



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-31.03.25

21.04.2025 - 30.04.2025


21.04.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 26.72g, T: 26.29g, W o.: 66.23g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 16.05g, T: 19.21g, W o.: 6.34g)	1 porcja
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

► 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
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

► Obiad (E: 715kcal, B o.: 36.11g, T: 23.06g, W o.: 97.89g)

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 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
kapusta biała duszona 100g (E: 139kcal, B o.: 2.52g, T: 10.32g, W o.: 11.05g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 60kcal, B o.: 3g, T: 1g, W o.: 9g)

Sok wielowarzywny 200ml (E: 60kcal, B o.: 3g, T: 1g, W o.: 9g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 497kcal, B o.: 26.63g, T: 11.87g, W o.: 75.07g)

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 razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	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:	2109 kcal	Białko ogółem:	102.82 g
Tłuszcz:	73.21 g	Węglowodany ogółem:	276.82 g
Węglowodany przyswajalne:	186.45 g	Cholesterol:	493.35 mg
Glukoza:	8.7 g	Fruktoza:	14.26 g
Sacharoza:	9.2 g	Laktoza:	7.74 g
Skrobia:	133.01 g	Błonnik pokarmowy:	31.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.18 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.72 g	Sód:	3672.76 mg


22.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 366kcal, B o.: 17.63g, T: 10.9g, W o.: 50.8g)

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

► II Śniadanie (E: 457kcal, B o.: 21.59g, T: 18.31g, W o.: 51.62g)

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 wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
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
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► Obiad (E: 876kcal, B o.: 35.71g, T: 31.3g, W o.: 121.04g)

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: 341kcal, B o.: 9.4g, T: 7.57g, W o.: 62.9g)	1 porcja
Salatka z ogórka i papryki konserwowej 100g(Gr) (E: 31kcal, B o.: 0.62g, T: 0.82g, W o.: 5.65g)	1 porcja
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 286kcal, B o.: 19.38g, T: 21.71g, W o.: 3.59g)	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: 326kcal, B o.: 17.21g, T: 10.48g, W o.: 43.52g)

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 wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Ogórki kiszone 100g (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	100g
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:	2115 kcal	Białko ogółem:	98.59 g
Tłuszcz:	73.99 g	Węglowodany ogółem:	276.28 g
Węglowodany przyswajalne:	85.02 g	Cholesterol:	153.9 mg
Glukoza:	4.66 g	Fruktoza:	5.05 g
Sacharoza:	17.81 g	Laktoza:	8.96 g
Skrobia:	57.87 g	Błonnik pokarmowy:	28.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.77 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.18 g	Sód:	3130.39 mg


23.04.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 22.86g, T: 20.76g, W o.: 59.7g)

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 gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g

► II Śniadanie (E: 241kcal, B o.: 13.53g, T: 7.89g, W o.: 30.65g)

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
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g (E: 17kcal, B o.: 0.4g, T: 0.75g, W o.: 2.5g)	50g

► Obiad (E: 721kcal, B o.: 32.76g, T: 24.94g, W o.: 98.1g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	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
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 247kcal, B o.: 20.17g, T: 12.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

surówka z kapusty pekińskiej 120g(S,Sr) (E: 111kcal, B o.: 2.09g, T: 9.37g, W o.: 6.85g) 1 porcja

► **Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.86g, T: 5.36g, W o.: 22.64g)**

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

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

► **Kolacja (E: 441kcal, B o.: 26.94g, T: 13.06g, W o.: 54.66g)**

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

Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 50g

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

Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g) 120g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	104.95 g
Tłuszcz:	72.01 g	Węglowodany ogółem:	265.75 g
Węglowodany przyswajalne:	186.63 g	Cholesterol:	232.9 mg
Glukoza:	7.31 g	Fruktoza:	10.95 g
Sacharoza:	17.18 g	Laktoza:	10.93 g
Skrobia:	161.24 g	Błonnik pokarmowy:	33.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.73 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	53.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.88 g	Sód:	4133.75 mg



24.04.2025 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 379kcal, B o.: 15.84g, T: 15.57g, W o.: 45g)**

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

kielbasa 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

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

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

► **II Śniadanie (E: 316kcal, B o.: 15.98g, T: 17.68g, W o.: 23.72g)**

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

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

► Obiad (E: 777kcal, B o.: 35.46g, T: 17.03g, W o.: 125.57g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 291kcal, B o.: 9.77g, T: 5.57g, W o.: 54.76g)	1 porcja
Makaron ciemny z serem 250g(G,M) (E: 434kcal, B o.: 25.46g, T: 11.38g, W o.: 57.8g)	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: 499kcal, B o.: 24.53g, T: 19.21g, W o.: 58.3g)

