



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-
20.05.2025

11.05.2025 - 20.05.2025



11.05.2025 (niedziela)

► Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 21.58g, T: 19.98g, W o.: 61.48g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 95kcal, B o.: 1.06g, T: 9.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

► 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: 666kcal, B o.: 43.17g, T: 22.7g, W o.: 78.15g)

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 pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 258kcal, B o.: 27.99g, T: 15.18g, W o.: 2.44g)	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:	2000 kcal	Białko ogółem:	108.94 g
Tłuszcz:	62.74 g	Węglowodany ogółem:	266.47 g
Węglowodany przyswajalne:	172.39 g	Cholesterol:	131.2 mg
Glukoza:	13.37 g	Fruktoza:	12.31 g
Sacharoza:	35.42 g	Laktoza:	23.51 g
Skrobia:	99.59 g	Błonnik pokarmowy:	29.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.14 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.67 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.12 g	Sód:	3060.12 mg


12.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 450kcal, B o.: 23.6g, T: 15.61g, W o.: 54.6g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g
Ogórki kiszone 100g (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	100g

► 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: 809kcal, B o.: 35.3g, T: 15.04g, W o.: 139.13g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	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
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 432kcal, B o.: 24.68g, T: 8.96g, W o.: 63.13g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 60kcal, B o.: 3g, T: 1g, W o.: 9g)

Sok wielowarzywny 200ml (E: 60kcal, B o.: 3g, T: 1g, W o.: 9g)	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:	2205 kcal	Białko ogółem:	95.72 g
Tłuszcz:	77.72 g	Węglowodany ogółem:	288.71 g
Węglowodany przyswajalne:	97.39 g	Cholesterol:	331.39 mg
Glukoza:	9.52 g	Fruktoza:	16.68 g
Sacharoza:	7.85 g	Laktoza:	1.24 g
Skrobia:	153.36 g	Błonnik pokarmowy:	35.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.04 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.21 g	Sód:	3658.79 mg


13.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 545kcal, B o.: 29.67g, T: 22.96g, W o.: 55.77g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g

► II Śniadanie (E: 171kcal, B o.: 11.65g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Obiad (E: 680kcal, B o.: 36.92g, T: 14.6g, W o.: 108.14g)

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: 199kcal, B o.: 6.82g, T: 2.58g, W o.: 40.11g)	1 porcja
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 81kcal, B o.: 0.73g, T: 5.21g, W o.: 8.87g)	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: 191kcal, B o.: 25.72g, T: 6.55g, W o.: 9.25g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 510kcal, B o.: 29.49g, T: 15.47g, W o.: 68.53g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	114.73 g
Tłuszcz:	66.53 g	Węglowodany ogółem:	250.09 g
Węglowodany przyswajalne:	106.31 g	Cholesterol:	245.17 mg
Glukoza:	8.44 g	Fruktoza:	12.02 g
Sacharoza:	25.52 g	Laktoza:	13.09 g
Skrobia:	89.78 g	Błonnik pokarmowy:	34.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.34 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.43 g	Sód:	4415.85 mg


14.05.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 24.42g, T: 39.63g, W o.: 64.1g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kiełbasa 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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g

► II Śniadanie (E: 272kcal, B o.: 17.21g, T: 9.13g, W o.: 31.99g)

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
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: 100kcal, B o.: 13.73g, T: 3.48g, W o.: 3.69g)	1 porcja

► Obiad (E: 732kcal, B o.: 37.7g, T: 12.32g, W o.: 126.18g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.59g, T: 2.22g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Pulpet drobiowy 100g(S,Sr,J,G) (E: 247kcal, B o.: 22.6g, T: 8.02g, W o.: 22.12g)	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

