



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat dieta łatwostrawna 11-20.05.2025

11.05.2025 - 20.05.2025


11.05.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 516kcal, B o.: 17.72g, T: 19.24g, W o.: 71.84g)

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 zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 95kcal, B o.: 1.06g, T: 9.17g, 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: 683kcal, B o.: 45.95g, T: 19.04g, W o.: 88.62g)

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: 165kcal, B o.: 8.09g, T: 6.81g, W o.: 20.19g)	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: 272kcal, B o.: 30.61g, T: 11.49g, W o.: 12.28g)	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: 474kcal, B o.: 30.21g, T: 11.03g, W o.: 65.87g)

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
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	110.88 g
Tłuszcz:	57.85 g	Węglowodany ogółem:	289.68 g
Węglowodany przyswajalne:	249.1 g	Cholesterol:	133.4 mg
Glukoza:	13.68 g	Fruktoza:	12.76 g
Sacharoza:	49.79 g	Laktoza:	23.53 g
Skrobia:	159.6 g	Błonnik pokarmowy:	24.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.14 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.51 g	Sód:	3394.62 mg


12.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 19.43g, T: 15.53g, W o.: 66.35g)

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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	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: 449kcal, B o.: 22.96g, T: 23.69g, W o.: 37.85g)

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

► Obiad (E: 790kcal, B o.: 36.53g, T: 12.3g, W o.: 139.29g)

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: 409kcal, B o.: 25.58g, T: 5.99g, W o.: 63.29g)	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: 279kcal, B o.: 10g, T: 5.51g, W o.: 51.19g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 438kcal, B o.: 17.67g, T: 16.12g, W o.: 59.07g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 92kcal, B o.: 1.01g, T: 9.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Białko ogółem:	98.59 g
Tłuszcz:	69.64 g	Węglowodany ogółem:	332.56 g
Węglowodany przyswajalne:	184.24 g	Cholesterol:	291.51 mg
Glukoza:	9.84 g	Fruktoza:	15.93 g
Sacharoza:	15.08 g	Laktoza:	12.94 g
Skrobia:	184.16 g	Błonnik pokarmowy:	26.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.09 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.75 g	Sód:	2368.77 mg


13.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 25.15g, T: 21.45g, W o.: 76.24g)

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
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 101kcal, B o.: 1g, T: 9.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja

► 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: 633kcal, B o.: 38.83g, T: 11.89g, W o.: 99.37g)

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
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
Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)	120g

► 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: 527kcal, B o.: 32.41g, T: 14.93g, W o.: 70.31g)

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

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

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 pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g) 100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	113.39 g
Tłuszcz:	57.27 g	Węglowodany ogółem:	276.32 g
Węglowodany przyswajalne:	208.37 g	Cholesterol:	227.6 mg
Glukoza:	6.41 g	Fruktoza:	9.41 g
Sacharoza:	37.86 g	Laktoza:	20.82 g
Skrobia:	156.53 g	Błonnik pokarmowy:	31.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.88 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.13 g	Sód:	4248.79 mg


14.05.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 787kcal, B o.: 28.41g, T: 42.24g, W o.: 75.15g)

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 pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g) 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: 758kcal, B o.: 39.65g, T: 13.67g, W o.: 121.41g)

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
Ryż paraboliczny 80g (E: 299kcal, B o.: 6.01g, T: 0.82g, W o.: 64.71g)	80g
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
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g

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

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

► Kolacja (E: 370kcal, B o.: 16.71g, T: 9.24g, W o.: 57.65g)

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
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salata lodowa 5g (E: 1kcal, B o.: 0.05g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	107.45 g
Tłuszcz:	76.51 g	Węglowodany ogółem:	298.35 g
Węglowodany przyswajalne:	202.87 g	Cholesterol:	207 mg
Glukoza:	4.29 g	Fruktoza:	4.27 g
Sacharoza:	19.53 g	Laktoza:	14.41 g
Skrobia:	200.78 g	Błonnik pokarmowy:	23.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.58 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	41.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.34 g	Sód:	2958.68 mg


15.05.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 27.49g, T: 13.7g, W o.: 71.01g)

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
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

