



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta łatwostrawna 21-30.04.2025

21.04.2025 - 30.04.2025



21.04.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 21.11g, T: 25g, W o.: 35.54g)

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 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 16.05g, T: 19.21g, W o.: 6.34g)	1 porcja
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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 367kcal, B o.: 21.63g, T: 7.8g, W o.: 57.48g)

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: 140kcal, B o.: 12.66g, T: 5.9g, W o.: 9.53g)	0.5 porcji
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 423kcal, B o.: 25.03g, T: 10.9g, W o.: 59.45g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1618 kcal	Białko ogółem:	80.13 g
Tłuszcz:	56.69 g	Węglowodany ogółem:	211.1 g
Węglowodany przyswajalne:	151.5 g	Cholesterol:	438.74 mg
Glukoza:	7.2 g	Fruktoza:	13.37 g
Sacharoza:	8.24 g	Laktoza:	7.74 g
Skrobia:	107.3 g	Błonnik pokarmowy:	19.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.45 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.38 g	Sód:	2833.01 mg


22.04.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 442kcal, B o.: 19.39g, T: 14.89g, W o.: 60.12g)

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
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
połędwica 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: 32kcal, B o.: 1.06g, T: 2.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► Obiad (E: 561kcal, B o.: 26.53g, T: 13.31g, W o.: 91.13g)

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: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji
Potrąwka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Marchew, duszona 120g (E: 52kcal, B o.: 1.02g, T: 2.2g, W o.: 9.11g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G) (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	100g

► 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: 255kcal, B o.: 15.34g, T: 9.3g, W o.: 29.26g)

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: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1686 kcal	Białko ogółem:	83.43 g
Tłuszcz:	56.63 g	Węglowodany ogółem:	223.34 g
Węglowodany przyswajalne:	167.19 g	Cholesterol:	160.6 mg
Glukoza:	4.61 g	Fruktoza:	4.51 g
Sacharoza:	17.82 g	Laktoza:	17.46 g
Skrobia:	119.65 g	Błonnik pokarmowy:	20.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.99 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.17 g	Sód:	1645.23 mg


23.04.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 22.89g, T: 13.68g, W o.: 52.95g)

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
owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► II Śniadanie (E: 202kcal, B o.: 7.85g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)

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

► Obiad (E: 567kcal, B o.: 30.27g, T: 18.49g, W o.: 74.56g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 73kcal, B o.: 3.02g, T: 1.15g, W o.: 13.61g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 148kcal, B o.: 2.52g, T: 9.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Pulpet drobiowy 100g(S,Sr,J,G) (E: 247kcal, B o.: 22.6g, T: 8.02g, W o.: 22.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 308kcal, B o.: 14.61g, T: 13.79g, W o.: 33.56g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1618 kcal	Białko ogółem:	76.01 g
Tłuszcz:	52.52 g	Węglowodany ogółem:	217.26 g
Węglowodany przyswajalne:	142.07 g	Cholesterol:	199.1 mg
Glukoza:	4.49 g	Fruktoza:	7.78 g
Sacharoza:	30.73 g	Laktoza:	9.4 g
Skrobia:	85.05 g	Błonnik pokarmowy:	16.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.07 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	45.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.13 g	Sód:	1472.46 mg


24.04.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 18.62g, T: 18.31g, W o.: 46.38g)

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
kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 253kcal, B o.: 10.72g, T: 11.94g, W o.: 26.82g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
pasta z jaj 40g(J,M) (E: 85kcal, B o.: 6.33g, T: 6.3g, W o.: 0.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 534kcal, B o.: 13.49g, T: 11.37g, W o.: 100.43g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 304kcal, B o.: 10.22g, T: 6.7g, W o.: 54.94g)	1 porcja
Ryż z jabłkiem 250g (E: 218kcal, B o.: 3.04g, T: 4.59g, W o.: 42.46g)	0.5 porcji

