



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 24-36 m-ca d. łatwostrawna 21-30.04.2025

21.04.2025 - 30.04.2025


21.04.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 10.97g, T: 15.05g, W o.: 18.8g)

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 130kcal, B o.: 8.03g, T: 9.61g, W o.: 3.17g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 185kcal, B o.: 8.84g, T: 10.67g, W o.: 14.56g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g

► Obiad (E: 339kcal, B o.: 19.41g, T: 8.44g, W o.: 50.18g)

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: 91kcal, B o.: 3.24g, T: 1.24g, W o.: 18.18g)	0.5 porcji
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 148kcal, B o.: 12.66g, T: 6.8g, W o.: 9.53g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g

► Podwieczorek (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)

Sok Kubuś 150ml (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)	150ml
--	-------

► Kolacja (E: 189kcal, B o.: 7.35g, T: 7.57g, W o.: 25.12g)

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
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1064 kcal	Białko ogółem:	48.07 g
Tłuszcz:	43.23 g	Węglowodany ogółem:	131.16 g
Węglowodany przyswajalne:	95.02 g	Cholesterol:	336.29 mg
Glukoza:	4.72 g	Fruktoza:	7.95 g
Sacharoza:	5 g	Laktoza:	0.01 g
Skrobia:	66.6 g	Błonnik pokarmowy:	12.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.89 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.47 g	Sód:	1854.02 mg


22.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 198kcal, B o.: 8.89g, T: 11.24g, W o.: 17.07g)

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
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► II Śniadanie (E: 95kcal, B o.: 4.74g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)	0.5 porcji

► Obiad (E: 406kcal, B o.: 16.84g, T: 9.45g, W o.: 69.48g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji
Marchew, duszona 120g (E: 52kcal, B o.: 1.02g, T: 2.2g, W o.: 9.11g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g (E: 86kcal, B o.: 1.76g, T: 0.56g, W o.: 19.2g)	80g

► 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: 236kcal, B o.: 13.22g, T: 13.95g, W o.: 15.69g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 74kcal, B o.: 1.01g, T: 7.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)

30g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1025 kcal	Białko ogółem:	50.14 g
Tłuszcz:	39.81 g	Węglowodany ogółem:	126.03 g
Węglowodany przyswajalne:	106.7 g	Cholesterol:	72.7 mg
Glukoza:	3.84 g	Fruktoza:	3.61 g
Sacharoza:	6.56 g	Laktoza:	9.76 g
Skrobia:	77.65 g	Błonnik pokarmowy:	15.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.36 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.45 g	Sód:	1147.19 mg



23.04.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 167kcal, B o.: 11.54g, T: 7.62g, W o.: 13.92g)

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

250ml

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

10g

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

5g

Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)

25g

Ser twarogowy, półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.35g, T: 2.35g, W o.: 1.85g)

50g

► II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 5.14g, T: 2.9g, W o.: 13.57g)

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

250ml

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 98kcal, B o.: 4.89g, T: 2.9g, W o.: 13.57g)

0.5 porcji

► Obiad (E: 424kcal, B o.: 19.82g, T: 11.31g, W o.: 64.39g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)

1 porcja

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 86kcal, B o.: 4.25g, T: 2g, W o.: 13.61g)

0.5 porcji

Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)

1 porcja

Pulpet drobiowy 100g(S,Sr,J,G) (E: 124kcal, B o.: 11.3g, T: 4.01g, W o.: 11.06g)

0.5 porcji

Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)

80g

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

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

1 porcja

► Kolacja (E: 241kcal, B o.: 7.99g, T: 15.49g, W o.: 19.16g)

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

250ml

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

10g

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

1 porcja

Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1006 kcal	Białko ogółem:	44.52 g
Tłuszcz:	37.32 g	Węglowodany ogółem:	129.94 g
Węglowodany przyswajalne:	102.9 g	Cholesterol:	86 mg
Glukoza:	2.69 g	Fruktoza:	2.92 g
Sacharoza:	32.89 g	Laktoza:	6.3 g
Skrobia:	54.37 g	Błonnik pokarmowy:	11.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.39 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.38 g	Sód:	1172.35 mg


