



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta podstawowa 21-30.04.2025

21.04.2025 - 30.04.2025


21.04.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 20.91g, T: 25.1g, W o.: 32.14g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 16.05g, T: 19.21g, W o.: 6.34g)	1 porcja
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g

► Obiad (E: 458kcal, B o.: 20.55g, T: 14.14g, W o.: 67.28g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	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
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 154kcal, B o.: 12.66g, T: 7.4g, W o.: 9.53g)	0.5 porcji
kapusta biała duszona 100g (E: 94kcal, B o.: 2.52g, T: 5.32g, W o.: 11.05g)	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: 445kcal, B o.: 24.68g, T: 10.85g, W o.: 64.05g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1715 kcal	Białko ogółem:	78.5 g
Tłuszcz:	63.08 g	Węglowodany ogółem:	222.1 g
Węglowodany przyswajalne:	142.18 g	Cholesterol:	438.77 mg
Glukoza:	8.72 g	Fruktoza:	14.42 g
Sacharoza:	25.2 g	Laktoza:	7.75 g
Skrobia:	78.38 g	Błonnik pokarmowy:	19.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.98 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.88 g	Sód:	3038.38 mg


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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► Obiad (E: 490kcal, B o.: 20.92g, T: 11.3g, W o.: 79.87g)

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
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 124kcal, B o.: 11.09g, T: 6.41g, W o.: 5.64g)	0.5 porcji
Salatka z ogórka i papryki konserwowej 100g(Gr) (E: 31kcal, B o.: 0.62g, T: 0.82g, W o.: 5.65g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana 100g (E: 121kcal, B o.: 4.4g, T: 1.1g, W o.: 24.3g)	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: 311kcal, B o.: 27.49g, T: 12.22g, W o.: 24.08g)

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
Schab pieczony 60g (E: 105kcal, B o.: 19.44g, T: 3g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1641 kcal	Białko ogółem:	88.75 g
Tłuszcz:	55.68 g	Węglowodany ogółem:	203.88 g
Węglowodany przyswajalne:	139.11 g	Cholesterol:	161.2 mg
Glukoza:	4.18 g	Fruktoza:	4.8 g
Sacharoza:	17.12 g	Laktoza:	17.75 g
Skrobia:	104.63 g	Błonnik pokarmowy:	17.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.74 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.68 g	Sód:	1713.41 mg


23.04.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 21.84g, T: 19.88g, W o.: 52.3g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

► 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: 571kcal, B o.: 27.62g, T: 19.88g, W o.: 74.63g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 64kcal, B o.: 2.8g, T: 1.11g, W o.: 11.69g)	0.5 porcji
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 229kcal, B o.: 20.17g, T: 10.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 139kcal, B o.: 2.52g, T: 8.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 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: 256kcal, B o.: 17.59g, T: 10.1g, W o.: 24.32g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	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:	1614 kcal	Białko ogółem:	75.29 g
Tłuszcz:	56.42 g	Węglowodany ogółem:	207.44 g
Węglowodany przyswajalne:	142.26 g	Cholesterol:	178.7 mg
Glukoza:	4.7 g	Fruktoza:	8.07 g
Sacharoza:	40.27 g	Laktoza:	9.69 g
Skrobia:	84.59 g	Błonnik pokarmowy:	18.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.04 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	46.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.27 g	Sód:	2445.68 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
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 188kcal, B o.: 8.49g, T: 11.69g, W o.: 12.97g)

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
pasta z jaj 40g(J,M) (E: 85kcal, B o.: 6.33g, T: 6.3g, W o.: 0.79g)	1 porcja
Chleb razowy 25g(G) (E: 49kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 10.13g)	25g

► Obiad (E: 697kcal, B o.: 16.5g, T: 10.36g, W o.: 141.86g)

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: 381kcal, B o.: 6.05g, T: 3.58g, W o.: 83.89g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 316kcal, B o.: 24.53g, T: 12.21g, W o.: 29.79g)

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1748 kcal	Białko ogółem:	75.67 g
Tłuszcz:	55.87 g	Węglowodany ogółem:	246.7 g
Węglowodany przyswajalne:	181.64 g	Cholesterol:	219.23 mg
Glukoza:	8.96 g	Fruktoza:	14.31 g
Sacharoza:	12.59 g	Laktoza:	17.18 g
Skrobia:	134.32 g	Błonnik pokarmowy:	26.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.46 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.6 g	Sód:	1190.45 mg