► II Śniadanie (E: 316kcal, B o.: 16.54g, T: 16.35g, W o.: 26.95g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► Obiad (E: 848kcal, B o.: 34.36g, T: 19.69g, W o.: 142.8g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	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
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrąka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	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: 386kcal, B o.: 19.51g, T: 10.27g, W o.: 56.65g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	98.62 g
Tłuszcz:	60.73 g	Węglowodany ogółem:	319.19 g
Węglowodany przyswajalne:	255.01 g	Cholesterol:	281.6 mg
Glukoza:	7.06 g	Fruktoza:	13.24 g
Sacharoza:	26.81 g	Laktoza:	9.91 g
Skrobia:	185.45 g	Błonnik pokarmowy:	29.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.02 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.44 g	Sód:	2177.73 mg



16.05.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 22.2g, T: 23.09g, W o.: 71.93g)

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 83kcal, B o.: 1.01g, T: 8.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 298kcal, B o.: 24.95g, T: 7.26g, W o.: 33.96g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chąłka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

► Obiad (E: 697kcal, B o.: 36.94g, T: 24.05g, W o.: 90.15g)

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: 206kcal, B o.: 8.8g, T: 6.6g, W o.: 30.55g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Marchew, duszona 120g (E: 97kcal, B o.: 1.02g, T: 7.18g, W o.: 9.12g)	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: 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: 381kcal, B o.: 17.11g, T: 10.17g, W o.: 58.65g)

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
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	101.23 g
Tłuszcz:	64.57 g	Węglowodany ogółem:	272.59 g
Węglowodany przyswajalne:	206.71 g	Cholesterol:	363 mg
Glukoza:	4.73 g	Fruktoza:	4.55 g
Sacharoza:	20.92 g	Laktoza:	15.51 g
Skrobia:	156.4 g	Błonnik pokarmowy:	24.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.76 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.93 g	Sód:	2511.27 mg


17.05.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 22.37g, T: 13.15g, W o.: 77.04g)

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

► II Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 17.51g, T: 9.2g, W o.: 46.24g)

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 zieloną 80g(M) (E: 99kcal, B o.: 13.65g, T: 3.46g, W o.: 3.54g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml

► Obiad (E: 586kcal, B o.: 38.21g, T: 11.16g, W o.: 89.46g)

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: 159kcal, B o.: 7.72g, T: 6.9g, W o.: 19.28g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)	120g
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: 437kcal, B o.: 22.16g, T: 14.26g, W o.: 57.58g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	111.65 g
Tłuszcz:	58.27 g	Węglowodany ogółem:	277.97 g
Węglowodany przyswajalne:	187.7 g	Cholesterol:	193.3 mg
Glukoza:	4.31 g	Fruktoza:	4.5 g
Sacharoza:	30.21 g	Laktoza:	15.83 g
Skrobia:	151.59 g	Błonnik pokarmowy:	24.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.91 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.77 g	Sód:	5727.41 mg


18.05.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 27.37g, T: 22.01g, W o.: 71.44g)

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 pszenny 120g(G) (E: 253kcal, B o.: 8.64g, T: 1.68g, W o.: 52.78g)	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: 702kcal, B o.: 45.99g, T: 21.96g, W o.: 85.5g)

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
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
udko gotowane 180g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja

► 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: 511kcal, B o.: 28.65g, T: 11.1g, W o.: 77.23g)

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

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g) 200g

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

Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g) 120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2046 kcal	Białko ogółem:	110.58 g
Tłuszcz:	61.67 g	Węglowodany ogółem:	271.69 g
Węglowodany przyswajalne:	136.32 g	Cholesterol:	573.6 mg
Glukoza:	7.22 g	Fruktoza:	7.05 g
Sacharoza:	15.88 g	Laktoza:	14.79 g
Skrobia:	111.99 g	Błonnik pokarmowy:	23.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.43 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.59 g	Sód:	3621.15 mg


19.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 22.5g, T: 13.4g, W o.: 63.3g)

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

Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) 60g

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

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g) 100g

► 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: 675kcal, B o.: 31.36g, T: 18.46g, W o.: 103.58g)