24.04.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 298kcal, B o.: 13.57g, T: 13.73g, W o.: 31.01g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 43kcal, B o.: 0.53g, T: 4.09g, W o.: 1.37g)	0.5 porcji
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
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 wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g

► II Śniadanie (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
---	------

► Obiad (E: 378kcal, B o.: 8.38g, T: 8.02g, W o.: 71.96g)

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: 152kcal, B o.: 5.11g, T: 3.35g, W o.: 27.47g)	0.5 porcji
Ryż z jabłkiem 250g (E: 214kcal, B o.: 3.04g, T: 4.59g, W o.: 41.46g)	0.5 porcji

► Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 5.78g, T: 2.55g, W o.: 13.2g)

Koktajl truskawkowy 200ml(M) (E: 97kcal, B o.: 5.78g, T: 2.55g, W o.: 13.2g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 185kcal, B o.: 12.67g, T: 8.63g, W o.: 15.49g)

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 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g

Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)

30g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1048 kcal	Białko ogółem:	46.85 g
Tłuszcz:	35.93 g	Węglowodany ogółem:	140.96 g
Węglowodany przyswajalne:	107.95 g	Cholesterol:	46.05 mg
Glukoza:	4.89 g	Fruktoza:	7.4 g
Sacharoza:	8.12 g	Laktoza:	20.24 g
Skrobia:	69.12 g	Błonnik pokarmowy:	14.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.92 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.92 g	Sód:	731.16 mg



25.04.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 300kcal, B o.: 14.9g, T: 13.95g, W o.: 29.49g)

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
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g

► II Śniadanie (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)

Biskvity 20g(G,J,M) (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)	20g
---	-----

► Obiad (E: 334kcal, B o.: 21.17g, T: 8.54g, W o.: 46.86g)

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: 90kcal, B o.: 4.79g, T: 3.96g, W o.: 9.78g)	0.5 porcji
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 104kcal, B o.: 12.87g, T: 4.18g, W o.: 4.63g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g

► Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
--	------

► Kolacja (E: 217kcal, B o.: 8.6g, T: 13.81g, W o.: 16.02g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 83kcal, B o.: 1.01g, T: 8.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

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

30g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1005 kcal	Białko ogółem:	46.97 g
Tłuszcz:	37.12 g	Węglowodany ogółem:	127.87 g
Węglowodany przyswajalne:	84.51 g	Cholesterol:	255.85 mg
Glukoza:	9.29 g	Fruktoza:	8.71 g
Sacharoza:	26.88 g	Laktoza:	7.42 g
Skrobia:	36.69 g	Błonnik pokarmowy:	14.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.89 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.86 g	Sód:	1181.25 mg



26.04.2025 (sobota)

► Śniadanie (E: 147kcal, B o.: 7.66g, T: 7.24g, W o.: 13.88g)

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

250ml

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

10g

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

5g

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)

25g

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

30g

► II Śniadanie (E: 70kcal, B o.: 4.33g, T: 2.13g, W o.: 8.53g)

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

250ml

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 70kcal, B o.: 4.08g, T: 2.13g, W o.: 8.53g)

0.5 porcji

► Obiad (E: 432kcal, B o.: 22.61g, T: 11.05g, W o.: 65.78g)

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: 178kcal, B o.: 7.01g, T: 4.92g, W o.: 29.35g)

0.5 porcji

Buraki z olejem 100g (E: 43kcal, B o.: 1.26g, T: 1.07g, W o.: 7.65g)

0.5 porcji

Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g (E: 89kcal, B o.: 2.8g, T: 0.4g, W o.: 18.88g)

80g

Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 110kcal, B o.: 11.31g, T: 4.58g, W o.: 6.87g)

0.5 porcji

► 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: 222kcal, B o.: 8.83g, T: 13.28g, W o.: 18.54g)