25.04.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 494kcal, B o.: 19.54g, T: 29.36g, W o.: 39.69g)

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
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	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: 340kcal, B o.: 24.66g, T: 10.23g, W o.: 39.12g)

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

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

► **Obiad (E: 449kcal, B o.: 24.14g, T: 10.33g, W o.: 71.12g)**

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: 148kcal, B o.: 7.41g, T: 4.54g, W o.: 21.49g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) (E: 66kcal, B o.: 1.74g, T: 2.33g, W o.: 11.49g)	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

► **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: 254kcal, B o.: 10.72g, T: 11.16g, W o.: 29.59g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
polędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1712 kcal	Białko ogółem:	80.86 g
Tłuszcz:	61.62 g	Węglowodany ogółem:	221.82 g
Węglowodany przyswajalne:	152.8 g	Cholesterol:	81.84 mg
Glukoza:	14.57 g	Fruktoza:	14.12 g
Sacharoza:	41.38 g	Laktoza:	15.45 g
Skrobia:	103.01 g	Błonnik pokarmowy:	27.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.74 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.7 g	Sód:	3170.98 mg



26.04.2025 (sobota)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g

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

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

► **Obiad (E: 625kcal, B o.: 26.99g, T: 14.54g, W o.: 105.92g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) (E: 262kcal, B o.: 14.74g, T: 8.33g, W o.: 33.84g)	0.5 porcji
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► **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: 329kcal, B o.: 14.01g, T: 16.93g, W o.: 32.66g)**

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
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: 83kcal, B o.: 1g, T: 7.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1678 kcal	Białko ogółem:	77.74 g
Tłuszcz:	52.61 g	Węglowodany ogółem:	235.96 g
Węglowodany przyswajalne:	131.01 g	Cholesterol:	87.14 mg
Glukoza:	6.17 g	Fruktoza:	9.35 g
Sacharoza:	20.62 g	Laktoza:	22.6 g
Skrobia:	107.55 g	Błonnik pokarmowy:	25.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.11 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.09 g	Sód:	2199.17 mg



27.04.2025 (niedziela)

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

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

szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 160kcal, B o.: 10.79g, T: 11.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

► **II Śniadanie (E: 229kcal, B o.: 10.28g, T: 8.12g, W o.: 30.31g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 55kcal, B o.: 5.6g, T: 2.42g, W o.: 3.01g)	0.5 porcji
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► **Obiad (E: 556kcal, B o.: 35.11g, T: 16.54g, W o.: 71.02g)**

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
Fasolka szparagowa gotowana 120g (E: 40kcal, B o.: 2.64g, T: 0.24g, W o.: 8.16g)	120g
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Udko gotowane 150g(S,Sr) (E: 240kcal, B o.: 25.22g, T: 15.3g, W o.: 0.23g)	1 porcja

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

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

► **Kolacja (E: 240kcal, B o.: 10.24g, T: 12.11g, W o.: 23.26g)**

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 lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1721 kcal	Białko ogółem:	85.65 g
Tłuszcz:	61.31 g	Węglowodany ogółem:	214.7 g
Węglowodany przyswajalne:	71.4 g	Cholesterol:	408.45 mg
Glukoza:	2.5 g	Fruktoza:	2.42 g
Sacharoza:	13.6 g	Laktoza:	7.29 g
Skrobia:	64.49 g	Błonnik pokarmowy:	19.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.32 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.11 g	Sód:	2418.65 mg


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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 12.35g, T: 15.97g, W o.: 28.71g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 38kcal, B o.: 1g, T: 2.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

► Obiad (E: 545kcal, B o.: 37.77g, T: 14.72g, W o.: 71.78g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ogórkowa z ryżem 250ml (E: 170kcal, B o.: 6.41g, T: 5.31g, W o.: 26.45g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) (E: 77kcal, B o.: 3.03g, T: 3.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 159kcal, B o.: 26.2g, T: 5.86g, W o.: 0.26g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 322kcal, B o.: 17.99g, T: 16.44g, W o.: 26.95g)

