



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta Podstawowa - Oddział Położniczo-Ginekologiczny 11-20.05.2025

11.05.2025 - 20.05.2025


11.05.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 18.64g, T: 20.52g, W o.: 62.74g)

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
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml

► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.7g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

► Obiad (E: 701kcal, B o.: 44.65g, T: 21.8g, W o.: 88.01g)

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: 162kcal, B o.: 7.93g, T: 6.78g, W o.: 19.56g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 293kcal, B o.: 29.47g, T: 14.28g, W o.: 12.3g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g

► Podwieczorek (E: 300kcal, B o.: 10.3g, T: 5.54g, W o.: 54.05g)

Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml

► Kolacja (E: 454kcal, B o.: 27.19g, T: 11.52g, W o.: 63.49g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	107.48 g
Tłuszcz:	62.38 g	Węglowodany ogółem:	277.59 g
Węglowodany przyswajalne:	144.79 g	Cholesterol:	131.35 mg
Glukoza:	13.41 g	Fruktoza:	12.33 g
Sacharoza:	47.6 g	Laktoza:	23.54 g
Skrobia:	60.46 g	Błonnik pokarmowy:	24.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.16 g	Sód:	2549.28 mg


12.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 22.6g, T: 17.11g, W o.: 64.19g)

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
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 19.04g, T: 21.42g, W o.: 30.87g)

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
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
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

► Obiad (E: 787kcal, B o.: 35.29g, T: 12.64g, W o.: 139.12g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 410kcal, B o.: 24.67g, T: 6.56g, W o.: 63.12g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M) (E: 275kcal, B o.: 9.67g, T: 5.28g, W o.: 51.19g)	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: 501kcal, B o.: 14.78g, T: 24.65g, W o.: 55.11g)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony(J,G) 50g (E: 195kcal, B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	93.71 g
Tłuszcz:	77.82 g	Węglowodany ogółem:	319.29 g
Węglowodany przyswajalne:	137.65 g	Cholesterol:	347.36 mg
Glukoza:	11.49 g	Fruktoza:	18.09 g
Sacharoza:	13.93 g	Laktoza:	10.24 g
Skrobia:	150.78 g	Błonnik pokarmowy:	30.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.27 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.71 g	Sód:	2562.81 mg


13.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 26.01g, T: 22.34g, W o.: 59.91g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Salatka wiosenna 100g (E: 107kcal, B o.: 1.04g, T: 10.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g

► II Śniadanie (E: 174kcal, B o.: 10g, T: 6g, W o.: 20.4g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g

► Obiad (E: 732kcal, B o.: 37.4g, T: 20.86g, W o.: 106.4g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 191kcal, B o.: 7.29g, T: 3.04g, W o.: 36.36g)	1 porcja
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 125kcal, B o.: 0.73g, T: 9.21g, W o.: 10.87g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 207kcal, B o.: 25.73g, T: 8.35g, W o.: 9.26g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 470kcal, B o.: 28.56g, T: 15.15g, W o.: 59.78g)

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

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

galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g) 1 porcja

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

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	108.97 g
Tłuszcz:	67.35 g	Węglowodany ogółem:	256.49 g
Węglowodany przyswajalne:	112.23 g	Cholesterol:	227.6 mg
Glukoza:	6.41 g	Fruktoza:	9.08 g
Sacharoza:	42.79 g	Laktoza:	20.82 g
Skrobia:	55.6 g	Błonnik pokarmowy:	31.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.94 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.96 g	Sód:	4003.25 mg


14.05.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 760kcal, B o.: 26.93g, T: 42.42g, W o.: 68.05g)

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

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

kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g) 120g

Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 100g

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

► II Śniadanie (E: 271kcal, B o.: 17.13g, T: 9.11g, W o.: 31.84g)

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

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

Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 99kcal, B o.: 13.65g, T: 3.46g, W o.: 3.54g) 1 porcja

► Obiad (E: 727kcal, B o.: 39.32g, T: 14.37g, W o.: 118.14g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ryż brązowy suchy 80g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	80g
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g
Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 242kcal, B o.: 24.22g, T: 10.07g, W o.: 14.08g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.59g, T: 2.22g, W o.: 23.37g)	1 porcja