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

10g

Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)

1 porcja

Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)

25g

połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1007 kcal	Białko ogółem:	48.58 g
Tłuszcz:	36.72 g	Węglowodany ogółem:	128.66 g
Węglowodany przyswajalne:	109.5 g	Cholesterol:	69.1 mg
Glukoza:	3.39 g	Fruktoza:	3.58 g
Sacharoza:	17.6 g	Laktoza:	12.29 g
Skrobia:	79.78 g	Błonnik pokarmowy:	13.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.5 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.26 g	Sód:	1312.39 mg


27.04.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 286kcal, B o.: 11.73g, T: 12.65g, W o.: 32.9g)

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: 57kcal, B o.: 2.85g, T: 1.63g, W o.: 7.6g)	0.5 porcji
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 105kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 15.6g)	150g

► Obiad (E: 341kcal, B o.: 22.56g, T: 10.93g, W o.: 39.66g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 6.02g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 69kcal, B o.: 2.56g, T: 0.41g, W o.: 14.56g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	80g
udko gotowane 180g(s,Sr) (E: 160kcal, B o.: 16.81g, T: 10.2g, W o.: 0.12g)	0.5 porcji

► Podwieczorek (E: 93kcal, B o.: 4g, T: 1.88g, W o.: 15g)

Maślanka mrągowska, truskawkowa 125g (M)Mleko (E: 93kcal, B o.: 4g, T: 1.88g, W o.: 15g)	125ml
--	-------

► Kolacja (E: 177kcal, B o.: 9.14g, T: 9.28g, W o.: 15.22g)

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

Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 30kcal, B o.: 0.53g, T: 2.59g, W o.: 1.37g)	0.5 porcji
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	53.23 g
Tłuszcz:	36.99 g	Węglowodany ogółem:	118.38 g
Węglowodany przyswajalne:	77.48 g	Cholesterol:	324.6 mg
Glukoza:	3.29 g	Fruktoza:	6.3 g
Sacharoza:	12.81 g	Laktoza:	8.33 g
Skrobia:	50.14 g	Błonnik pokarmowy:	9.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.81 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.75 g	Sód:	1565.53 mg


28.04.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 147kcal, B o.: 7.66g, T: 7.24g, W o.: 13.88g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► II Śniadanie (E: 95kcal, B o.: 4.74g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 367kcal, B o.: 23.13g, T: 11.54g, W o.: 46.7g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 40kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 10.02g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g
Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) (E: 104kcal, B o.: 4.68g, T: 3.97g, W o.: 13.91g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 116kcal, B o.: 13.1g, T: 6.93g, W o.: 0.13g)	0.5 porcji

► 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: 249kcal, B o.: 8.04g, T: 16.61g, W o.: 19.21g)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 105kcal, B o.: 1.35g, T: 9.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Polędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	994 kcal	Białko ogółem:	45.57 g
Tłuszcz:	39.56 g	Węglowodany ogółem:	124.28 g
Węglowodany przyswajalne:	80.55 g	Cholesterol:	55.6 mg
Glukoza:	3.53 g	Fruktoza:	3.46 g
Sacharoza:	10.11 g	Laktoza:	5.06 g
Skrobia:	55.15 g	Błonnik pokarmowy:	11.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.1 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.75 g	Sód:	994.47 mg


29.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 305kcal, B o.: 13.73g, T: 14.64g, W o.: 30.72g)

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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g

► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.97g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 328kcal, B o.: 16.85g, T: 8.83g, W o.: 49.38g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 90kcal, B o.: 3.87g, T: 2.12g, W o.: 15.1g)	0.5 porcji
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 113kcal, B o.: 9.97g, T: 5.48g, W o.: 7.2g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 43kcal, B o.: 1.26g, T: 1.07g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g
---	------

► Kolacja (E: 187kcal, B o.: 9.44g, T: 10.69g, W o.: 14.06g)