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
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2092 kcal	Białko ogółem:	99.34 g
Tłuszcz:	72.79 g	Węglowodany ogółem:	268.29 g
Węglowodany przyswajalne:	63.34 g	Cholesterol:	445.01 mg
Glukoza:	6.08 g	Fruktoza:	6.36 g
Sacharoza:	17.28 g	Laktoza:	15.53 g
Skrobia:	29.05 g	Błonnik pokarmowy:	28.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.11 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.95 g	Sód:	866.23 mg


25.04.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 20.93g, T: 38.7g, W o.: 44.57g)

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
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 340kcal, B o.: 24.66g, T: 10.23g, W o.: 39.12g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► **Obiad (E: 599kcal, B o.: 37.94g, T: 14.74g, W o.: 86.59g)**

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
Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) (E: 80kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 8.24g)	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: 175kcal, B o.: 25.72g, T: 4.75g, W o.: 9.24g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 8.25g, T: 3.54g, W o.: 51.6g)**

Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

► **Kolacja (E: 379kcal, B o.: 10.69g, T: 15.76g, W o.: 53.13g)**

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
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 129kcal, B o.: 5.5g, T: 8.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	102.47 g
Tłuszcz:	82.97 g	Węglowodany ogółem:	275.01 g
Węglowodany przyswajalne:	144.2 g	Cholesterol:	129.64 mg
Glukoza:	15.15 g	Fruktoza:	14.25 g
Sacharoza:	41.16 g	Laktoza:	13.11 g
Skrobia:	74.93 g	Błonnik pokarmowy:	32.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.68 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.78 g	Sód:	3207.67 mg



26.04.2025 (sobota)

► **Śniadanie (E: 323kcal, B o.: 15.79g, T: 9.92g, W o.: 45.18g)**

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 twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g) 30g

► 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

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

Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) 50g

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

Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 50g

► Obiad (E: 940kcal, B o.: 41.71g, T: 26.11g, W o.: 145.36g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) 1 porcja

Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g) 1 porcja

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

Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 532kcal, B o.: 29.1g, T: 19.54g, W o.: 62.39g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 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

► Kolacja (E: 541kcal, B o.: 15.92g, T: 24.01g, W o.: 66.02g)

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

chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g) 100g

Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 222kcal, B o.: 9.74g, T: 14.45g, W o.: 13.6g) 1 porcja

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

Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 29kcal, B o.: 1g, T: 1.21g, W o.: 4.21g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	97.38 g
Tłuszcz:	81.43 g	Węglowodany ogółem:	307.41 g
Węglowodany przyswajalne:	124.4 g	Cholesterol:	178.04 mg
Glukoza:	9.48 g	Fruktoza:	15.91 g
Sacharoza:	11.23 g	Laktoza:	14.75 g
Skrobia:	69.96 g	Błonnik pokarmowy:	43.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.06 g	Sód:	3036.54 mg



27.04.2025 (niedziela)

► Śniadanie (E: 435kcal, B o.: 18.17g, T: 18.29g, W o.: 50.92g)

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

szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 160kcal, B o.: 10.79g, T: 11.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
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

► **II Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 14.67g, T: 10.48g, W o.: 34.32g)**

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
Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 110kcal, B o.: 11.19g, T: 4.83g, W o.: 6.02g)	1 porcja
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

► **Obiad (E: 723kcal, B o.: 41.84g, T: 24.83g, W o.: 88.5g)**

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
udko pieczone 180g (S,Sr) (E: 337kcal, B o.: 30.43g, T: 23.51g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 120g (E: 40kcal, B o.: 2.64g, T: 0.24g, W o.: 8.16g)	120g

► **Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)**

Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M) (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)	200ml
--	-------

► **Kolacja (E: 513kcal, B o.: 22.73g, T: 22.97g, W o.: 57.23g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
chleb razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	104.41 g
Tłuszcz:	79.57 g	Węglowodany ogółem:	240.97 g
Węglowodany przyswajalne:	80.28 g	Cholesterol:	515.1 mg
Glukoza:	2.57 g	Fruktoza:	2.49 g
Sacharoza:	14.02 g	Laktoza:	9.87 g
Skrobia:	77.69 g	Błonnik pokarmowy:	24.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.08 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.31 g	Sód:	2732.1 mg