► 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: 312kcal, B o.: 22.85g, T: 11.77g, W o.: 30.44g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1646 kcal	Białko ogółem:	73.21 g
Tłuszcz:	56.69 g	Węglowodany ogółem:	219.77 g
Węglowodany przyswajalne:	146.24 g	Cholesterol:	219.25 mg
Glukoza:	6.44 g	Fruktoza:	9.11 g
Sacharoza:	11.31 g	Laktoza:	17.19 g
Skrobia:	108.41 g	Błonnik pokarmowy:	22.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.71 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.48 g	Sód:	1166.27 mg


25.04.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 16.37g, T: 27.78g, W o.: 41.85g)

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 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr) (E: 194kcal, B o.: 6.6g, T: 18.9g, W o.: 0.78g)	60g

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

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

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

► **Obiad (E: 401kcal, B o.: 24.85g, T: 8.27g, W o.: 62.54g)**

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
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 96kcal, B o.: 12.86g, T: 3.28g, W o.: 4.63g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Brokuły gotowane z wody 100g (E: 31kcal, B o.: 3g, T: 0.4g, W o.: 5.2g)	100g

► **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: 251kcal, B o.: 15.82g, T: 8.52g, W o.: 29.92g)**

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
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1635 kcal	Białko ogółem:	83.2 g
Tłuszcz:	55.3 g	Węglowodany ogółem:	214.43 g
Węglowodany przyswajalne:	145.52 g	Cholesterol:	81.84 mg
Glukoza:	13.72 g	Fruktoza:	12.77 g
Sacharoza:	35.73 g	Laktoza:	15.16 g
Skrobia:	86.28 g	Błonnik pokarmowy:	23.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.93 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.36 g	Sód:	2700.99 mg



26.04.2025 (sobota)

► **Śniadanie (E: 390kcal, B o.: 23.54g, T: 13.25g, W o.: 45.61g)**

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

► II Śniadanie (E: 92kcal, B o.: 5.8g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

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

► Obiad (E: 549kcal, B o.: 30.58g, T: 13.05g, W o.: 84.75g)

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: 153kcal, B o.: 5.83g, T: 2.89g, W o.: 29.08g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 85kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) (E: 111kcal, B o.: 3.5g, T: 0.5g, W o.: 23.6g)	100g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 172kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 30.91g)

budyń 150g(M) (E: 172kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 30.91g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 397kcal, B o.: 14.01g, T: 18.93g, W o.: 45.16g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 101kcal, B o.: 1g, T: 9.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1600 kcal	Białko ogółem:	79.08 g
Tłuszcz:	50.5 g	Węglowodany ogółem:	218.73 g
Węglowodany przyswajalne:	189.73 g	Cholesterol:	101.22 mg
Glukoza:	3.7 g	Fruktoza:	3.87 g
Sacharoza:	49.45 g	Laktoza:	22.33 g
Skrobia:	122.18 g	Błonnik pokarmowy:	19.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.44 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.53 g	Sód:	1835.03 mg


27.04.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 451kcal, B o.: 16.46g, T: 14.95g, W o.: 65.45g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja

Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► **II Śniadanie (E: 224kcal, B o.: 11.51g, T: 7.43g, W o.: 29.07g)**

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 50kcal, B o.: 6.83g, T: 1.73g, W o.: 1.77g)	0.5 porcji

► **Obiad (E: 621kcal, B o.: 43.03g, T: 21.64g, W o.: 66.7g)**

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
Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)	120g
udko gotowane 180g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► **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: 270kcal, B o.: 11.79g, T: 12.21g, W o.: 30.16g)**

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 sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1714 kcal	Białko ogółem:	89.19 g
Tłuszcz:	59.23 g	Węglowodany ogółem:	215.38 g
Węglowodany przyswajalne:	141.59 g	Cholesterol:	420.4 mg
Glukoza:	5.82 g	Fruktoza:	11.84 g
Sacharoza:	19.44 g	Laktoza:	8.41 g
Skrobia:	116.26 g	Błonnik pokarmowy:	21.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.35 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.58 g	Sód:	2865.42 mg