► 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: 418kcal, B o.: 16.69g, T: 12.01g, W o.: 60.5g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 120g(G) (E: 295kcal, B o.: 5.78g, T: 4.03g, W o.: 57.85g)	120g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	102.47 g
Tłuszcz:	76.09 g	Węglowodany ogółem:	292.07 g
Węglowodany przyswajalne:	197.34 g	Cholesterol:	212.4 mg
Glukoza:	4.47 g	Fruktoza:	4.53 g
Sacharoza:	16.11 g	Laktoza:	7.51 g
Skrobia:	157.53 g	Błonnik pokarmowy:	34.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.7 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	40.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.71 g	Sód:	2597.53 mg


15.05.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 33.92g, T: 12.05g, W o.: 51.51g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Schab pieczony 60g (E: 105kcal, B o.: 19.44g, T: 3g, W o.: 0.3g)	60g
Ogórki konserwowe 100g(Gr) (E: 24kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

► 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: 866kcal, B o.: 36.93g, T: 30.05g, W o.: 121.88g)

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

Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g) 180g

Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 250kcal, B o.: 19.38g, T: 17.71g, W o.: 3.59g) 1 porcja

surówka z kapusty pekińskiej 120g(S,Sr) (E: 75kcal, B o.: 2.09g, T: 5.37g, W o.: 6.85g) 1 porcja

► 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:	2128 kcal	Białko ogółem:	110.88 g
Tłuszcz:	74.01 g	Węglowodany ogółem:	269.95 g
Węglowodany przyswajalne:	97.66 g	Cholesterol:	344.6 mg
Glukoza:	8.24 g	Fruktoza:	14.07 g
Sacharoza:	23.88 g	Laktoza:	0.51 g
Skrobia:	45.79 g	Błonnik pokarmowy:	30.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.38 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.29 g	Sód:	2248.77 mg



16.05.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 399kcal, B o.: 18.07g, T: 17.92g, W o.: 44.68g)

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

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

► II Śniadanie (E: 359kcal, B o.: 16.33g, T: 19.46g, W o.: 31.31g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

► **Obiad (E: 641kcal, B o.: 37.3g, T: 16.27g, W o.: 93.97g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z mąką- 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
Surówka z marchewki 100g (E: 50kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.12g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 271kcal, B o.: 8.8g, T: 3.54g, W o.: 52.3g)**

Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)	200ml
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► **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:	2010 kcal	Białko ogółem:	96.54 g
Tłuszcz:	68.37 g	Węglowodany ogółem:	269.2 g
Węglowodany przyswajalne:	148.78 g	Cholesterol:	423.2 mg
Glukoza:	14.5 g	Fruktoza:	13.09 g
Sacharoza:	27.08 g	Laktoza:	9.94 g
Skrobia:	82.15 g	Błonnik pokarmowy:	31.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.75 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.38 g	Sód:	1780.32 mg



17.05.2025 (sobota)

► **Śniadanie (E: 361kcal, B o.: 15.61g, T: 11.02g, W o.: 52.97g)**

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

południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
chleb razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g

► **II Śniadanie (E: 309kcal, B o.: 17.88g, T: 11.3g, W o.: 36.42g)**

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: 131kcal, B o.: 14.12g, T: 5.61g, W o.: 6.82g)	1 porcja
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

► **Obiad (E: 687kcal, B o.: 38g, T: 18.25g, W o.: 101.1g)**

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 kiszonej 120g(Sr) (E: 118kcal, B o.: 1.71g, T: 7.32g, W o.: 13.23g)	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: 209kcal, B o.: 25.19g, T: 3.82g, W o.: 20.13g)	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: 508kcal, B o.: 19.76g, T: 23.52g, W o.: 57.32g)**

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
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 156kcal, B o.: 5.5g, T: 11.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Białko ogółem:	102.65 g
Tłuszcz:	74.59 g	Węglowodany ogółem:	255.46 g
Węglowodany przyswajalne:	106.66 g	Cholesterol:	349.55 mg
Glukoza:	5.38 g	Fruktoza:	5.45 g
Sacharoza:	23.49 g	Laktoza:	4.63 g
Skrobia:	81.11 g	Błonnik pokarmowy:	29.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.63 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12 g	Sód:	5263.09 mg