28.04.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 18.98g, T: 10.55g, W o.: 50.4g)

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
Salata 10g (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	100g
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

► II Śniadanie (E: 359kcal, B o.: 16.53g, T: 21.52g, W o.: 25.57g)

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 gouda (M) 50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 38kcal, B o.: 1g, T: 2.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► Obiad (E: 642kcal, B o.: 39.29g, T: 17.8g, W o.: 88.18g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ogórkowa z ryżem 250ml (E: 170kcal, B o.: 6.41g, T: 5.31g, W o.: 26.45g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) (E: 77kcal, B o.: 3.03g, T: 3.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 186kcal, B o.: 26.2g, T: 8.86g, W o.: 0.26g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 8.25g, T: 3.54g, W o.: 51.6g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► Kolacja (E: 411kcal, B o.: 18.23g, T: 18.53g, W o.: 46.24g)

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: 96kcal, B o.: 1.35g, T: 8.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Poładwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	101.28 g
Tłuszcz:	71.94 g	Węglowodany ogółem:	261.99 g
Węglowodany przyswajalne:	129.59 g	Cholesterol:	153.24 mg
Glukoza:	15.32 g	Fruktoza:	13.33 g
Sacharoza:	36.5 g	Laktoza:	5.34 g
Skrobia:	49.69 g	Błonnik pokarmowy:	27.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.16 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.21 g	Sód:	3794.4 mg


29.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 14.74g, T: 15.12g, W o.: 52.4g)

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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 325kcal, B o.: 18.77g, T: 13.28g, W o.: 34.39g)

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
Twaróg z papryką 50g(M) (E: 61kcal, B o.: 7.83g, T: 2.05g, W o.: 2.61g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 681kcal, B o.: 34.08g, T: 18.58g, W o.: 102.83g)

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: 188kcal, B o.: 7.86g, T: 5.13g, W o.: 30.37g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 244kcal, B o.: 19.93g, T: 12.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 120g (E: 40kcal, B o.: 2.64g, T: 0.24g, W o.: 8.16g)	120g

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	107.19 g
Tłuszcz:	72.27 g	Węglowodany ogółem:	246.16 g
Węglowodany przyswajalne:	109.88 g	Cholesterol:	354 mg
Glukoza:	6.25 g	Fruktoza:	6.18 g
Sacharoza:	17.93 g	Laktoza:	4.01 g
Skrobia:	74.28 g	Błonnik pokarmowy:	34.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.48 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.72 g	Sód:	2017.15 mg


30.04.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 309kcal, B o.: 12.96g, T: 7.91g, W o.: 47.12g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g

► II Śniadanie (E: 341kcal, B o.: 19.58g, T: 19.11g, W o.: 23.24g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► Obiad (E: 760kcal, B o.: 31.44g, T: 24.89g, W o.: 109.97g)

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
Filet panierowany 100g(J,G) (E: 373kcal, B o.: 21.03g, T: 22.22g, W o.: 22.96g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

Surówka z marchewki 100g (E: 50kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.12g) 1 porcja

► **Podwieczorek (E: 183kcal, B o.: 7.9g, T: 3.3g, W o.: 31.6g)**

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

Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g) 200ml

► **Kolacja (E: 427kcal, B o.: 23.48g, T: 14.73g, W o.: 50.81g)**

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

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

Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g) 1 porcja

Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 50g

Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g) 100g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	95.36 g
Tłuszcz:	69.94 g	Węglowodany ogółem:	262.74 g
Węglowodany przyswajalne:	118.28 g	Cholesterol:	465 mg
Glukoza:	9.21 g	Fruktoza:	15.84 g
Sacharoza:	18.87 g	Laktoza:	9.69 g
Skrobia:	79.63 g	Błonnik pokarmowy:	29.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.2 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.18 g	Sód:	2985.81 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 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: kapusta biała duszona 100g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę poszatkować , ugotować w osolonej wodzie, gdy będzie miękka odcedzić wodę dodać olej , cebulę i doprawić do smaku

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 - 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 doprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

PRZEPIS: Sałatka z ogórka i papryki konserwowej 100g(Gr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- Papryka czerwona, konserwowa - 1 i 2/3 plastra (50g)

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

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: surówka z kapusty pekińskiej 120g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 1/3 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

kapustę pekińską poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 (18g)
- 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 - 2/3 łyżki (15g)
- 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: Makaron ciemny z serem 250g(G,M) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (7g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 - (4g)
- 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: Sałatka grecka 150g(M,Gr) - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 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: Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (65g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 4 garście (100g)