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 pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	46.54 g
Tłuszcz:	37.13 g	Węglowodany ogółem:	128.24 g
Węglowodany przyswajalne:	90.28 g	Cholesterol:	226.9 mg
Glukoza:	6.64 g	Fruktoza:	12.71 g
Sacharoza:	16.74 g	Laktoza:	11.88 g
Skrobia:	36.17 g	Błonnik pokarmowy:	17.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.36 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.52 g	Sód:	792.35 mg


30.04.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 152kcal, B o.: 8.04g, T: 6.49g, W o.: 16.5g)

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 pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g

► II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 4.52g, T: 2.32g, W o.: 15.35g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 98kcal, B o.: 4.27g, T: 2.32g, W o.: 15.35g)	0.5 porcji

► Obiad (E: 376kcal, B o.: 19.28g, T: 13g, W o.: 49.74g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 64kcal, B o.: 2.63g, T: 1.06g, W o.: 11.99g)	0.5 porcji
Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 122kcal, B o.: 13.88g, T: 5.59g, W o.: 4.21g)	0.5 porcji
Marchew, duszona 120g (E: 88kcal, B o.: 1.02g, T: 6.19g, W o.: 9.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► 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: 290kcal, B o.: 17.59g, T: 16.25g, W o.: 19.78g)

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 biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g) 80g

Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 77kcal, B o.: 1.06g, T: 7.17g, W o.: 2.74g) 1 porcja

Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g) 25g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1003 kcal	Białko ogółem:	50.33 g
Tłuszcz:	38.36 g	Węglowodany ogółem:	122.97 g
Węglowodany przyswajalne:	101.97 g	Cholesterol:	49.1 mg
Glukoza:	6.88 g	Fruktoza:	13.24 g
Sacharoza:	12.82 g	Laktoza:	4.7 g
Skrobia:	57.27 g	Błonnik pokarmowy:	15.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.23 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.77 g	Sód:	1318.3 mg

PRZEPIS: Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Wątróbka kurczaka - 1/7 sztuki (15g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/6 sztuki (18g)
- Wieprzowina podgardle surowe - (10g)



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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (33g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Jaja surowe - 1/7 sztuki (7g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Manna na mleku 250ml(G,M) - 0.5 porcji

- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: owsianka na mleku 250ml(G,M) - 0.5 porcji

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 1 i 1/3 łyżki (13g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet drobiowy 100g(S,Sr,J,G) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mięso z udźca indyka, ze skórą - 1/4 sztuki (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- bułka pszenna 100g(G) - (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat buraczany - 1/8 szklanki (15ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryż z jabłkiem 250g - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - (0g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Koktajl truskawkowy 200ml(M) - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Maślanka mrągowska, naturalna MlekoPol - 1/7 opakowania (150ml)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

ugotować wywar mięsny dodać pozostałe składniki zupy gotować do miękkości, na koniec zabielić śmietaną i doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Tilapia, surowa - 2/3 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron na mleku 250ml(M,G) - 0.5 porcji

- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (8g)
- Kalafior - 1/8 porcji (8g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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: rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Makaron krajanka - 1/5 szklanki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczone ćwiartki z kurczaka wraz z warzywami gotować ok.1 h, ugotować makaron. Rosół podawać z makaronem

PRZEPIS: udko gotowane 180g(s,Sr) - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- 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 - (9ml)
- Pomidor 50g - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 3/4 sztuki (65g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 0.5 porcji

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (13g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g - (50g)
- Margaryna do pieczenia - 1/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Fileta umyć ugotować do miękkości, przygotować sos koperkowy

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

Biszkopty 20g(G,J,M)	20g
Bukiet warzyw 80g	80g
bułka pszenna 100g(G)	5g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Chleb pszenny (G) 25g	225g
Chleb zwykły 25g(G)	225g
Kasza jęczmienna, perłowa	10g (1/8 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g	80g
Kasza manna	55g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g	80g
Makaron krajanka	15g (1/5 szklanki)
Makaron zacierka	23g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	13g (1/3 szklanki)
Płatki owsiane	13g (1 i 1/3 łyżki)
Ryż biały	60g (1/3 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	150ml
Wek (G)25g	75g



