



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 21-30.04.2025

21.04.2025 - 30.04.2025


21.04.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 23.78g, T: 25.83g, W o.: 54.99g)

Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► 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: 797kcal, B o.: 37.96g, T: 27.85g, W o.: 106.4g)

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
kapusta biała duszona 100g (E: 139kcal, B o.: 2.52g, T: 10.32g, W o.: 11.05g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 307kcal, B o.: 25.32g, T: 14.8g, W o.: 19.06g)	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: 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
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	100.73 g
Tłuszcz:	78.54 g	Węglowodany ogółem:	295.09 g
Węglowodany przyswajalne:	141.93 g	Cholesterol:	498.58 mg
Glukoza:	9.62 g	Fruktoza:	15.33 g
Sacharoza:	9.18 g	Laktoza:	7.75 g
Skrobia:	86.87 g	Błonnik pokarmowy:	27.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.88 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.5 g	Sód:	4126.99 mg


22.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 18.98g, T: 12.97g, W o.: 60.68g)

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
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
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

► II Śniadanie (E: 324kcal, B o.: 14.91g, T: 16.19g, W o.: 29.95g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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: 810kcal, B o.: 33.73g, T: 22.83g, W o.: 125.41g)

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: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 238kcal, B o.: 17.65g, T: 15.04g, W o.: 8.32g)	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

► 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: 355kcal, B o.: 27.05g, T: 9.4g, 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
Schab pieczony 60g (E: 105kcal, B o.: 19.44g, T: 3g, W o.: 0.3g)	60g
Ogórki kiszone 100g (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	101.12 g
Tłuszcz:	64.39 g	Węglowodany ogółem:	268.86 g
Węglowodany przyswajalne:	146.46 g	Cholesterol:	188.9 mg
Glukoza:	3.98 g	Fruktoza:	3.96 g
Sacharoza:	19.14 g	Laktoza:	17.71 g
Skrobia:	95.04 g	Błonnik pokarmowy:	24.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.83 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.43 g	Sód:	3259.67 mg


23.04.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 26.83g, T: 25.37g, W o.: 52.74g)

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

► 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
Chąłka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

► Obiad (E: 714kcal, B o.: 31.93g, T: 22.07g, W o.: 102.71g)

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: 128kcal, B o.: 5.59g, T: 2.22g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 238kcal, B o.: 20.17g, T: 11.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 139kcal, B o.: 2.52g, T: 8.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

► 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: 318kcal, B o.: 17.83g, T: 9.19g, W o.: 43.61g)

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
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	88.63 g
Tłuszcz:	65.91 g	Węglowodany ogółem:	279.69 g
Węglowodany przyswajalne:	167.14 g	Cholesterol:	206.6 mg
Glukoza:	4.29 g	Fruktoza:	7.22 g
Sacharoza:	41.55 g	Laktoza:	9.4 g
Skrobia:	92.6 g	Błonnik pokarmowy:	22.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.48 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	48.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.07 g	Sód:	3056.76 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: 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: 770kcal, B o.: 16.07g, T: 14.83g, W o.: 150.69g)

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: 291kcal, B o.: 9.77g, T: 5.57g, W o.: 54.76g)	1 porcja
Ryż z jabłkiem 250g (E: 467kcal, B o.: 6.07g, T: 9.18g, W o.: 92.9g)	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: 431kcal, B o.: 27.4g, T: 12.94g, W o.: 52.64g)

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
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	89.85 g
Tłuszcz:	67.76 g	Węglowodany ogółem:	316.28 g
Węglowodany przyswajalne:	195.69 g	Cholesterol:	387.94 mg
Glukoza:	9.08 g	Fruktoza:	14.46 g
Sacharoza:	21.69 g	Laktoza:	17.03 g
Skrobia:	138.68 g	Błonnik pokarmowy:	26.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.03 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.22 g	Sód:	1275.26 mg


25.04.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 26.38g, T: 41.95g, W o.: 59.76g)

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

► 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: 561kcal, B o.: 37.93g, T: 10.54g, 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: 53kcal, B o.: 1.71g, T: 2.32g, 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: 164kcal, B o.: 25.71g, T: 3.55g, W o.: 9.24g)	1 porcja