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
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
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	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: 433kcal, B o.: 20.12g, T: 14.5g, W o.: 58.24g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Białko ogółem:	95.32 g
Tłuszcz:	58.42 g	Węglowodany ogółem:	298.55 g
Węglowodany przyswajalne:	180.15 g	Cholesterol:	82.2 mg
Glukoza:	6.04 g	Fruktoza:	9.02 g
Sacharoza:	30.33 g	Laktoza:	7.99 g
Skrobia:	120.5 g	Błonnik pokarmowy:	28.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.2 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	44.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.27 g	Sód:	2519.84 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: 324kcal, B o.: 15.35g, T: 15.69g, W o.: 31.96g)**

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
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.59g, T: 5.12g, W o.: 2.36g) 1 porcja

► **Obiad (E: 757kcal, B o.: 36.96g, T: 14.23g, W o.: 127.83g)**

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

Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g) 180g

Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g) 120g

Potrąka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g) 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: 408kcal, B o.: 28.37g, T: 9.4g, W o.: 54.75g)**

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

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

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

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g) 100g

Schab pieczony 60g (E: 105kcal, B o.: 19.44g, T: 3g, W o.: 0.3g) 60g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	110.26 g
Tłuszcz:	61.08 g	Węglowodany ogółem:	278.86 g
Węglowodany przyswajalne:	226.91 g	Cholesterol:	174.74 mg
Glukoza:	5.94 g	Fruktoza:	5.91 g
Sacharoza:	24.79 g	Laktoza:	10.59 g
Skrobia:	179.87 g	Błonnik pokarmowy:	25.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.8 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.96 g	Sód:	1863.13 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 - 1/4 sztuki (20g)
- 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 - (10g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (125g)



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 - (1g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (85g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** 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: 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, 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 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: 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 w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,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: 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: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



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: 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: 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 - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- 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: 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:** 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 gotowane 180g(s,Sr) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 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 - Mlekoop 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Pomidor 50g - (50g)



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:

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 zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chleba 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	800g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	500g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g(G)	250g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	200g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G)	180g
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	70g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	55g (4 i 2/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż paraboliczny 80g	80g
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Wek 100g(G)	200g
wek 50g(G)	100g



Warzywa

Brokuły 120g	360g
Burak	320g (3 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	60g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	45g (11 i 1/4 łyżeczek)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	45g (11 i 1/4 łyżeczek)
Marchew	712g (15 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	250g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	71g (11 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	120g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	100g
Pomidor 50g	350g
Por	99g (3/4 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Salata lodowa 5g	5g
Salata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	270g (3/4 sztuki)

Szpinak	13g (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)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200 ml(M)	220ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlekoop	20ml (1/8 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1500ml (6 i 1/2 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	215g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty	140g (4 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	100g (4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	103g (2 sztuki)
Jaja gotowane (J)	165g
Jaja kurze, całe	24g (1/2 sztuki)
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Krakowska 50g	50g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	163g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	120g
Wieprzowina, łopatka	360g (3 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	125g (1/2 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	5g (1/4 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	260g
Olej rzepakowy	60ml (6 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	10ml
Oliwa z oliwek	7ml (2/3 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	1g

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

20g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	83g (7 łyżek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

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



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	500ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	500ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok Kubuś 200ml	400ml
Sok z cytryny	8ml (1 i 1/3 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	4g (4 szczypty)
Przyprawa "Jarzynka"	45g (5 i 2/3 łyżeczki)
Sól biała	9g (9 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)



Dania gotowe

Bukiet warzyw 120g	360g
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	50ml

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 zwykły 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 brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Jaja gotowane (J) wek 50g(G) 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) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Miód pszczeni 30g Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Wek 100g(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) Krakowska 50g Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	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 zieleniną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka ze szpinakiem 50g wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Twaróg z zieleniną 80g(M) Pomidor 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml
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) Ziemniaki, późne 180g Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Bukiet warzyw 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ryż paraboliczny 80g Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Buraki z olejem 100g Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mąką- 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Marchew, duszona 120g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ziemniaki, późne 180g Bukiet warzyw 120g 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 - Mleko 200 ml(M)	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 180g	Kisiel owocowy 150ml	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Chleb pszenny 100g(G) Pomidor 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Połędwica drobiowa 60g(SS,r)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) galaretkę drobiową 150g(S,Sr) Sałata 5g Jabłko 90g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr) 60g Chleb zwykły 100g(G) Sałata lodowa 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb pszenny 100g(G) biodrówka 60g(Sr,S)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Chleb zwykły 100g(G) Pomidor 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g