► 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: 329kcal, B o.: 15.74g, T: 10.14g, W o.: 45.99g)

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
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2177 kcal	Białko ogółem:	105.57 g
Tłuszcz:	79.04 g	Węglowodany ogółem:	273.32 g
Węglowodany przyswajalne:	152.3 g	Cholesterol:	210 mg
Glukoza:	4.5 g	Fruktoza:	4.55 g
Sacharoza:	16.05 g	Laktoza:	14.56 g
Skrobia:	100.7 g	Błonnik pokarmowy:	27.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.65 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	41.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.96 g	Sód:	2150.08 mg


15.05.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 22.02g, T: 12.28g, W o.: 69.89g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 15.73g, T: 16.41g, W o.: 23.37g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb razowy 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
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.69g, T: 5.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja

► Obiad (E: 882kcal, B o.: 35.63g, T: 26.15g, W o.: 135.06g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 256kcal, B o.: 17.65g, T: 17.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 85kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g

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

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

► Kolacja (E: 430kcal, B o.: 23.58g, T: 14.78g, W o.: 51.41g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2178 kcal	Białko ogółem:	97.68 g
Tłuszcz:	70.34 g	Węglowodany ogółem:	301.51 g
Węglowodany przyswajalne:	168.06 g	Cholesterol:	309.6 mg
Glukoza:	7.42 g	Fruktoza:	13.42 g
Sacharoza:	31.09 g	Laktoza:	9.91 g
Skrobia:	96.53 g	Błonnik pokarmowy:	26.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.67 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.52 g	Sód:	2170.26 mg


16.05.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 23.52g, T: 21.17g, W o.: 59.87g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 160kcal, B o.: 10.79g, T: 11.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g

► II Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 13.45g, T: 9.46g, W o.: 93.14g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chałka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200g
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► Obiad (E: 715kcal, B o.: 36.82g, T: 26.14g, W o.: 89.98g)

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: 197kcal, B o.: 8.68g, T: 5.7g, W o.: 30.37g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Marchew, duszona 120g (E: 124kcal, B o.: 1.02g, T: 10.17g, W o.: 9.13g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 72kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 17.9g)

Kisiel owocowy 150ml (E: 72kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 17.9g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 340kcal, B o.: 16.04g, T: 11.18g, W o.: 46.94g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (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
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2152 kcal	Białko ogółem:	89.86 g
Tłuszcz:	67.95 g	Węglowodany ogółem:	307.83 g
Węglowodany przyswajalne:	143.98 g	Cholesterol:	372.2 mg
Glukoza:	13.15 g	Fruktoza:	11.7 g
Sacharoza:	39.21 g	Laktoza:	7.59 g
Skrobia:	61.67 g	Błonnik pokarmowy:	30.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.98 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.04 g	Sód:	1070.91 mg


17.05.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 18.05g, T: 12.68g, W o.: 49.63g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► II Śniadanie (E: 290kcal, B o.: 15.13g, T: 10.6g, W o.: 35.87g)

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
Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 112kcal, B o.: 11.37g, T: 4.91g, W o.: 6.27g)	1 porcja
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

► Obiad (E: 662kcal, B o.: 37.49g, T: 18.19g, W o.: 95.4g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 151kcal, B o.: 7.45g, T: 6.85g, W o.: 17.83g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) (E: 110kcal, B o.: 1.71g, T: 7.32g, W o.: 11.23g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Filet drobiowy got. w sosie pomidorowym 100g(S,Sr,G) (E: 192kcal, B o.: 24.68g, T: 3.76g, W o.: 16.43g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 522kcal, B o.: 15.82g, T: 23.64g, W o.: 68.23g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 201kcal, B o.: 5.5g, T: 16.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	97.89 g
Tłuszcz:	75.61 g	Węglowodany ogółem:	256.78 g
Węglowodany przyswajalne:	179.85 g	Cholesterol:	167.55 mg
Glukoza:	5.38 g	Fruktoza:	5.45 g
Sacharoza:	22.27 g	Laktoza:	14.03 g
Skrobia:	145.52 g	Błonnik pokarmowy:	29.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.13 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.31 g	Sód:	5796.97 mg