18.05.2025 (niedziela)

► Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 29.8g, T: 24.25g, W o.: 57.53g)

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: 181kcal, B o.: 12.51g, T: 13.98g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► 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: 774kcal, B o.: 43.43g, T: 29.17g, W o.: 90.1g)

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: 155kcal, B o.: 5.75g, T: 0.92g, W o.: 32.64g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko pieczone 180g (S,Sr) (E: 373kcal, B o.: 30.43g, T: 27.51g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g

► Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

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:	2005 kcal	Białko ogółem:	115.62 g
Tłuszcz:	72.94 g	Węglowodany ogółem:	232.17 g
Węglowodany przyswajalne:	80.44 g	Cholesterol:	580.2 mg
Glukoza:	6.74 g	Fruktoza:	7.78 g
Sacharoza:	14.88 g	Laktoza:	23.47 g
Skrobia:	87.32 g	Błonnik pokarmowy:	26.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.7 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.45 g	Sód:	2959.13 mg


19.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 398kcal, B o.: 19.99g, T: 11.12g, W o.: 58.89g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

► II Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 19.34g, T: 10.06g, W o.: 43.43g)

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 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja

► Obiad (E: 674kcal, B o.: 32.64g, T: 19.17g, W o.: 100.39g)

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: 271kcal, B o.: 19.93g, T: 15.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 120g (E: 40kcal, B o.: 2.64g, T: 0.24g, W o.: 8.16g)	120g
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 154kcal, B o.: 6.42g, T: 2.72g, W o.: 27.93g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 545kcal, B o.: 21.97g, T: 27.39g, 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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	100.94 g
Tłuszcz:	70.74 g	Węglowodany ogółem:	265.63 g
Węglowodany przyswajalne:	164.89 g	Cholesterol:	123.4 mg
Glukoza:	5.83 g	Fruktoza:	8.81 g
Sacharoza:	19.15 g	Laktoza:	10.34 g
Skrobia:	123.89 g	Błonnik pokarmowy:	35.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.85 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.21 g	Sód:	3279.25 mg


20.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 435kcal, B o.: 25.91g, T: 12.46g, W o.: 55.3g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

► II Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 15.75g, T: 13.81g, W o.: 27.87g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka wiosenna 100g (E: 53kcal, B o.: 1.04g, T: 4.19g, 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
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

► Obiad (E: 847kcal, B o.: 34.41g, T: 26.08g, 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: 286kcal, B o.: 9.28g, T: 5.23g, W o.: 54.76g)	1 porcja
Gulasz wołowy 100g(S,Sr,G) (E: 267kcal, B o.: 17.87g, T: 17.66g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 42kcal, B o.: 0.73g, T: 2.21g, W o.: 5.88g)	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: 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:	2181 kcal	Białko ogółem:	102.29 g
Tłuszcz:	80.92 g	Węglowodany ogółem:	272.79 g
Węglowodany przyswajalne:	140.01 g	Cholesterol:	102.1 mg
Glukoza:	6 g	Fruktoza:	6.79 g
Sacharoza:	20.35 g	Laktoza:	4.22 g
Skrobia:	138.89 g	Błonnik pokarmowy:	31.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.55 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.95 g	Sód:	2681.53 mg

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- 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 pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- 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: 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 (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - (7g)
- 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, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** 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, półośne - 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: Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** surówka z kapusty pekińskiej 120g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 1/3 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę pekińska poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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: Surówka z marchewki 100g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)



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

- Ser biały półtłusty 50g(M) - (70g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 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 - 2/3 łyżki (7g)
- 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 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 1/2 łyżki (9g)
- 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 (35g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: udko pieczone 180g (S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok. 180*