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
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 69kcal, B o.: 1.35g, T: 5.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1692 kcal	Białko ogółem:	88.77 g
Tłuszcz:	61.2 g	Węglowodany ogółem:	211.07 g
Węglowodany przyswajalne:	114.01 g	Cholesterol:	134.44 mg
Glukoza:	7.87 g	Fruktoza:	7.43 g
Sacharoza:	15.27 g	Laktoza:	10.23 g
Skrobia:	84.21 g	Błonnik pokarmowy:	23.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.21 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.87 g	Sód:	4023.15 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: 248kcal, B o.: 11.89g, T: 7.94g, W o.: 34.06g)

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

► Obiad (E: 656kcal, B o.: 32.31g, T: 20.5g, W o.: 93.39g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 226kcal, B o.: 19.93g, T: 10.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, 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: 221kcal, B o.: 10.01g, T: 10.94g, W o.: 20.73g)

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 razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1711 kcal	Białko ogółem:	80.69 g
Tłuszcz:	61.13 g	Węglowodany ogółem:	217.79 g
Węglowodany przyswajalne:	111.36 g	Cholesterol:	226.1 mg
Glukoza:	5.81 g	Fruktoza:	5.84 g
Sacharoza:	27.81 g	Laktoza:	7.88 g
Skrobia:	60.94 g	Błonnik pokarmowy:	24.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.9 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.53 g	Sód:	1178 mg


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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► II Śniadanie (E: 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: 621kcal, B o.: 39.01g, T: 19.35g, W o.: 79.15g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Marchew z groszkiem, duszona 100g (E: 133kcal, B o.: 3.87g, T: 8.28g, W o.: 13.28g)	1 porcja
Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 27.75g, T: 8.78g, W o.: 8.38g)	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: 233kcal, B o.: 14.03g, T: 8.23g, W o.: 27.64g)

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

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

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

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

Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g) 50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1636 kcal	Białko ogółem:	84.86 g
Tłuszcz:	52.68 g	Węglowodany ogółem:	215.86 g
Węglowodany przyswajalne:	169.96 g	Cholesterol:	274.6 mg
Glukoza:	6.62 g	Fruktoza:	13.05 g
Sacharoza:	20.44 g	Laktoza:	9.4 g
Skrobia:	108.44 g	Błonnik pokarmowy:	22.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.15 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.85 g	Sód:	2489.6 mg

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- 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 - (4g)
- 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: kapusta biała duszona 100g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 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: Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 (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)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: pasta z jaj 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 - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 i 1/3 łyżeczki (35g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Makaron z semoliny - 1/2 szklanki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziola prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** budyń 150g(M) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Ser biały półtłusty 50g(M) - (28g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 150ml(M) - (5ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 1/4 plastra (8g)



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 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udka umyć i gotować ok 50min

PRZEPIS: Ogórkowa z ryżem 250ml - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórki kiszone - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki i doprawić do smaku

PRZEPIS: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g - (100g)
- Margaryna do pieczenia - 1/2 plastra (9g)



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 zwykła	25g (1/3 sztuki)
Chleba 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 100g(G)	100g
Chleb graham 50g(G)	250g
Chleb pszenny 50g(G)	150g
Chleb razowy 25g(G)	25g
Chleb razowy 50g(G)	300g
Chleb wielozłazisty 50 g(G,Zs)	200g
Chleb zwykły 50g(G)	250g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	120g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400g
Kajzerki 50g(G)	55g
Kasza gryczana, gotowana 100g	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	10g (1/8 woreczka)
Kasza manna	85g (1/2 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron z semoliny	40g (1/2 szklanki)
Makaron zacierka	50g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	27g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
wek 50g(G)	100g



Warzywa

Burak	320g (3 sztuki)
Cebula	60g (2/3 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony	50g (1/3 szklanki)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	140g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	59g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	31g (7 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	16g (4 łyżeczki)
Marchew	537g (12 sztuk)
Ogórek zielony 50g	200g
Ogórki kiszane	80g (1 i 1/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	50g (5 sztuk)
Papryka czerwona 50g	150g
Papryka czerwona, konserwowa	50g (1 i 2/3 plastra)
Pietruszka, korzeń	204g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	59g (9 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	190g (1 sztuka)

