.63g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g

► Obiad (E: 684kcal, B o.: 39.04g, T: 16.81g, W o.: 101.59g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, W o.: 36.36g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 296kcal, B o.: 25.32g, T: 13.6g, W o.: 19.06g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g

► Podwieczorek (E: 136kcal, B o.: 2g, T: 2g, W o.: 30g)

Sok Kubaś 200ml (E: 136kcal, B o.: 2g, T: 2g, W o.: 30g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 549kcal, B o.: 28.08g, T: 11.55g, W o.: 87.6g)

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 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	104.84 g
Tłuszcz:	67.05 g	Węglowodany ogółem:	310.51 g
Węglowodany przyswajalne:	241.74 g	Cholesterol:	498.56 mg
Glukoza:	8.1 g	Fruktoza:	14.28 g
Sacharoza:	10.81 g	Laktoza:	7.75 g
Skrobia:	185.94 g	Błonnik pokarmowy:	27.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.54 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.2 g	Sód:	4560.97 mg


22.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 494kcal, B o.: 23.05g, T: 19.22g, W o.: 60.17g)

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
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Salatka z salaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 15.72g, T: 16.13g, W o.: 33.53g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► Obiad (E: 862kcal, B o.: 33.93g, T: 22.11g, W o.: 141.97g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 350kcal, B o.: 10.22g, T: 8.14g, W o.: 62.9g)	1 porcja
Potrąwka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Marchew, duszona 120g (E: 79kcal, B o.: 1.02g, T: 5.19g, W o.: 9.12g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 407kcal, B o.: 19.47g, T: 12.58g, W o.: 56.71g)

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 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	98.62 g
Tłuszcz:	73.04 g	Węglowodany ogółem:	301.68 g
Węglowodany przyswajalne:	238.21 g	Cholesterol:	160.1 mg
Glukoza:	5.07 g	Fruktoza:	4.92 g
Sacharoza:	19.71 g	Laktoza:	18.07 g
Skrobia:	184.23 g	Błonnik pokarmowy:	27.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.69 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.4 g	Sód:	2260.01 mg


23.04.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 33.46g, T: 15.46g, W o.: 54.4g)

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
owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 11.65g, T: 8.92g, W o.: 50.84g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200g
Chałka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

► Obiad (E: 738kcal, B o.: 35.62g, T: 20.28g, W o.: 109.55g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 154kcal, B o.: 6.85g, T: 2.86g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 148kcal, B o.: 2.52g, T: 9.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

Pulpet drobiowy 100g(S,Sr,J,G) (E: 247kcal, B o.: 22.6g, T: 8.02g, W o.: 22.12g)

1 porcja

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

Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)

90g

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

1 porcja

► **Kolacja (E: 470kcal, B o.: 17.66g, T: 18.44g, W o.: 61.71g)**

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 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)

100g

Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 101kcal, B o.: 1g, T: 9.21g, W o.: 4.21g)

1 porcja

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

60g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2152 kcal
Tłuszcz:	63.46 g
Węglowodany przyswajalne:	199.85 g
Glukoza:	4.93 g
Sacharoza:	37.7 g
Skrobia:	132.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.07 g

Białko ogółem:	98.78 g
Węglowodany ogółem:	306.29 g
Cholesterol:	207.6 mg
Fruktoza:	8.16 g
Laktoza:	9.4 g
Błonnik pokarmowy:	22.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	49.25 g
Sód:	2309.01 mg



24.04.2025 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 22.87g, T: 19.01g, W o.: 73.53g)**

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

kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)

50g

Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)

1 porcja

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

100g

► **II Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 16.79g, T: 17.62g, W o.: 27.3g)**

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

250ml

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

10g

Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)

1 porcja

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

50g

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

50g

► Obiad (E: 747kcal, B o.: 16.52g, T: 15.96g, W o.: 141.89g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 304kcal, B o.: 10.22g, T: 6.7g, W o.: 54.94g)	1 porcja
Ryż z jabłkiem 250g (E: 431kcal, B o.: 6.07g, T: 9.18g, W o.: 83.92g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 121kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 15.7g)

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 121kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 15.7g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 478kcal, B o.: 31.37g, T: 13.84g, W o.: 59.71g)