► **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: 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:	2170 kcal	Białko ogółem:	101.46 g
Tłuszcz:	79.02 g	Węglowodany ogółem:	280.9 g
Węglowodany przyswajalne:	142.25 g	Cholesterol:	129.62 mg
Glukoza:	15.15 g	Fruktoza:	14.25 g
Sacharoza:	39.96 g	Laktoza:	15.35 g
Skrobia:	74.93 g	Błonnik pokarmowy:	35.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.27 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.67 g	Sód:	3162.25 mg



26.04.2025 (sobota)

► **Śniadanie (E: 360kcal, B o.: 21.99g, T: 13.15g, W o.: 38.71g)**

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
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

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

► **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

Chałka 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: 931kcal, B o.: 42.09g, T: 23.23g, W o.: 150.65g)**

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

Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 523kcal, B o.: 29.48g, T: 16.66g, W o.: 67.68g) 1 porcja

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

► **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: 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:	2196 kcal	Białko ogółem:	94.75 g
Tłuszcz:	68.38 g	Węglowodany ogółem:	314.05 g
Węglowodany przyswajalne:	127.88 g	Cholesterol:	139.54 mg
Glukoza:	8.59 g	Fruktoza:	14.87 g
Sacharoza:	22.67 g	Laktoza:	22.6 g
Skrobia:	117.33 g	Błonnik pokarmowy:	38.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.51 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.6 g	Sód:	2903.65 mg



27.04.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 23.62g, T: 21.54g, W o.: 66.11g)**

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

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

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

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

► **II Śniadanie (E: 284kcal, B o.: 15.87g, T: 10.53g, W o.: 33.32g)**

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 pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g) 50g

► **Obiad (E: 705kcal, B o.: 41.84g, T: 22.83g, 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: 319kcal, B o.: 30.43g, T: 21.51g, 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: 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: 473kcal, B o.: 21.8g, T: 22.65g, W o.: 48.48g)**

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	109.53 g
Tłuszcz:	80.55 g	Węglowodany ogółem:	260.41 g
Węglowodany przyswajalne:	87.38 g	Cholesterol:	521.1 mg
Glukoza:	2.57 g	Fruktoza:	2.49 g
Sacharoza:	13.87 g	Laktoza:	7.52 g
Skrobia:	78.04 g	Błonnik pokarmowy:	25.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.13 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.02 g	Sód:	2693.4 mg


28.04.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 387kcal, B o.: 18.66g, T: 12.07g, W o.: 53.63g)

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
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 graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 373kcal, B o.: 17.34g, T: 21.46g, W o.: 29.15g)

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

► Obiad (E: 799kcal, B o.: 43.07g, T: 28.77g, W o.: 99.6g)

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
Wątróbka z cebulką 120g (E: 343kcal, B o.: 29.98g, T: 19.83g, W o.: 11.68g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 384kcal, B o.: 18.23g, T: 15.53g, 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: 69kcal, B o.: 1.35g, T: 5.25g, 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
Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	99.3 g
Tłuszcz:	79.83 g	Węglowodany ogółem:	258.62 g
Węglowodany przyswajalne:	139.25 g	Cholesterol:	663.64 mg
Glukoza:	8.47 g	Fruktoza:	8.57 g
Sacharoza:	17.16 g	Laktoza:	9.94 g
Skrobia:	88.32 g	Błonnik pokarmowy:	26.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.77 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.48 g	Sód:	3287.25 mg


29.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 517kcal, B o.: 20.19g, T: 18.37g, W o.: 67.59g)

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

► 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: 727kcal, B o.: 33.88g, T: 20.59g, W o.: 109.97g)

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
Ćwikła 100g (E: 113kcal, B o.: 2.57g, T: 5.15g, W o.: 15.48g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

► 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: 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:	2196 kcal	Białko ogółem:	108.64 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	287.24 g
Węglowodany przyswajalne:	129.38 g	Cholesterol:	307.7 mg
Glukoza:	6.54 g	Fruktoza:	6.46 g
Sacharoza:	29.39 g	Laktoza:	7.88 g
Skrobia:	74.46 g	Błonnik pokarmowy:	37.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.21 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.27 g	Sód:	2067.99 mg


30.04.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 402kcal, B o.: 19.54g, T: 11.52g, W o.: 54.3g)

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
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
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	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: 789kcal, B o.: 33.81g, T: 26.89g, W o.: 110.11g)