Pomidor 50g	250g
Pomidory suszone w oleju	8g (1 i 1/4 plastra)
Por	86g (2/3 sztuki)
Salata 5g	35g
Salata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Salata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	229g (2/3 sztuki)
Szpinak	125g (5 garści)
Ziemniaki, późne	133g (1 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	700g
Ziemniaki, średnie	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowka, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	205ml
Maślanka mrągowka, truskawkowa 200 ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	168g
Ser gouda(M) 30g	60g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	30g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	75g (3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Filet z piersi kurczaka	200g (1 sztuka)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	100g
Jaja gotowane (J)	208g
Jaja kurze, całe	77g (1 i 1/2 sztuki)
Jaja surowe	7g (1/7 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	100g
kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	60g
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
ogonówka 30g(S, Gr)	60g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	124g (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	175g (1 i 3/4 sztuki)



Wieprzowina podgardle surowe

20g



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia

9g (1/2 plastra)

Masło roślinne 10 g(M)

280g

Masło roślinne 3g (M)

6g

Olej rzepakowy

80ml (8 łyżek)

Olej rzepakowy 5 ml

7ml

Oliwa z oliwek

8ml (3/4 łyżki)

Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D

3g

Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D

7g

Przyprawa "Jarzynka"

42g (5 i 1/4 łyżeczki)

Sól biała

1g (1 szczypta)

Ziele angielskie

4g (1 i 1/3 łyżeczki)

Zioła prowansalskie

1g (1 szczypta)

Przyprawa do potraw, uniwersalna

1g



Dania gotowe

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex

250g (2/3 opakowania)

Żurek

25ml



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku

15g (1 i 3/4 łyżki)

Cukier

91g (7 i 2/3 łyżki)

Kisiel w proszku

15g (1/2 opakowania)



Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone

130g (1 i 1/3 sztuki)

Tilapia, surowa

60g (2/3 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g

180g

Gruszka 150g

150g

Jabłko

150g (3/4 sztuki)

Jabłko 180g

180g

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

8ml (1 i 1/3 łyżki)

Woda

900ml (3 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona

1g (1 łyżeczka)

Cynamon, mielony

2g (1/2 łyżeczki)

Czosnek, granulowany

1g (1/3 łyżeczki)

Liść laurowy, suszony

5g (2 i 1/2 sztuki)

Majeranek, suszony

2g (2/3 łyżeczki)

Ocet spirytusowy

2ml (1/3 łyżki)

Papryka słodka, mielona

1g (1/4 łyżeczki)

Pieprz czarny

4g (4 szczypty)

Przyprawa do kurczaka

1g (1/6 łyżeczki)