Warzywa

Brokuły 120g	120g
Brokuły, gotowane w wodzie 80g	160g
Burak	300g (2 i 3/4 sztuki)
Cebula	3g (1/8 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	8g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	8g (1/8 opakowania)
Kalafior	8g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	15ml (1/8 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	28g (1 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	23g (5 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	36g (9 łyżeczek)
Marchew	505g (11 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	122g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	60g (10 łyżeczek)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor 50g	200g
Por	50g (1/3 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	200g (1/2 sztuki)
Salata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	135g (1/3 sztuki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki, późne	133g (1 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne 80g	560g
Ziemniaki, średnie	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna Mlekoop	150ml (1/7 opakowania)
Maślanka mrągowska, truskawkowa 125g (M)Mlekoop	125ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1175ml (5 szklanek)
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	30g
Ser twarogowy, półtłusty 50g(M)	50g
Śmietana 18% tłuszczu	55g (2 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Filet z piersi kurczaka	60g (1/3 sztuki)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	50g
Jaja gotowane (J)	220g
Jaja kurze, całe	9g (1/6 sztuki)
Jaja surowe	7g (1/7 sztuki)
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Mięso z udźca indyka, ze skórą	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	100g (2/3 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	90g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Połędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g	30g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	30g
Skrzydło indyka	100g (1/5 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Wątróbka kurczaka	15g (1/7 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	158g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina podgardle surowe	10g



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	6g (1/3 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	210g
Olej rzepakowy	60ml (6 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	14ml
Oliwa z oliwek	8ml (3/4 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	8g


Cukier, słodczy i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	40g (3 i 1/3 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	65g (3/4 sztuki)
Tilapia, surowa	60g (2/3 porcji)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	120g
Gruszka 150g	150g
Jabłko	75g (1/3 sztuki)
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	180g
Truskawki	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	35g (3 i 1/2 łyżki)
Sok Kubeś 200ml	200ml
Sok z cytryny	13ml (2 i 1/4 łyżki)
Woda	500ml (2 szklanki)


Przyprawy

Bazyliia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	3g (3 szczypty)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	25g (3 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	0g
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)


Dania gotowe

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	25ml

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
Pomidor 50g Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny (G) 25g Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 25g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Wek (G)25g Ser twarogowy, półtłusty 50g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny (G) 25g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 50g Wek (G)25g Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny (G) 25g ogonówka 30g(S, Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 25g(G) Jabłko 90g
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 25g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Manna na mleku 250ml(G,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Biszkopty 20g(G,J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Makaron na mleku 250ml(M,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Brokuły, gotowane w wodzie 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Marchew, duszona 120g Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Pulpet drobiowy 100g(S,Sr,J,G) Ziemniaki, późne 80g	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) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 80g Brokuły, gotowane w wodzie 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Buraki z olejem 100g Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Bukiet warzyw 80g udko gotowane 180g(s,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 150ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Kisiel owocowy 150ml	Koktajl truskawkowy 200ml(M)	Banan 120g	budyń 150g(M)	Maślanka mrągowska, truskawkowa 125g (M)Mlekpól
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 30g(S, Gr) Chleb zwykły 25g(G) Jabłko 90g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb pszenny (G) 25g Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 25g(G) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 25g(G) Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb pszenny (G) 25g połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 25g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Szynka wiejska 30g(S,Sr) Chleb pszenny (G) 25g