Sposób przygotowania:

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

- Ser biały półtłusty 50g(M) - (55g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 150ml(M) - (10ml)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 1/4 plastra (15g)



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 180g (S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok. 180*

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 kiszone - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- 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: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (8ml)
- Pomidor 50g - (50g)



Sposób przygotowania:

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



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 - 2/3 łyżki (7ml)
- 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: 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 panierowany 100g(J,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Filet drobiowy panierować w mące, jajku, bułce tartej i usmażyć na tłuszczu

PRZEPIS: Surówka z marchewki 100g - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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 zwykła	30g (1/3 sztuki)
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	500g
Chleb graham 120g(G)	240g
chleb razowy 100g(G)	400g
chleb razowy 120g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	150g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	400g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	120g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	300g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 100g(G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	240g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	55g (1/3 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	160g (1 i 3/4 szklanki)
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	20g (1 i 2/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Ryż biały	55g (1/4 szklanki)
Sok wielowarzywny 200ml	200ml



Warzywa

Burak	40g (1/3 sztuki)
Cebula	93g (3/4 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Czosnek	4g (3/4 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)
Kapusta biała	140g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	220g (2 szklanki)
Kapusta pekińska	120g (2 i 1/3 liścia)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	16g (4 łyżeczki)
Marchew	766g (17 sztuk)
Ogórek	20g (1/8 sztuki)
Ogórek zielony 50g	200g
Ogórki kiszane	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane 100g	100g
Ogórki konserwowe	50g (5 sztuk)

Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona 50g	200g
Papryka czerwona, konserwowa	50g (1 i 2/3 plastra)
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g	50g
Pietruszka, korzeń	251g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	56g (9 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	210g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor 50g	250g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	99g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	25g (1 i 2/3 sztuki)
Salata 10g	100g
Salata 5g	30g
Salata lodowa	230g (2/3 sztuki)
Seler korzeniowy	282g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	4g (3/4 łyżki)
Szpinak	125g (5 garści)
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)	450g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	500ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	610ml
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	135g
Ser gouda (M)50g	100g
Ser twarogowy, półtłusty	80g (2 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	30g
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	600g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Filet z piersi kurczaka	200g (1 sztuka)
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	110g
Jaja kurze, całe	96g (1 i 3/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	17g (1/3 sztuki)
kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	100g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kielbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g (1/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	180g (1 i 1/4 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g



połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g	Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g	Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g	Przyprawa do dań z grilla	1g (1/6 łyżeczki)
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	30g	Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Skrzydło indyka	149g (1/3 sztuki)	Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr)	50g	Przyprawa "Jarzynka"	46g (5 i 3/4 łyżeczki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g	Sól biała	4g (4 szczypty)
Wątróbka kurczaka	30g (1/3 sztuki)	Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)	Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Wieprzowina, łopata	215g (2 i 1/4 sztuki)	Żelatyna	8g (1 łyżka)
Wieprzowina podgardle surowe	20g	Przyprawa do potraw, uniwersalna	1g



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	300g
Olej rzepakowy	113ml (11 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	21ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	7g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	4g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	82g (6 i 3/4 łyżki)
--------	---------------------



Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	130g (1 i 1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	80g (2/3 sztuki)
Tilapia, surowa	120g (1 i 1/4 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

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



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Sok z cytryny	3ml (1/2 łyżki)
Woda	600ml (2 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)



Dania gotowe

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

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) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G) Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) Ogórek zielony 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb graham 100g(G) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Sałata 5g Chleb graham 120g(G)	Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) Sałata 5g chleb razowy 100g(G) ogonówka 30g(S, Gr)	Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 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 Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) Chleb zwykły 50g(G) Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Pomidor 50g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) kapusta biała duszona 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Sałatka z ogórka i papryki konserwowej 100g(Gr) Kasza gryczana prażona, gotowana 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g surówka z kapusty pekińskiej 120g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron ciemny z serem 250g(G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Surówka z kapusty kiszonej 120g(Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Jabłko 180g Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) udko pieczone 180g (S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 120g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok wielowarzywny 200ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Jabłko 90g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Banan 180g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M)

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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 100g(G) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Ogórki kiszzone 100g Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 100g(G) Papryka czerwona 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Chleb żytni razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) chleb żytni 100g(G) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Sałatka z sałaty lodowej 50g chleb razowy 120g(G)