PRZEPIS: Twaróg z zieleciną 100g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 250ml(M) - (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki połączyć

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 łyżka (10ml)
- 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:** Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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 - 1/7 szklanki (25g)
- 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)
- Szcypiorek - 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 (15g)
- 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: Gulasz wołowy 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- wołowina, łopatką b/k - (80g)



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 pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Chleb graham 100g(G)	200g
Chleb graham 120g(G)	360g
Chleb graham 50g(G)	50g
chleb razowy 100g(G)	200g
chleb razowy 120g(G)	480g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	100g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	480g
Chleb zwykły 50g(G)	250g
chleb żytni 100g(G)	200g
chleb żytni 120g(G)	120g
Chleb żytni razowy 100g(G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	120g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	35g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	35g (3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy suchy 80g	80g
Sok wielowarzynowy 200ml	200ml



Warzywa

Brokuły 120g	360g
Burak	40g (1/3 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)
Czosnek	6g (1 i 1/4 ząbka)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta kwaszona	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	180g (3 i 2/3 liścia)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	9g (2 i 1/4 łyżeczek)
Koper, świeży	40g (10 łyżeczek)
Marchew	760g (16 i 3/4 sztuki)
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 50g	250g
Ogórki kiszane	120g (2 sztuki)
Ogórki kiszane 100g	100g
Ogórki konserwowe 100g(Gr)	100g

Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona 50g	100g
Pietruszka, korzeń	252g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	54g (9 łyżeczek)
Pomidor	95g (2/3 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 50g	150g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	99g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Salata 5g	25g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	282g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	14g (2 i 3/4 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)	450g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	500ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 200 ml(M)	635ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlekpól	10ml (1/8 opakowania)
Ser biały półtłusty 50g(M)	370g
Ser gouda (M) 50g	50g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser twarogowy, półtłusty	70g (2 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
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)	165g
Jaja kurze, całe	88g (1 i 3/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	17g (1/3 sztuki)
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kielbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)
Krakowska 50g	50g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z udźca indyka, ze skórą	100g (2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	180g (1 i 1/4 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony(J,G) 50g	50g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g



Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	158g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)
wołowina, łopatka b/k	80g

Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)


Dania gotowe

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


Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	9g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Olej rzepakowy	97ml (9 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	10ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	7g


Cukier, słodcyce i przekąski

Cukier	94g (7 i 3/4 łyżki)
--------	---------------------


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


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Sok z cytryny	3ml (1/2 łyżki)
Woda	350ml (1 i 1/2 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	2g (1/5 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	8g (8 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	44g (5 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	9g (9 szczypt)

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) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) Ogórki kiszane 100g	Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka wiosenna 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 50g(M) Schab pieczony 60g Ogórki konserwowe 100g(Gr) chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) chleb razowy 120g(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, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Sałata 5g Twaróg z zieleniną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb razowy 50g(G) Jaja gotowane (J) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka ze szpinakiem 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Ser gouda (M)50g	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 pieczony b/s 100g(S,Sr) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Jabłko 180g Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M) Makaron z serem 250g(G,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 Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Pulpet drobiowy 100g(S,Sr,J,G) Ryż brązowy suchy 80g Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana prażona, gotowana 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) surówka z kapusty pekińskiej 120g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Surówka z marchewki 100g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)	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 wielowarzywny 200ml	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 200 ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 180g	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 200 ml(M) Banan 180g	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 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Ogórek zielony 50g chleb żytni 120g(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) Chleb graham 100g(G) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Jaja gotowane (J)