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 1064 = 3639 kJ Kcal z tłuszczu 36,57 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 49,31 %	Energia: Kcal 1025 = 4107 kJ Kcal z tłuszczu 34,96 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 49,18 %	Energia: Kcal 1006 = 3814 kJ Kcal z tłuszczu 33,39 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 51,67 %	Energia: Kcal 1048 = 4109 kJ Kcal z tłuszczu 30,86 % Kcal z białka 17,88 % Kcal z węglowodanów 53,80 %	Energia: Kcal 1005 = 3717 kJ Kcal z tłuszczu 33,24 % Kcal z białka 18,69 % Kcal z węglowodanów 50,89 %	Energia: Kcal 1007 = 3872 kJ Kcal z tłuszczu 32,82 % Kcal z białka 19,30 % Kcal z węglowodanów 51,11 %	Energia: Kcal 1002 = 4128 kJ Kcal z tłuszczu 33,22 % Kcal z białka 21,25 % Kcal z węglowodanów 47,26 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 131,16 g Błonnik: 12,59 g Skrobia: 66,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 126,03 g Błonnik: 15,67 g Skrobia: 77,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 129,94 g Błonnik: 11,33 g Skrobia: 54,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 140,96 g Błonnik: 14,14 g Skrobia: 69,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 127,87 g Błonnik: 14,74 g Skrobia: 36,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 128,66 g Błonnik: 13,95 g Skrobia: 79,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 118,38 g Błonnik: 9,87 g Skrobia: 50,14 g
Białko: Białko ogółem: 48,07 g Białko roślinne: 13,85 g Białko zwierzęce: 25,37 g	Białko: Białko ogółem: 50,14 g Białko roślinne: 12,27 g Białko zwierzęce: 28,24 g	Białko: Białko ogółem: 44,52 g Białko roślinne: 9,04 g Białko zwierzęce: 25,15 g	Białko: Białko ogółem: 46,85 g Białko roślinne: 7,57 g Białko zwierzęce: 23,19 g	Białko: Białko ogółem: 46,97 g Białko roślinne: 9,57 g Białko zwierzęce: 14,75 g	Białko: Białko ogółem: 48,58 g Białko roślinne: 13,09 g Białko zwierzęce: 21,71 g	Białko: Białko ogółem: 53,23 g Białko roślinne: 6,81 g Białko zwierzęce: 37,81 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,23 g Cholesterol: 336,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,81 g Cholesterol: 72,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,32 g Cholesterol: 86,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,93 g Cholesterol: 46,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,12 g Cholesterol: 255,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,72 g Cholesterol: 69,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,99 g Cholesterol: 324,60 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) ogonówka 30g(S, Gr) Sałata 5g Chleb pszenny (G) 25g	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Wek (G)25g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb pszenny (G) 25g kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Manna na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Brokuły 120g Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) Ziemniaki, późne 80g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, późne 80g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 200ml	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Gruszka 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Połędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g Chleb zwykły 25g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Jaja gotowane (J) Chleb pszenny (G) 25g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 80g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 25g(G)

poniedziałek (2025-04-28)	wtorek (2025-04-29)	środa (2025-04-30)
Energia: Kcal 994 = 3299 kJ Kcal z tłuszczu 35,82 % Kcal z białka 18,34 % Kcal z węglowodanów 50,01 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 124,28 g Błonnik: 11,89 g Skrobia: 55,15 g Białko: Białko ogółem: 45,57 g Białko roślinne: 13,79 g Białko zwierzęce: 18,76 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,56 g Cholesterol: 55,60 mg	Energia: Kcal 1002 = 3821 kJ Kcal z tłuszczu 33,35 % Kcal z białka 18,58 % Kcal z węglowodanów 51,19 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 128,24 g Błonnik: 17,79 g Skrobia: 36,17 g Białko: Białko ogółem: 46,54 g Białko roślinne: 8,79 g Białko zwierzęce: 18,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,13 g Cholesterol: 226,90 mg	Energia: Kcal 1003 = 3641 kJ Kcal z tłuszczu 34,42 % Kcal z białka 20,07 % Kcal z węglowodanów 49,04 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 122,97 g Błonnik: 15,61 g Skrobia: 57,27 g Białko: Białko ogółem: 50,33 g Białko roślinne: 11,18 g Białko zwierzęce: 17,85 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,36 g Cholesterol: 49,10 mg