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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 92kcal, B o.: 1g, T: 8.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

► Obiad (E: 418kcal, B o.: 35.79g, T: 12.92g, W o.: 43.94g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	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: 96kcal, B o.: 3.86g, T: 3.4g, W o.: 13.91g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 186kcal, B o.: 26.2g, T: 8.86g, W o.: 0.26g)	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: 277kcal, B o.: 9.56g, T: 12.93g, W o.: 33.28g)

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 zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Połędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1642 kcal	Białko ogółem:	91.88 g
Tłuszcz:	58.05 g	Węglowodany ogółem:	201.21 g
Węglowodany przyswajalne:	120.33 g	Cholesterol:	116 mg
Glukoza:	4.69 g	Fruktoza:	4.9 g
Sacharoza:	3.97 g	Laktoza:	17.5 g
Skrobia:	92.6 g	Błonnik pokarmowy:	16.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.67 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.4 g	Sód:	2303.87 mg


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

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

► II Śniadanie (E: 289kcal, B o.: 13.5g, T: 8.51g, W o.: 41.83g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Twaróg z zieloną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 589kcal, B o.: 32.31g, T: 17.5g, W o.: 83.41g)

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: 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
Buraki z olejem 100g (E: 85kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 251kcal, B o.: 11.56g, T: 11.04g, W o.: 27.63g)

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 pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1715 kcal	Białko ogółem:	83.85 g
Tłuszcz:	58.8 g	Węglowodany ogółem:	222.48 g
Węglowodany przyswajalne:	134.19 g	Cholesterol:	226.1 mg
Glukoza:	6.59 g	Fruktoza:	9.52 g
Sacharoza:	20.1 g	Laktoza:	7.88 g
Skrobia:	86.13 g	Błonnik pokarmowy:	26.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.83 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.16 g	Sód:	1406.08 mg


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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Krakowska 50g (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 0g)	50g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 11.38g, T: 13.28g, W o.: 33.17g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
pasta z jaj 40g(J,M) (E: 85kcal, B o.: 6.33g, T: 6.3g, W o.: 0.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 423kcal, B o.: 22.28g, T: 10.27g, W o.: 65.8g)

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: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 97kcal, B o.: 13.87g, T: 2.79g, W o.: 4.18g)	0.5 porcji
Marchew, duszona 120g (E: 79kcal, B o.: 1.02g, T: 5.19g, W o.: 9.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

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

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

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

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

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

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

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

Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
--	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1740 kcal	Białko ogółem:	78.01 g
Tłuszcz:	56.94 g	Węglowodany ogółem:	242.47 g
Węglowodany przyswajalne:	214.25 g	Cholesterol:	238.6 mg
Glukoza:	7.51 g	Fruktoza:	13.87 g
Sacharoza:	16.87 g	Laktoza:	9.4 g
Skrobia:	155.11 g	Błonnik pokarmowy:	23.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.99 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.98 g	Sód:	2854.26 mg

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 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 - (1g)
- 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: Manna na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 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 poprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 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 - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: owsianka na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- 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 - 3/4 łyżki (9ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: pasta z jaj 40g(J,M) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane (J) - (49g)
- Masło roślinne 3g (M) - (3g)

**Sposób przygotowania:**

Jaja ugotować przekroić przez maszynkę połączyć z masłem i koncentratem pomidorowym, doprawić do smaku

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Ryż z jabłkiem 250g - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (4g)
- 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) - 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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- 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 - 1/3 łyżki (8g)
- 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 - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 80g(M) - 0.5 porcji

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Maślanka mrągowska, naturalna Mleko - 1/8 opakowania (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/4 plastra (35g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: udko gotowane 180g(s,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- 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) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 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 - 1/7 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

Fileta umyć ugotować do miękkości, przygotować sos koperkowy

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	15g (1/5 sztuki)
Chleb pszenny 50g(G)	500g
Chleb zwykły 100g(G)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	500g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400g
Kajzerki 50g(G)	55g
Kasza jęczmienna, perłowa	10g (1/8 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	100g
Kasza manna	98g (2/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G)	100g
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	35g (3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż biały	70g (1/3 szklanki)
wek 50g(G)	300g