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

Marchew z groszkiem, duszona 100g (E: 79kcal, B o.: 3.87g, T: 2.3g, W o.: 13.26g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

► **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: 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:	2076 kcal	Białko ogółem:	95.25 g
Tłuszcz:	72.41 g	Węglowodany ogółem:	270.62 g
Węglowodany przyswajalne:	178.92 g	Cholesterol:	475 mg
Glukoza:	6.86 g	Fruktoza:	13.32 g
Sacharoza:	20.76 g	Laktoza:	9.4 g
Skrobia:	115.24 g	Błonnik pokarmowy:	23.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.41 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.32 g	Sód:	3230.78 mg

PRZEPIS: Pasztet 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: 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 poszatować , ugotować w osolonej wodzie, gdy będzie miękka odcedzić wodę dodać olej , cebulę i 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 - (7g)
- 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: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek - (50ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar mięsny, dodać ziemniaki i warzywa, gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy żurek i jeszcze chwilę gotujemy, następnie doprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

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

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



Sposób przygotowania:

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: 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 (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kasza manna - 1/8 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)



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 (8ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty 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: Ryż z jabłkiem 250g - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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 - Mlepol 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 kiszonej 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 - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 - (2g)
- 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:** 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 (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 z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** 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:** 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 kiszone - 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 - Mlepol 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Wątróbka z cebulką 120g - 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- 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 - 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: Ćwikła 100g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Chrzan - 1/8 łyżeczki (1g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: galaretka drobiowa 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Kurczaka ugotować wraz z warzywami, oddzielić od kości rozdrobnić, ugotować jajko, wszystkie produkty rozdrobnione zalać wywarem z żelatyną

PRZEPIS: 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 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: Marchew z groszkiem, duszona 100g - 1 porcja

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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)
Chąłka 50g(G,J,M)	100g
Chleb graham 100g(G)	400g
Chleb graham 50g(G)	100g
Chleb pszenny 100g(G)	100g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
chleb razowy 100g(G)	300g
Chleb razowy 50g(G)	200g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	400g
Chleb zwykły 50g(G)	200g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 100g(G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	120g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400g
Kajzerki 50g(G)	55g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	95g (2/3 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron z semoliny	80g (1 szklanka)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	35g (3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	135g (3/4 szklanki)
wek 50g(G)	50g



Warzywa

Burak	320g (3 sztuki)
Cebula	143g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony	50g (1/3 szklanki)
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)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	16g (4 łyżeczki)
Marchew	659g (14 i 2/3 sztuki)

Ogórek	20g (1/8 sztuki)
Ogórek zielony 50g	200g
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone 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	150g
Papryka czerwona, konserwowa	50g (1 i 2/3 plastra)
Pietruszka, korzeń	244g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	56g (9 i 1/3 łyżeczek)
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	20g (1 i 1/3 sztuki)
Salata 5g	35g
Salata lodowa	230g (2/3 sztuki)
Seler korzeniowy	274g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	3g (2/3 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)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	210ml
Maślanka mrągowska, truskawkowa 200 ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	185g
Ser gouda (M) 50g	100g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	30g
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	75g (3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Filet z piersi kurczaka	80g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	110g
Jaja kurze, całe	84g (1 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	17g (1/3 sztuki)
Jaja surowe	13g (1/4 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)	60g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	144g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr)	50g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Wątróbka kurczaka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	295g (3 sztuki)
Wieprzowina podgardle surowe	20g



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	280g
Olej rzepakowy	117ml (11 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	13ml
Oliwa z oliwek	2ml (1/5 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	9g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	92g (7 i 2/3 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)



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	180g
Gruszka 150g	150g
Jabłko	180g (1 sztuka)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	90g
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	8ml (1 i 1/3 łyżki)

Woda

1050ml (4 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazyliia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	50g (6 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	1g