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 2109 = 7252 kJ Kcal z tłuszczu 31,24 % Kcal z białka 19,50 % Kcal z węglowodanów 52,50 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,82 g Błonnik: 31,54 g Skrobia: 133,01 g Białko: Białko ogółem: 102,82 g Białko roślinne: 24,24 g Białko zwierzęce: 45,34 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,21 g Cholesterol: 493,35 mg	Energia: Kcal 2115 = 6441 kJ Kcal z tłuszczu 31,49 % Kcal z białka 18,65 % Kcal z węglowodanów 52,25 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,28 g Błonnik: 28,53 g Skrobia: 57,87 g Białko: Białko ogółem: 98,59 g Białko roślinne: 8,86 g Białko zwierzęce: 38,68 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,99 g Cholesterol: 153,90 mg	Energia: Kcal 2073 = 8728 kJ Kcal z tłuszczu 31,26 % Kcal z białka 20,25 % Kcal z węglowodanów 51,28 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,75 g Błonnik: 33,50 g Skrobia: 161,24 g Białko: Białko ogółem: 104,95 g Białko roślinne: 26,43 g Białko zwierzęce: 49,41 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,01 g Cholesterol: 232,90 mg	Energia: Kcal 2092 = 6596 kJ Kcal z tłuszczu 31,32 % Kcal z białka 18,99 % Kcal z węglowodanów 51,30 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,29 g Błonnik: 28,42 g Skrobia: 29,05 g Białko: Białko ogółem: 99,34 g Białko roślinne: 8,60 g Białko zwierzęce: 48,66 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,79 g Cholesterol: 445,01 mg	Energia: Kcal 2185 = 6026 kJ Kcal z tłuszczu 34,18 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 50,35 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,01 g Błonnik: 32,70 g Skrobia: 74,93 g Białko: Białko ogółem: 102,47 g Białko roślinne: 16,83 g Białko zwierzęce: 11,59 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,97 g Cholesterol: 129,64 mg	Energia: Kcal 2287 = 7563 kJ Kcal z tłuszczu 32,05 % Kcal z białka 17,03 % Kcal z węglowodanów 53,77 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,41 g Błonnik: 43,52 g Skrobia: 69,96 g Białko: Białko ogółem: 97,38 g Białko roślinne: 17,06 g Białko zwierzęce: 53,67 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,43 g Cholesterol: 178,04 mg	Energia: Kcal 2049 = 6139 kJ Kcal z tłuszczu 34,95 % Kcal z białka 20,38 % Kcal z węglowodanów 47,04 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,97 g Błonnik: 24,94 g Skrobia: 77,69 g Białko: Białko ogółem: 104,41 g Białko roślinne: 11,58 g Białko zwierzęce: 60,92 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,57 g Cholesterol: 515,10 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) Sałata 10g Chleb graham 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr)	Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Sałatka z sałaty lodowej 50g chleb żytni 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g chleb razowy 100g(G) kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Twaróg z papryką 50g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ogórkowa z ryżem 250ml Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mąką- 250 ml(M,S,Sr, G) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Filet panierowany 100g(J,G) Ziemniaki, późne 180g Surówka z marchewki 100g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Banan 180g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Gruszka 150g Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200 ml(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) galaretką drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Ogórek zielony 50g Chleb graham 100g(G)

poniedziałek (2025-04-28)	wtorek (2025-04-29)	środa (2025-04-30)
Energia: Kcal 2042 = 6181 kJ Kcal z tłuszczu 31,71 % Kcal z białka 19,84 % Kcal z węglowodanów 51,32 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,99 g Błonnik: 27,16 g Skrobia: 49,69 g Białko: Białko ogółem: 101,28 g Białko roślinne: 13,90 g Białko zwierzęce: 30,54 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,94 g Cholesterol: 153,24 mg	Energia: Kcal 2006 = 5937 kJ Kcal z tłuszczu 32,42 % Kcal z białka 21,37 % Kcal z węglowodanów 49,08 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,16 g Błonnik: 34,84 g Skrobia: 74,28 g Białko: Białko ogółem: 107,19 g Białko roślinne: 16,08 g Białko zwierzęce: 43,88 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,27 g Cholesterol: 354,00 mg	Energia: Kcal 2020 = 6221 kJ Kcal z tłuszczu 31,16 % Kcal z białka 18,88 % Kcal z węglowodanów 52,03 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,74 g Błonnik: 29,18 g Skrobia: 79,63 g Białko: Białko ogółem: 95,36 g Białko roślinne: 13,53 g Białko zwierzęce: 47,79 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,94 g Cholesterol: 465,00 mg