18.05.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 34.76g, T: 25.41g, W o.: 70.67g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g

► 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: 699kcal, B o.: 37.67g, T: 24.9g, W o.: 86.02g)

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
Udko pieczone 150g(S,Sr) (E: 316kcal, B o.: 25.3g, T: 23.34g, W o.: 0.75g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g

► Podwieczorek (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)

Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g
--	-----

► Kolacja (E: 414kcal, B o.: 26.26g, T: 11.2g, W o.: 54.74g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2011 kcal	Białko ogółem:	107.26 g
Tłuszcz:	68.11 g	Węglowodany ogółem:	248.95 g
Węglowodany przyswajalne:	74.92 g	Cholesterol:	531.6 mg
Glukoza:	9.58 g	Fruktoza:	10.31 g
Sacharoza:	14.24 g	Laktoza:	15.47 g
Skrobia:	83.8 g	Błonnik pokarmowy:	29.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.24 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.91 g	Sód:	3028.35 mg


19.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 22.5g, T: 13.91g, W o.: 62.84g)

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
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Poledwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

► II Śniadanie (E: 315kcal, B o.: 17.42g, T: 9.46g, W o.: 42.58g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 99kcal, B o.: 13.65g, T: 3.46g, W o.: 3.54g)	1 porcja

► Obiad (E: 676kcal, B o.: 31.41g, T: 18.47g, W o.: 103.76g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 226kcal, B o.: 19.93g, T: 10.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Ćwikła 100g (E: 113kcal, B o.: 2.57g, T: 5.15g, W o.: 15.48g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)

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: 518kcal, B o.: 21.97g, T: 24.39g, W o.: 52.92g)**

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

Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)

1 porcja

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

100g

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

1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2110 kcal
Tłuszcz:	68.23 g
Węglowodany przyswajalne:	132.57 g
Glukoza:	6.12 g
Sacharoza:	30.24 g
Skrobia:	70.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.4 g

Białko ogółem:	95.3 g
Węglowodany ogółem:	292.1 g
Cholesterol:	137.6 mg
Fruktoza:	9.09 g
Laktoza:	9.76 g
Błonnik pokarmowy:	33.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.09 g
Sód:	2782.99 mg


20.05.2025 (wtorek)

▶ **Śniadanie (E: 396kcal, B o.: 18.18g, T: 11.26g, W o.: 56.67g)**

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

1 porcja

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

10g

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

50g

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)

30g

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

50g

▶ **II Śniadanie (E: 311kcal, B o.: 16.1g, T: 14.81g, W o.: 31.57g)**

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

250ml

Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)

50g

Sałatka wiosenna 100g (E: 62kcal, B o.: 1.04g, T: 5.19g, W o.: 3.22g)

1 porcja

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

10g

ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)

60g

► Obiad (E: 823kcal, B o.: 34.68g, T: 23.8g, W o.: 124.45g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 291kcal, B o.: 9.77g, T: 5.57g, W o.: 54.76g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 17.65g, T: 12.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 69kcal, B o.: 0.73g, T: 5.21g, W o.: 5.88g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g

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

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

► Kolacja (E: 441kcal, B o.: 14.82g, T: 18.07g, W o.: 57.52g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 195kcal, B o.: 9.74g, T: 11.45g, W o.: 13.6g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2142 kcal	Białko ogółem:	95.18 g
Tłuszcz:	78.44 g	Węglowodany ogółem:	277.86 g
Węglowodany przyswajalne:	186.98 g	Cholesterol:	164.94 mg
Glukoza:	6.77 g	Fruktoza:	6.62 g
Sacharoza:	26.43 g	Laktoza:	10.59 g
Skrobia:	134.99 g	Błonnik pokarmowy:	27.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.52 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.01 g	Sód:	2535.42 mg

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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 - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (15g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)



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: Makaron z serem 250g(G,M) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (2g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsno warzywny dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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 wiosenna 100g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

ogórka pokroić w plastry, cebulę w półksiężycy, dodać starte warzywa doprawić do smaku

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka mrągowska, naturalna Mlepol - 1/8 opakowania (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: 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: Sałatka ze szpinakiem 50g - 1 porcja