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
Chleb graham 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) Ogórek zielony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Ser gouda (M)50g Sałata 5g Chleb graham 50g(G)	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) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) Chleb razowy 50g(G) Sałata 5g ogonówka 30g(S, Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) szpinak z jajkiem 100g(J) 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 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) Chleb razowy 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 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 Chałka 50g(G,J,M) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g kapusta biała duszona 100g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Sałatka z ogórka i papryki konserwowej 100g(Gr) Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 180g	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) Surówka z kapusty kiszzonej 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) Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) Jabłko 180g	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 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 razowy 100g(G) Jabłko 180g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Schab pieczony 60g Ogórki kiszone 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 100g(G) biodrówka 60g(Sr,S) Papryka czerwona 50g Ser biały półtłusty 50g(M)	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 100g(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 2221 = 6423 kJ Kcal z tłuszczu 31,83 % Kcal z białka 18,14 % Kcal z węglowodanów 53,15 %	Energia: Kcal 2005 = 7399 kJ Kcal z tłuszczu 28,90 % Kcal z białka 20,17 % Kcal z węglowodanów 53,64 %	Energia: Kcal 2026 = 6288 kJ Kcal z tłuszczu 29,28 % Kcal z białka 17,50 % Kcal z węglowodanów 55,22 %	Energia: Kcal 2193 = 7433 kJ Kcal z tłuszczu 27,81 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 57,69 %	Energia: Kcal 2170 = 5959 kJ Kcal z tłuszczu 32,77 % Kcal z białka 18,70 % Kcal z węglowodanów 51,78 %	Energia: Kcal 2196 = 7441 kJ Kcal z tłuszczu 28,02 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 57,20 %	Energia: Kcal 2158 = 6772 kJ Kcal z tłuszczu 33,59 % Kcal z białka 20,30 % Kcal z węglowodanów 48,27 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,09 g Błonnik: 27,35 g Skrobia: 86,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,86 g Błonnik: 24,68 g Skrobia: 95,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,69 g Błonnik: 22,99 g Skrobia: 92,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,28 g Błonnik: 26,78 g Skrobia: 138,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,90 g Błonnik: 35,03 g Skrobia: 74,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,05 g Błonnik: 38,40 g Skrobia: 117,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,41 g Błonnik: 25,68 g Skrobia: 78,04 g
Białko: Białko ogółem: 100,73 g Białko roślinne: 15,97 g Białko zwierzęce: 43,73 g	Białko: Białko ogółem: 101,12 g Białko roślinne: 15,13 g Białko zwierzęce: 62,40 g	Białko: Białko ogółem: 88,63 g Białko roślinne: 17,76 g Białko zwierzęce: 37,05 g	Białko: Białko ogółem: 89,85 g Białko roślinne: 16,75 g Białko zwierzęce: 27,51 g	Białko: Białko ogółem: 101,46 g Białko roślinne: 16,43 g Białko zwierzęce: 11,28 g	Białko: Białko ogółem: 94,75 g Białko roślinne: 13,61 g Białko zwierzęce: 51,02 g	Białko: Białko ogółem: 109,53 g Białko roślinne: 12,53 g Białko zwierzęce: 59,22 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,54 g Cholesterol: 498,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,39 g Cholesterol: 188,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,91 g Cholesterol: 206,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,76 g Cholesterol: 387,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,02 g Cholesterol: 129,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,38 g Cholesterol: 139,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,55 g Cholesterol: 521,10 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) Manna na mleku 250ml(G,M) ogonówka 30g(S, Gr) Chleb graham 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 chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) Chleb razowy 50g(G)
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 wek 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) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ogórkowa z ryżem 250ml Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Wątróbka z cebulką 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Ćwikła 100g Ziemniaki, późne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Filet panierowany 100g(J,G) Marchew z groszkiem, duszona 100g Ziemniaki, późne 180g
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 Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Polędwica 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 2079 = 6409 kJ Kcal z tłuszczu 34,56 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 49,76 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,62 g Błonnik: 26,67 g Skrobia: 88,32 g Białko: Białko ogółem: 99,30 g Białko roślinne: 17,21 g Białko zwierzęce: 35,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,83 g Cholesterol: 663,64 mg	Energia: Kcal 2196 = 6048 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 52,32 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,24 g Błonnik: 37,56 g Skrobia: 74,46 g Białko: Białko ogółem: 108,64 g Białko roślinne: 15,83 g Białko zwierzęce: 37,45 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,23 g Cholesterol: 307,70 mg	Energia: Kcal 2076 = 7311 kJ Kcal z tłuszczu 31,39 % Kcal z białka 18,35 % Kcal z węglowodanów 52,14 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,62 g Błonnik: 23,39 g Skrobia: 115,24 g Białko: Białko ogółem: 95,25 g Białko roślinne: 22,12 g Białko zwierzęce: 47,90 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,41 g Cholesterol: 475,00 mg