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 zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	95.08 g
Tłuszcz:	69.73 g	Węglowodany ogółem:	318.13 g
Węglowodany przyswajalne:	236.77 g	Cholesterol:	392.1 mg
Glukoza:	8.05 g	Fruktoza:	13.29 g
Sacharoza:	14.07 g	Laktoza:	17.21 g
Skrobia:	187.83 g	Błonnik pokarmowy:	28.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.87 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.98 g	Sód:	1667.98 mg


25.04.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 745kcal, B o.: 26.48g, T: 41.81g, W o.: 66.46g)

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 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

► II Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 24.36g, T: 10.19g, W o.: 37.82g)

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 wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Salata lodowa 5g (E: 1kcal, B o.: 0.05g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► **Obiad (E: 561kcal, B o.: 39.83g, T: 10.5g, W o.: 84.6g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
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
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 180kcal, B o.: 25.72g, T: 5.35g, W o.: 9.25g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g

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

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

► **Kolacja (E: 407kcal, B o.: 20.07g, T: 12.22g, W o.: 57.07g)**

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	112.54 g
Tłuszcz:	75.26 g	Węglowodany ogółem:	288.25 g
Węglowodany przyswajalne:	189.52 g	Cholesterol:	111.85 mg
Glukoza:	14.44 g	Fruktoza:	13.4 g
Sacharoza:	37.64 g	Laktoza:	15.16 g
Skrobia:	124.74 g	Błonnik pokarmowy:	29.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.87 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.3 g	Sód:	3124.08 mg



26.04.2025 (sobota)

► **Śniadanie (E: 416kcal, B o.: 27.1g, T: 14.18g, W o.: 46.34g)**

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
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g

Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► **II Śniadanie (E: 228kcal, B o.: 9.6g, T: 4.97g, W o.: 36.74g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chąłka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g

► **Obiad (E: 863kcal, B o.: 39.66g, T: 24.46g, W o.: 131.89g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 319kcal, B o.: 12.11g, T: 6.9g, W o.: 58.34g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Buraki z olejem 100g (E: 144kcal, B o.: 2.52g, T: 9.14g, W o.: 14.3g)	1 porcja
Potrąka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 136kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 21.93g)**

budyń 150g(M) (E: 136kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 21.93g)	1 porcja
---	----------

► **Kolacja (E: 473kcal, B o.: 17.06g, T: 19.58g, W o.: 60.81g)**

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
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 101kcal, B o.: 1g, T: 9.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	98.57 g
Tłuszcz:	66.21 g	Węglowodany ogółem:	297.71 g
Węglowodany przyswajalne:	233.1 g	Cholesterol:	110.6 mg
Glukoza:	4.82 g	Fruktoza:	4.91 g
Sacharoza:	30.56 g	Laktoza:	21.82 g
Skrobia:	181.36 g	Błonnik pokarmowy:	28.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.08 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.52 g	Sód:	2693.65 mg



27.04.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 19.51g, T: 15.6g, W o.: 93.6g)**

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► **II Śniadanie (E: 273kcal, B o.: 18.33g, T: 9.16g, W o.: 30.84g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Twaróg z zieleniną 80g(M) (E: 99kcal, B o.: 13.65g, T: 3.46g, W o.: 3.54g)	1 porcja

► **Obiad (E: 691kcal, B o.: 44.55g, T: 21.72g, W o.: 83.1g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 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
Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)	120g
udko gotowane 180g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)**

Maślanka mrągowska, truskawkowa 200 ml(M) (E: 148kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)	200ml
--	-------

► **Kolacja (E: 437kcal, B o.: 22.16g, T: 14.26g, W o.: 57.58g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2126 kcal	Białko ogółem:	110.95 g
Tłuszcz:	63.74 g	Węglowodany ogółem:	289.12 g
Węglowodany przyswajalne:	210.23 g	Cholesterol:	442.4 mg
Glukoza:	5.83 g	Fruktoza:	11.85 g
Sacharoza:	20.9 g	Laktoza:	9.76 g
Skrobia:	179.1 g	Błonnik pokarmowy:	26.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.22 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.67 g	Sód:	3557.21 mg


28.04.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 400kcal, B o.: 18.76g, T: 11.92g, W o.: 56.43g)

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
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
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 411kcal, B o.: 25.77g, T: 18.28g, W o.: 37.56g)

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 z pomidorów z koperkiem 100g (E: 92kcal, B o.: 1g, T: 8.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