- Marchew - 1/4 sztuki (12g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Szpinak - 1/2 garści (13g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- 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: Filet drobiowy got. w sosie pomidorowym 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka, szczypiorek - 2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z jaj 80g(J,M) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Udko pieczone 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Udko umyć obsypać przyprawami i piec w piekarniku ok 45 min

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)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ćwikła 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-05-11 / 2025-05-12 / 2025-05-13 / 2025-05-14 / 2025-05-15 / 2025-05-16 / 2025-05-17 / 2025-05-18 / 2025-05-19 / 2025-05-20



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chąłka 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 100g(G)	400g
Chleb graham 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
chleb razowy 100g(G)	300g
chleb razowy 120g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	200g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	120g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	50g
Chleb zwykły 50g(G)	250g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 100g(G)	200g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	75g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	55g (4 i 2/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Ryż biały	35g (1/6 szklanki)
Ryż brązowy suchy 80g	80g



Warzywa

Brokuły 120g	360g
Burak	320g (3 sztuki)
Cebula	73g (2/3 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta kwaszona	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	60g (1 i 1/4 liścia)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	33g (8 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	40g (10 łyżeczek)
Marchew	703g (15 i 2/3 sztuki)
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 50g	200g
Ogórki kiszone	120g (2 sztuki)

Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona 50g	100g
Pietruszka, korzeń	245g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	52g (8 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	95g (2/3 sztuki)
Pomidor 100g	100g
Pomidor 50g	150g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	99g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	40g (2 i 2/3 sztuki)
Salata 5g	25g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	274g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	13g (2 i 2/3 łyżki)
Szpinak	113g (4 i 1/2 garści)
Ziemniaki, późne	465g (5 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200 ml(M)	215ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlekoop	20ml (1/8 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1500ml (6 i 1/2 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	275g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser twarogowy, półtłusty	140g (4 i 2/3 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	95g (3 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	103g (2 sztuki)
Jaja gotowane (J)	110g
Jaja kurze, całe	89g (1 i 3/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	17g (1/3 sztuki)
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kiełbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)
Krakowska 50g	50g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
Pasztet wieprzowy, pieczony(J,G) 50g	50g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g



Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g
Skrzydło indyka	161g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wieprzowina, łopatką	360g (3 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)

Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	45g (5 i 2/3 łyżeczki)
Sól biała	9g (9 szczypt)
Ziele angielskie	2g (2/3 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	5g (1/4 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	260g
Olej rzepakowy	101ml (10 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	10ml
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	2g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	25g



Dania gotowe

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



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	102g (8 i 1/2 łyżki)
Dżem brzoskwiński, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczoły 30g	30g



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	360g
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	180g
Kiwi 80g	80g



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	250ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5750ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok Kubański 200ml	400ml
Sok z cytryny	8ml (1 i 1/3 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)

niedziela (2025-05-11)	poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb graham 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Jaja gotowane (J) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Pomidor 100g Chleb graham 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Miód pszczeni 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb pszenny 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g południca sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb razowy 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Ser gouda(M) 30g Krakowska 50g Pomidor 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Sałata 5g Twaróg z zieleciną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb razowy 50g(G) Jaja gotowane (J) południca drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka ze szpinakiem 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jogurt owocowy z musli(M) 200g Banan 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Ogórek zielony 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron z serem 250g(G,M) Jabłko 180g Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryż brązowy suchy 80g Brokuły 120g Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Marchew, duszona 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) Ziemniaki, późne 180g Filet drobiowy got. w sosie pomidorowym 100g(S,Sr,G)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 180g Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Sok Kubaś 200ml	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 200 ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 180g	Kisiel owocowy 150ml	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)

niedziela (2025-05-11)	poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 50g chleb razowy 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(J,G) 50g Papryka czerwona 50g chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) galaretka drobiowa 150g(S,Sr) Sałata 5g Jabłko 90g chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Pomidor 50g Chleb graham 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Papryka czerwona 50g Chleb żytni razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Chleb graham 120g(G)