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 2000 = 7105 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 21,79 % Kcal z węglowodanów 53,29 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,47 g Błonnik: 29,31 g Skrobia: 99,59 g Białko: Białko ogółem: 108,94 g Białko roślinne: 23,08 g Białko zwierzęce: 45,30 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,74 g Cholesterol: 131,20 mg	Energia: Kcal 2205 = 7110 kJ Kcal z tłuszczu 31,72 % Kcal z białka 17,36 % Kcal z węglowodanów 52,37 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,71 g Błonnik: 35,29 g Skrobia: 153,36 g Białko: Białko ogółem: 95,72 g Białko roślinne: 12,36 g Białko zwierzęce: 18,75 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,72 g Cholesterol: 331,39 mg	Energia: Kcal 2002 = 7397 kJ Kcal z tłuszczu 29,91 % Kcal z białka 22,92 % Kcal z węglowodanów 49,97 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,09 g Błonnik: 34,97 g Skrobia: 89,78 g Białko: Białko ogółem: 114,73 g Białko roślinne: 12,78 g Białko zwierzęce: 55,30 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,53 g Cholesterol: 245,17 mg	Energia: Kcal 2205 = 6490 kJ Kcal z tłuszczu 31,06 % Kcal z białka 18,59 % Kcal z węglowodanów 52,98 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,07 g Błonnik: 34,77 g Skrobia: 157,53 g Białko: Białko ogółem: 102,47 g Białko roślinne: 29,61 g Białko zwierzęce: 51,46 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,09 g Cholesterol: 212,40 mg	Energia: Kcal 2128 = 6507 kJ Kcal z tłuszczu 31,30 % Kcal z białka 20,84 % Kcal z węglowodanów 50,74 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,95 g Błonnik: 30,31 g Skrobia: 45,79 g Białko: Białko ogółem: 110,88 g Białko roślinne: 11,36 g Białko zwierzęce: 56,23 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,01 g Cholesterol: 344,60 mg	Energia: Kcal 2010 = 6457 kJ Kcal z tłuszczu 30,61 % Kcal z białka 19,21 % Kcal z węglowodanów 53,57 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,20 g Błonnik: 31,97 g Skrobia: 82,15 g Białko: Białko ogółem: 96,54 g Białko roślinne: 20,45 g Białko zwierzęce: 40,77 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,37 g Cholesterol: 423,20 mg	Energia: Kcal 2036 = 5866 kJ Kcal z tłuszczu 32,97 % Kcal z białka 20,17 % Kcal z węglowodanów 50,19 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,46 g Błonnik: 29,05 g Skrobia: 81,11 g Białko: Białko ogółem: 102,65 g Białko roślinne: 15,39 g Białko zwierzęce: 46,99 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,59 g Cholesterol: 349,55 mg

niedziela (2025-05-18)	poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) Pomidor 100g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G) Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 50g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) Ogórek zielony 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 90g Twaróg z zieleniną 100g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka wiosenna 100g Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Chleb graham 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko pieczone 180g (S,Sr) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 120g Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Gulasz wołowy 100g(S,Sr,G) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M)	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 120g(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 2005 = 7413 kJ Kcal z tłuszczu 32,74 % Kcal z białka 23,07 % Kcal z węglowodanów 46,32 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 232,17 g Błonnik: 26,83 g Skrobia: 87,32 g Białko: Białko ogółem: 115,62 g Białko roślinne: 10,79 g Białko zwierzęce: 56,27 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,94 g Cholesterol: 580,20 mg	Energia: Kcal 2047 = 6635 kJ Kcal z tłuszczu 31,10 % Kcal z białka 19,72 % Kcal z węglowodanów 51,91 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,63 g Błonnik: 35,82 g Skrobia: 123,89 g Białko: Białko ogółem: 100,94 g Białko roślinne: 23,57 g Białko zwierzęce: 26,31 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,74 g Cholesterol: 123,40 mg	Energia: Kcal 2181 = 6959 kJ Kcal z tłuszczu 33,39 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 50,03 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,79 g Błonnik: 31,63 g Skrobia: 138,89 g Białko: Białko ogółem: 102,29 g Białko roślinne: 21,69 g Białko zwierzęce: 22,59 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,92 g Cholesterol: 102,10 mg