► Obiad (E: 603kcal, B o.: 34.88g, T: 11.98g, W o.: 96.35g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Potrąwka z żołądków 100g(S,Sr,G) (E: 166kcal, B o.: 19.92g, T: 4.45g, W o.: 12.39g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g
Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) (E: 191kcal, B o.: 7.71g, T: 6.79g, W o.: 27.81g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 136kcal, B o.: 2g, T: 2g, W o.: 30g)

Sok Kubaś 200ml (E: 136kcal, B o.: 2g, T: 2g, W o.: 30g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 478kcal, B o.: 17.41g, T: 19.62g, W o.: 61.58g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 105kcal, B o.: 1.35g, T: 9.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	98.82 g
Tłuszcz:	63.8 g	Węglowodany ogółem:	281.92 g
Węglowodany przyswajalne:	191.31 g	Cholesterol:	194.8 mg
Glukoza:	5.47 g	Fruktoza:	5.57 g
Sacharoza:	17.05 g	Laktoza:	17.86 g
Skrobia:	145.3 g	Błonnik pokarmowy:	24.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.99 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.04 g	Sód:	5063.92 mg


29.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 384kcal, B o.: 18.88g, T: 15.55g, W o.: 43.21g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) (E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g)	50g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► II Śniadanie (E: 366kcal, B o.: 20.38g, T: 13.85g, W o.: 42.16g)

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
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Twaróg z zieloną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 726kcal, B o.: 33.83g, T: 20.58g, W o.: 109.79g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 226kcal, B o.: 19.93g, T: 10.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)

Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200g
---	------

► Kolacja (E: 482kcal, B o.: 32.05g, T: 14.57g, W o.: 59.42g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Białko ogółem:	112.74 g
Tłuszcz:	70.75 g	Węglowodany ogółem:	280.98 g
Węglowodany przyswajalne:	187.88 g	Cholesterol:	307.7 mg
Glukoza:	7.31 g	Fruktoza:	10.14 g
Sacharoza:	31.85 g	Laktoza:	7.88 g
Skrobia:	124.56 g	Błonnik pokarmowy:	31.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.49 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.11 g	Sód:	2522.6 mg


30.04.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 21.29g, T: 17.87g, W o.: 59.9g)

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
Krakowska 50g (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 0g)	50g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 371kcal, B o.: 17.52g, T: 18.97g, W o.: 33.8g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Kajzerki 50g(G) (E: 163kcal, B o.: 4.62g, T: 1.98g, W o.: 32.23g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► Obiad (E: 609kcal, B o.: 37.67g, T: 13.14g, W o.: 91.37g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 193kcal, B o.: 27.74g, T: 5.58g, W o.: 8.36g)	1 porcja
Marchew, duszona 120g (E: 79kcal, B o.: 1.02g, T: 5.19g, W o.: 9.12g)	1 porcja

► **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
--	------

► **Kolacja (E: 462kcal, B o.: 22.16g, T: 15.22g, W o.: 62g)**

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 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	99.54 g
Tłuszcz:	65.5 g	Węglowodany ogółem:	268.67 g
Węglowodany przyswajalne:	238.72 g	Cholesterol:	447.4 mg
Glukoza:	7.65 g	Fruktoza:	14.03 g
Sacharoza:	22.14 g	Laktoza:	9.4 g
Skrobia:	171.93 g	Błonnik pokarmowy:	25.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.3 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.55 g	Sód:	2976.54 mg

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Jaja surowe - 1/4 sztuki (13g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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 - 3/4 łyżki (20g)
- 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 poprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mięso z udźca indyka, ze skórą - 2/3 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (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: Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)



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 80g(J,M) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryż z jabłkiem 250g - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

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

- Cukier - (0g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200ml(M) - (200ml)



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: Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron na mleku 250ml(M,G) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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 - 3/4 łyżki (20g)
- 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: budyń 150g(M) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 80g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka mrągowska, naturalna Mlepol - 1/8 opakowania (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)



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 gotowane 180g(s,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka z żołądków 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Żołądki drobiowe - (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (9ml)
- Pomidor 50g - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 50g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (50g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M) - (10ml)



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g - (100g)
- Margaryna do pieczenia - 1/4 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Fileta umyć ugotować do miękkości, przygotować sos koperkowy