niedziela (2025-05-11)	poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)
Energia: Kcal 2048 = 6340 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 20,99 % Kcal z węglowodanów 54,22 %	Energia: Kcal 2304 = 7221 kJ Kcal z tłuszczu 30,40 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 55,43 %	Energia: Kcal 2007 = 6767 kJ Kcal z tłuszczu 30,20 % Kcal z białka 21,72 % Kcal z węglowodanów 51,12 %	Energia: Kcal 2177 = 5857 kJ Kcal z tłuszczu 32,68 % Kcal z białka 19,40 % Kcal z węglowodanów 50,22 %	Energia: Kcal 2178 = 7571 kJ Kcal z tłuszczu 29,07 % Kcal z białka 17,94 % Kcal z węglowodanów 55,37 %	Energia: Kcal 2152 = 5625 kJ Kcal z tłuszczu 28,42 % Kcal z białka 16,70 % Kcal z węglowodanów 57,22 %	Energia: Kcal 2028 = 8005 kJ Kcal z tłuszczu 33,55 % Kcal z białka 19,31 % Kcal z węglowodanów 50,65 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,59 g Błonnik: 24,24 g Skrobia: 60,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,29 g Błonnik: 30,83 g Skrobia: 150,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,49 g Błonnik: 31,26 g Skrobia: 55,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,32 g Błonnik: 27,73 g Skrobia: 100,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,51 g Błonnik: 26,87 g Skrobia: 96,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,83 g Błonnik: 30,58 g Skrobia: 61,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,78 g Błonnik: 29,89 g Skrobia: 145,52 g
Białko: Białko ogółem: 107,48 g Białko roślinne: 15,05 g Białko zwierzęce: 45,21 g	Białko: Białko ogółem: 93,71 g Białko roślinne: 14,24 g Białko zwierzęce: 25,54 g	Białko: Białko ogółem: 108,97 g Białko roślinne: 12,18 g Białko zwierzęce: 59,58 g	Białko: Białko ogółem: 105,57 g Białko roślinne: 19,65 g Białko zwierzęce: 58,77 g	Białko: Białko ogółem: 97,68 g Białko roślinne: 14,28 g Białko zwierzęce: 41,41 g	Białko: Białko ogółem: 89,86 g Białko roślinne: 16,25 g Białko zwierzęce: 39,02 g	Białko: Białko ogółem: 97,89 g Białko roślinne: 26,90 g Białko zwierzęce: 47,03 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,38 g Cholesterol: 131,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,82 g Cholesterol: 347,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,35 g Cholesterol: 227,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,04 g Cholesterol: 210,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,34 g Cholesterol: 309,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,95 g Cholesterol: 372,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,61 g Cholesterol: 167,55 mg

niedziela (2025-05-18)	poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Pomidor 50g Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) Chleb graham 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 50g(M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Chleb zwykły 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 90g Twaróg z zieleciną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Bułka grahamka(G)50g Sałatka wiosenna 100g Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Udko pieczone 150g(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Cwikła 100g Ziemniaki, późne 180g Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 80g	Sok Kubaś 200ml	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 50g chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) chleb żytni 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Sałata 5g chleb razowy 100g(G)

niedziela (2025-05-18)	poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)
Energia: Kcal 2011 = 6743 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 21,33 % Kcal z węglowodanów 49,52 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,95 g Błonnik: 29,08 g Skrobia: 83,80 g Białko: Białko ogółem: 107,26 g Białko roślinne: 10,68 g Białko zwierzęce: 42,43 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,11 g Cholesterol: 531,60 mg	Energia: Kcal 2110 = 5966 kJ Kcal z tłuszczu 29,10 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 55,37 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,10 g Błonnik: 33,04 g Skrobia: 70,92 g Białko: Białko ogółem: 95,30 g Białko roślinne: 13,14 g Białko zwierzęce: 36,42 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,23 g Cholesterol: 137,60 mg	Energia: Kcal 2142 = 7571 kJ Kcal z tłuszczu 32,96 % Kcal z białka 17,77 % Kcal z węglowodanów 51,89 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,86 g Błonnik: 27,35 g Skrobia: 134,99 g Białko: Białko ogółem: 95,18 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 44,71 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,44 g Cholesterol: 164,94 mg