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 2063 = 8408 kJ Kcal z tłuszczu 25,24 % Kcal z białka 21,50 % Kcal z węglowodanów 56,17 %	Energia: Kcal 2288 = 7495 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 17,24 % Kcal z węglowodanów 58,14 %	Energia: Kcal 2017 = 8501 kJ Kcal z tłuszczu 25,55 % Kcal z białka 22,49 % Kcal z węglowodanów 54,80 %	Energia: Kcal 2278 = 8116 kJ Kcal z tłuszczu 30,23 % Kcal z białka 18,87 % Kcal z węglowodanów 52,39 %	Energia: Kcal 2154 = 7739 kJ Kcal z tłuszczu 25,37 % Kcal z białka 18,31 % Kcal z węglowodanów 59,27 %	Energia: Kcal 2023 = 7632 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 20,02 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 2033 = 7410 kJ Kcal z tłuszczu 25,80 % Kcal z białka 21,97 % Kcal z węglowodanów 54,69 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,68 g Błonnik: 24,39 g Skrobia: 159,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,56 g Błonnik: 26,05 g Skrobia: 184,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,32 g Błonnik: 31,30 g Skrobia: 156,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,35 g Błonnik: 23,16 g Skrobia: 200,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,19 g Błonnik: 29,09 g Skrobia: 185,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,59 g Błonnik: 24,95 g Skrobia: 156,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,97 g Błonnik: 24,53 g Skrobia: 151,59 g
Białko: Białko ogółem: 110,88 g Białko roślinne: 29,71 g Białko zwierzęce: 46,55 g	Białko: Białko ogółem: 98,59 g Białko roślinne: 19,09 g Białko zwierzęce: 28,91 g	Białko: Białko ogółem: 113,39 g Białko roślinne: 28,16 g Białko zwierzęce: 59,78 g	Białko: Białko ogółem: 107,45 g Białko roślinne: 28,02 g Białko zwierzęce: 58,97 g	Białko: Białko ogółem: 98,62 g Białko roślinne: 27,00 g Białko zwierzęce: 33,23 g	Białko: Białko ogółem: 101,23 g Białko roślinne: 25,99 g Białko zwierzęce: 38,09 g	Białko: Białko ogółem: 111,65 g Białko roślinne: 25,60 g Białko zwierzęce: 68,77 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,85 g Cholesterol: 133,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,64 g Cholesterol: 291,51 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,27 g Cholesterol: 227,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,51 g Cholesterol: 207,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,73 g Cholesterol: 281,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,57 g Cholesterol: 363,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,27 g Cholesterol: 193,30 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 pszenny 120g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Wek 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 50gG)
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 50gG) Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 90g Twaróg z zieleniną 100g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Kajzerki 50g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Brokuły 120g udko gotowane 180g(s,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 180g Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Buraki z olejem 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Bukiet warzyw 120g Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,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) Sałata 5g Chleb zwykły 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G) Schab pieczony 60g

niedziela (2025-05-18)	poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)
Energia: Kcal 2046 = 6691 kJ Kcal z tłuszczu 27,13 % Kcal z białka 21,62 % Kcal z węglowodanów 53,12 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,69 g Błonnik: 23,31 g Skrobia: 111,99 g Białko: Białko ogółem: 110,58 g Białko roślinne: 17,60 g Białko zwierzęce: 50,95 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,67 g Cholesterol: 573,60 mg	Energia: Kcal 2037 = 6285 kJ Kcal z tłuszczu 25,81 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 58,63 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,55 g Błonnik: 28,77 g Skrobia: 120,50 g Białko: Białko ogółem: 95,32 g Białko roślinne: 21,20 g Białko zwierzęce: 18,61 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,42 g Cholesterol: 82,20 mg	Energia: Kcal 2056 = 8074 kJ Kcal z tłuszczu 26,74 % Kcal z białka 21,45 % Kcal z węglowodanów 54,25 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,86 g Błonnik: 25,90 g Skrobia: 179,87 g Białko: Białko ogółem: 110,26 g Białko roślinne: 32,88 g Białko zwierzęce: 56,02 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,08 g Cholesterol: 174,74 mg