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-04-21 / 2025-04-22 / 2025-04-23 / 2025-04-24 / 2025-04-25 / 2025-04-26 / 2025-04-27 / 2025-04-28 / 2025-04-29 / 2025-04-30



Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chąłka 50g(G,J,M)	100g
Chleb pszenny 100g(G)	600g
Chleb pszenny 50g(G)	200g
Chleb zwykły 100g(G)	700g
Chleb zwykły 50g(G)	200g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400g
Kajzerki 50g(G)	55g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G)	180g
Kasza manna	110g (2/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	50g (4 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Wek 100g(G)	100g
wek 50g(G)	250g



Warzywa

Brokuły 120g	360g
Burak	460g (4 i 1/3 sztuki)
Cebula	5g (1/8 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	41g (10 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	56g (14 łyżeczek)
Marchew	840g (18 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	260g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	90g (15 łyżeczek)
Pomidor	285g (1 i 2/3 sztuki)
Pomidor 50g	300g
Por	99g (3/4 sztuki)
Salata 5g	40g
Salata lodowa	250g (2/3 sztuki)
Salata lodowa 5g	5g
Salata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	288g (3/4 sztuki)
Szpinak	25g (1 garść)

Ziemniaki, późne	265g (3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1260g
Ziemniaki, średnie	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	210ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlepol	10ml (1/8 opakowania)
Maślanka mrągowska, truskawkowa 200 ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	100g
Ser biały półtłusty 80g(M)	240g
Ser twarogowy, półtłusty	70g (2 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	100g (4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	100g
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	165g
Jaja kurze, całe	17g (1/3 sztuki)
Jaja surowe	13g (1/4 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	50g
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Krakowska 50g	50g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z udźca indyka, ze skórą	100g (2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	60g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	160g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr)	50g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wątróbka kurczaka	30g (1/3 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	295g (3 sztuki)
Wieprzowina podgardle surowe	20g
Żołądki drobiowe	100g



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	5g (1/4 plastra)
------------------------	------------------

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)	Żurek	50ml
Masło roślinne 10 g(M)	280g		
Olej rzepakowy	89ml (8 i 3/4 łyżki)		
Olej rzepakowy 5 ml	9ml		
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)		
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g		
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	10g		


Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	77g (6 i 1/3 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	130g (1 i 1/3 sztuki)
Tilapia, surowa	120g (1 i 1/4 porcji)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	180g
Gruszka 150g	150g
Jabłko	150g (3/4 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	180g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6500ml
Kawa zbożowa, w proszku	40g (4 łyżki)
Sok Kubuś 200ml	400ml
Sok z cytryny	14ml (2 i 1/3 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	52g (6 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	7g (7 szczypt)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)


Dania gotowe

Bukiet warzyw 120g	120g
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)

poniedziałek (2025-04-21)	wtorek (2025-04-22)	środa (2025-04-23)	czwartek (2025-04-24)	piątek (2025-04-25)	sobota (2025-04-26)	niedziela (2025-04-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Chleb zwykły 50g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g wek 50g(G) Ser biały półtłusty 80g(M) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 50g kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Sałata 5g ogonówka 30g(S, Gr) Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Jaja gotowane (J) Jabłko 180g Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt owocowy z musli(M) 200g Chałka 50g(G,J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Pomidor 50g wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Chleb zwykły 50g(G) Sałata lodowa 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G) Twaróg z zieleciną 80g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g(G) Marchew, duszona 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 180g Pulpet drobiowy 100g(S,Sr,J,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Ryż z jabłkiem 250g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Buraki z olejem 100g Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Bukiet warzyw 120g udko gotowane 180g(s,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 200ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 90g Kisiel owocowy 150ml	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Banan 180g	budyń 150g(M)	Maślanka mrągowska, truskawkowa 200 ml(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb zwykły 100g(G) Sałata 5g Ser biały półtłusty 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g	Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 100g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)