poniedziałek (2025-04-21)	wtorek (2025-04-22)	środa (2025-04-23)	czwartek (2025-04-24)	piątek (2025-04-25)	sobota (2025-04-26)	niedziela (2025-04-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) Ogórek zielony 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) owsianka na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g Chleb graham 50g(G) Ser gouda(M) 30g	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 Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) 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) Chleb razowy 50g(G) Sałata 5g ogonówka 30g(S, Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb graham 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g pasta z jaj 40g(J,M) Chleb razowy 25g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) kapusta biała duszona 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Sałatka z ogórka i papryki konserwowej 100g(Gr) Kasza gryczana, gotowana 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 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) Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron z mięsem i kapustą 250g(G,S,Sr) Jabłko 90g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 120g Ziemniaki, późne 100g Udko gotowane 150g(S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 200ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 90g Kisiel owocowy 150ml	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Banan 180g	budyń 150g(M)	Maślanka mrągowska, truskawkowa 200 ml(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Chleb razowy 50g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g Schab pieczony 60g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Papryka czerwona 50g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb graham 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 50g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb razowy 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 1715 = 6114 kJ Kcal z tłuszczu 33,10 % Kcal z białka 18,31 % Kcal z węglowodanów 51,80 %	Energia: Kcal 1641 = 6691 kJ Kcal z tłuszczu 30,54 % Kcal z białka 21,63 % Kcal z węglowodanów 49,70 %	Energia: Kcal 1614 = 5941 kJ Kcal z tłuszczu 31,46 % Kcal z białka 18,66 % Kcal z węglowodanów 51,41 %	Energia: Kcal 1748 = 6533 kJ Kcal z tłuszczu 28,77 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 56,45 %	Energia: Kcal 1712 = 6283 kJ Kcal z tłuszczu 32,39 % Kcal z białka 18,89 % Kcal z węglowodanów 51,83 %	Energia: Kcal 1678 = 5998 kJ Kcal z tłuszczu 28,22 % Kcal z białka 18,53 % Kcal z węglowodanów 56,25 %	Energia: Kcal 1721 = 5934 kJ Kcal z tłuszczu 32,06 % Kcal z białka 19,91 % Kcal z węglowodanów 49,90 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,10 g Błonnik: 19,15 g Skrobia: 78,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 203,88 g Błonnik: 17,32 g Skrobia: 104,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 207,44 g Błonnik: 18,76 g Skrobia: 84,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,70 g Błonnik: 26,27 g Skrobia: 134,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 221,82 g Błonnik: 27,40 g Skrobia: 103,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 235,96 g Błonnik: 25,99 g Skrobia: 107,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 214,70 g Błonnik: 19,22 g Skrobia: 64,49 g
Białko: Białko ogółem: 78,50 g Białko roślinne: 15,16 g Białko zwierzęce: 32,23 g	Białko: Białko ogółem: 88,75 g Białko roślinne: 16,07 g Białko zwierzęce: 54,81 g	Białko: Białko ogółem: 75,29 g Białko roślinne: 14,70 g Białko zwierzęce: 35,81 g	Białko: Białko ogółem: 75,67 g Białko roślinne: 16,54 g Białko zwierzęce: 21,94 g	Białko: Białko ogółem: 80,86 g Białko roślinne: 18,00 g Białko zwierzęce: 7,94 g	Białko: Białko ogółem: 77,74 g Białko roślinne: 14,08 g Białko zwierzęce: 34,55 g	Białko: Białko ogółem: 85,65 g Białko roślinne: 10,69 g Białko zwierzęce: 44,77 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,08 g Cholesterol: 438,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,68 g Cholesterol: 161,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,42 g Cholesterol: 178,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,87 g Cholesterol: 219,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,62 g Cholesterol: 81,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,61 g Cholesterol: 87,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,31 g Cholesterol: 408,45 mg

poniedziałek (2025-04-28)	wtorek (2025-04-29)	środa (2025-04-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) ogonówka 30g(S, Gr) Chleb graham 50g(G) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałatka z sałaty lodowej 50g wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) Chleb razowy 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g wek 50g(G) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z papryką 50g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G)	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 Ogórkowa z ryżem 250ml Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mąką- 250 ml(M,S,Sr, G) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Marchew z groszkiem, duszona 100g Filet drobiowy w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) 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 Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb razowy 50g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Chleb graham 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)

poniedziałek (2025-04-28)	wtorek (2025-04-29)	środa (2025-04-30)
Energia: Kcal 1692 = 5606 kJ Kcal z tłuszczu 32,55 % Kcal z białka 20,99 % Kcal z węglowodanów 49,90 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 211,07 g Błonnik: 23,53 g Skrobia: 84,21 g Białko: Białko ogółem: 88,77 g Białko roślinne: 15,38 g Białko zwierzęce: 31,99 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,20 g Cholesterol: 134,44 mg	Energia: Kcal 1711 = 5401 kJ Kcal z tłuszczu 32,15 % Kcal z białka 18,86 % Kcal z węglowodanów 50,92 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 217,79 g Błonnik: 24,79 g Skrobia: 60,94 g Białko: Białko ogółem: 80,69 g Białko roślinne: 13,58 g Białko zwierzęce: 15,08 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,13 g Cholesterol: 226,10 mg	Energia: Kcal 1636 = 6391 kJ Kcal z tłuszczu 28,98 % Kcal z białka 20,75 % Kcal z węglowodanów 52,78 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 215,86 g Błonnik: 22,06 g Skrobia: 108,44 g Białko: Białko ogółem: 84,86 g Białko roślinne: 22,95 g Białko zwierzęce: 41,87 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,68 g Cholesterol: 274,60 mg