Warzywa

Brokuły 120g	240g
Brokuły gotowane z wody 100g	100g
Burak	460g (4 i 1/3 sztuki)
Cebula	5g (1/8 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	8g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	8g (1/8 opakowania)
Kalafior	8g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	54g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	33g (8 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	41g (10 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	645g (14 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	186g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	84g (14 łyżeczek)
Pomidor	285g (1 i 2/3 sztuki)
Pomidor 50g	300g
Por	77g (1/2 sztuki)
Sałata 5g	45g
Sałata lodowa	250g (2/3 sztuki)
Sałata lodowa 5g	5g
Sałata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	204g (2/3 sztuki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki, późne	133g (1 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	700g

Ziemniaki, średnie
Ziemniaki, wczesne

100g (1 sztuka)
200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	210ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlepol	5ml (1/8 opakowania)
Maślanka mrągowska, truskawkowa 200 ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	150g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty	35g (1 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	30g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	63g (2 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Filet z piersi kurczaka	120g (2/3 sztuki)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	50g
Jaja gotowane (J)	263g
Jaja kurze, całe	17g (1/3 sztuki)
Jaja surowe	7g (1/7 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	50g
kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	60g
Krakowska 50g	50g
Mięso z udźca indyka, ze skórą	100g (2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	60g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Polędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g	30g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	30g
Skrzydło indyka	107g (1/4 sztuki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr)	50g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Wątróbka kurczaka	30g (1/3 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	245g (2 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina podgardle surowe	20g



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	3g (1/7 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	280g
Masło roślinne 3g (M)	6g
Olej rzepakowy	69ml (6 i 3/4 łyżki)



Olej rzepakowy 5 ml	10ml
Oliwa z oliwek	7ml (2/3 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	5g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	57g (4 i 3/4 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)



Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	130g (1 i 1/3 sztuki)
Tilapia, surowa	60g (2/3 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

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



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	250ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	40g (4 łyżki)
Sok Kubuś 200ml	400ml
Sok z cytryny	14ml (2 i 1/3 łyżki)
Woda	650ml (2 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	35g (4 i 1/3 łyżeczki)
Sól biała	0g
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Bukiet warzyw 120g	120g
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 50g(G) 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) Manna na mleku 250ml(G,M) Chleb zwykły 50g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g wek 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	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 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Pomidor 50g wek 50g(G) kielbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G) ogonówka 30g(S, Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Jaja gotowane (J) Jabłko 180g Chleb zwykły 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g wek 50g(G) pasta z jaj 40g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Chleb zwykły 50g(G) Sałata lodowa 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G) Twaróg z zieleciną 80g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Brokuły 120g Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Marchew, duszona 120g Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	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 100g	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 100g Brokuły gotowane z wody 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Buraki z olejem 100g Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Bukiet warzyw 120g udko gotowane 180g(s,Sr) Ziemniaki, późne 100g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 200ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 90g Kisiel owocowy 150ml	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Banan 180g	budyń 150g(M)	Maślanka mrągowska, truskawkowa 200 ml(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Jabłko 180g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g Chleb pszenny 50g(G) 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 50g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g Chleb pszenny 50g(G) Połędwica drobiowa 60g(SS,r)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr)