poniedziałek (2025-04-21)	wtorek (2025-04-22)	środa (2025-04-23)	czwartek (2025-04-24)	piątek (2025-04-25)	sobota (2025-04-26)	niedziela (2025-04-27)
Energia: Kcal 2190 = 8134 kJ Kcal z tłuszczu 27,55 % Kcal z białka 19,15 % Kcal z węglowodanów 56,71 %	Energia: Kcal 2191 = 8124 kJ Kcal z tłuszczu 30,00 % Kcal z białka 18,00 % Kcal z węglowodanów 55,08 %	Energia: Kcal 2152 = 6522 kJ Kcal z tłuszczu 26,54 % Kcal z białka 18,36 % Kcal z węglowodanów 56,93 %	Energia: Kcal 2231 = 7927 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 17,05 % Kcal z węglowodanów 57,04 %	Energia: Kcal 2222 = 6725 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 20,26 % Kcal z węglowodanów 51,89 %	Energia: Kcal 2116 = 7586 kJ Kcal z tłuszczu 28,16 % Kcal z białka 18,63 % Kcal z węglowodanów 56,28 %	Energia: Kcal 2126 = 8962 kJ Kcal z tłuszczu 26,98 % Kcal z białka 20,87 % Kcal z węglowodanów 54,40 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,51 g Błonnik: 27,42 g Skrobia: 185,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,68 g Błonnik: 27,80 g Skrobia: 184,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,29 g Błonnik: 22,96 g Skrobia: 132,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,13 g Błonnik: 28,55 g Skrobia: 187,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,25 g Błonnik: 29,15 g Skrobia: 124,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,71 g Błonnik: 28,97 g Skrobia: 181,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,12 g Błonnik: 26,70 g Skrobia: 179,10 g
Białko: Białko ogółem: 104,84 g Białko roślinne: 34,07 g Białko zwierzęce: 43,93 g	Białko: Białko ogółem: 98,62 g Białko roślinne: 27,72 g Białko zwierzęce: 44,13 g	Białko: Białko ogółem: 98,78 g Białko roślinne: 20,00 g Białko zwierzęce: 40,18 g	Białko: Białko ogółem: 95,08 g Białko roślinne: 22,17 g Białko zwierzęce: 28,06 g	Białko: Białko ogółem: 112,54 g Białko roślinne: 25,75 g Białko zwierzęce: 7,99 g	Białko: Białko ogółem: 98,57 g Białko roślinne: 28,15 g Białko zwierzęce: 37,73 g	Białko: Białko ogółem: 110,95 g Białko roślinne: 27,04 g Białko zwierzęce: 71,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,05 g Cholesterol: 498,56 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,04 g Cholesterol: 160,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,46 g Cholesterol: 207,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,73 g Cholesterol: 392,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,26 g Cholesterol: 111,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,21 g Cholesterol: 110,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,74 g Cholesterol: 442,40 mg

poniedziałek (2025-04-28)	wtorek (2025-04-29)	środa (2025-04-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) ogonówka 30g(S, Gr) Chleb pszenny 50g(G) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałatka z sałaty lodowej 50g wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Krakowska 50g Pomidor 50g płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g wek 50g(G) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g(G) Jabłko 90g Twaróg z zieleniną 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Potrawka z żołądków 100g(S,Sr,G) Brokuły 120g Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 200ml	Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Gruszka 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) galaretka drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Ser biały półtłusty 80g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g

poniedziałek (2025-04-28)	wtorek (2025-04-29)	środa (2025-04-30)
Energia: Kcal 2028 = 7024 kJ Kcal z tłuszczu 28,31 % Kcal z białka 19,49 % Kcal z węglowodanów 55,61 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,92 g Błonnik: 24,16 g Skrobia: 145,30 g Białko: Białko ogółem: 98,82 g Białko roślinne: 26,87 g Białko zwierzęce: 28,95 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,80 g Cholesterol: 194,80 mg	Energia: Kcal 2160 = 7256 kJ Kcal z tłuszczu 29,48 % Kcal z białka 20,88 % Kcal z węglowodanów 52,03 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,98 g Błonnik: 31,74 g Skrobia: 124,56 g Białko: Białko ogółem: 112,74 g Białko roślinne: 24,15 g Białko zwierzęce: 37,57 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,75 g Cholesterol: 307,70 mg	Energia: Kcal 2004 = 7602 kJ Kcal z tłuszczu 29,42 % Kcal z białka 19,87 % Kcal z węglowodanów 53,63 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,67 g Błonnik: 25,42 g Skrobia: 171,93 g Białko: Białko ogółem: 99,54 g Białko roślinne: 27,48 g Białko zwierzęce: 47,97 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,50 g Cholesterol: 447,40 mg