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 1618 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 31,53 % Kcal z białka 19,81 % Kcal z węglowodanów 52,19 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 211,10 g Błonnik: 19,08 g Skrobia: 107,30 g Białko: Białko ogółem: 80,13 g Białko roślinne: 21,96 g Białko zwierzęce: 32,28 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,69 g Cholesterol: 438,74 mg	Energia: Kcal 1686 = 6420 kJ Kcal z tłuszczu 30,23 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 52,99 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,34 g Błonnik: 20,94 g Skrobia: 119,65 g Białko: Białko ogółem: 83,43 g Białko roślinne: 18,68 g Białko zwierzęce: 51,32 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,63 g Cholesterol: 160,60 mg	Energia: Kcal 1618 = 5116 kJ Kcal z tłuszczu 29,21 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 53,71 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 217,26 g Błonnik: 16,86 g Skrobia: 85,05 g Białko: Białko ogółem: 76,01 g Białko roślinne: 13,72 g Białko zwierzęce: 38,07 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,52 g Cholesterol: 199,10 mg	Energia: Kcal 1646 = 5623 kJ Kcal z tłuszczu 31,00 % Kcal z białka 17,79 % Kcal z węglowodanów 53,41 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,77 g Błonnik: 22,12 g Skrobia: 108,41 g Białko: Białko ogółem: 73,21 g Białko roślinne: 14,93 g Białko zwierzęce: 21,95 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,69 g Cholesterol: 219,25 mg	Energia: Kcal 1635 = 5392 kJ Kcal z tłuszczu 30,44 % Kcal z białka 20,35 % Kcal z węglowodanów 52,46 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 214,43 g Błonnik: 23,14 g Skrobia: 86,28 g Białko: Białko ogółem: 83,20 g Białko roślinne: 18,65 g Białko zwierzęce: 7,94 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,30 g Cholesterol: 81,84 mg	Energia: Kcal 1600 = 6266 kJ Kcal z tłuszczu 28,41 % Kcal z białka 19,77 % Kcal z węglowodanów 54,68 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 218,73 g Błonnik: 19,61 g Skrobia: 122,18 g Białko: Białko ogółem: 79,08 g Białko roślinne: 18,37 g Białko zwierzęce: 41,17 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,50 g Cholesterol: 101,22 mg	Energia: Kcal 1714 = 7215 kJ Kcal z tłuszczu 31,10 % Kcal z białka 20,81 % Kcal z węglowodanów 50,26 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 215,38 g Błonnik: 21,86 g Skrobia: 116,26 g Białko: Białko ogółem: 89,19 g Białko roślinne: 18,22 g Białko zwierzęce: 58,57 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,23 g Cholesterol: 420,40 mg

poniedziałek (2025-04-28)	wtorek (2025-04-29)	środa (2025-04-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) ogonówka 30g(S, Gr) Chleb pszenny 50g(G) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałatka z sałaty lodowej 50g wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Krakowska 50g Pomidor 50g płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g wek 50g(G) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Jabłko 90g Twaróg z zieleniną 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g pasta z jaj 40g(J,M)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Brokuły 120g Zupa koperkowa z ryżem- porcja 250ml (M,Sr) Ziemniaki, późne 100g 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 100g	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 100g
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 zwykły 50g(G) Polędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Ser biały półtłusty 80g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g

poniedziałek (2025-04-28)	wtorek (2025-04-29)	środa (2025-04-30)
Energia: Kcal 1642 = 5553 kJ Kcal z tłuszczu 31,82 % Kcal z białka 22,38 % Kcal z węglowodanów 49,02 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 201,21 g Błonnik: 16,35 g Skrobia: 92,60 g Białko: Białko ogółem: 91,88 g Białko roślinne: 20,37 g Białko zwierzęce: 33,94 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,05 g Cholesterol: 116,00 mg	Energia: Kcal 1715 = 5372 kJ Kcal z tłuszczu 30,86 % Kcal z białka 19,56 % Kcal z węglowodanów 51,89 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,48 g Błonnik: 26,95 g Skrobia: 86,13 g Białko: Białko ogółem: 83,85 g Białko roślinne: 17,70 g Białko zwierzęce: 15,15 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,80 g Cholesterol: 226,10 mg	Energia: Kcal 1740 = 6490 kJ Kcal z tłuszczu 29,45 % Kcal z białka 17,93 % Kcal z węglowodanów 55,74 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,47 g Błonnik: 23,72 g Skrobia: 155,11 g Białko: Białko ogółem: 78,01 g Białko roślinne: 25,14 g Białko zwierzęce: 28,82 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,94 g Cholesterol: 238,60 mg