



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 11-20.05.2025

11.05.2025 - 20.05.2025



11.05.2025 (niedziela)

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

|                                                                                   |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)               | 10g      |
| biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)                | 60g      |
| Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)             | 100g     |
| Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)    | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml    |

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

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

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

|                                                                                                   |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)              | 1 porcja |
| Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 162kcal, B o.: 7.93g, T: 6.78g, W o.: 19.56g)          | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                            | 180g     |
| Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 293kcal, B o.: 29.47g, T: 14.28g, W o.: 12.3g) | 1 porcja |
| Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)                                       | 120g     |

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

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

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

|                                                                                     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)      | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                 | 10g   |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g) | 200g  |
| Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 50g   |
| chleb razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)              | 120g  |


**Wartości  
odżywcze**

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


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

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)         | 250ml    |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                    | 10g      |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) | 30g      |
| Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)                      | 55g      |
| Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)      | 50g      |
| płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g) | 1 porcja |

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

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g   |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)          | 50g   |
| Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)              | 30g   |
| Krakowska 50g (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 0g)                      | 50g   |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                     | 50g   |

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

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

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

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

**► Kolacja (E: 501kcal, B o.: 14.78g, T: 24.65g, W o.: 55.11g)**

|                                                                                       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)        | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 10g   |
| Pasztet wieprzowy, pieczony(J,G) 50g (E: 195kcal, B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g) | 50g   |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)                   | 50g   |
| chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)                 | 100g  |


**Wartości  
odżywcze**

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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


**Wartości  
odżywcze**

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)**

|                                                                                   |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) | 150g |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|

**► Kolacja (E: 329kcal, B o.: 15.74g, T: 10.14g, W o.: 45.99g)**

|                                                                                       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)        | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                   | 10g   |
| Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g) | 60g   |
| Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                     | 50g   |
| Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)          | 100g  |


**Wartości  
odżywcze**

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


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

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

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

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml    |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g      |
| Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)             | 50g      |
| Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)              | 55g      |
| połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)    | 30g      |
| Salatka ze szpinakiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.69g, T: 5.12g, W o.: 2.46g)      | 1 porcja |

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

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

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

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

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

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


**Wartości  
odżywcze**

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


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

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

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

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

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

|                                                                                         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)     | 1 porcja |
| Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 197kcal, B o.: 8.68g, T: 5.7g, W o.: 30.37g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)                  | 180g     |
| Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)    | 1 porcja |
| Marchew, duszona 120g (E: 124kcal, B o.: 1.02g, T: 10.17g, W o.: 9.13g)                 | 1 porcja |

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

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

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

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g   |
| ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)             | 60g   |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)            | 50g   |
| Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)   | 100g  |


**Wartości  
odżywcze**

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


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

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)       | 250ml    |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g      |
| Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)          | 1 porcja |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                             | 5g       |
| połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g      |
| Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)                   | 50g      |

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

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)         | 250ml    |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                    | 10g      |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)                  | 50g      |
| Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 112kcal, B o.: 11.37g, T: 4.91g, W o.: 6.27g) | 1 porcja |
| Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                      | 50g      |

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

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

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

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

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

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


**Wartości  
odżywcze**

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


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

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

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

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)  | 200g  |

**► Obiad (E: 699kcal, B o.: 37.67g, T: 24.9g, W o.: 86.02g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g) | 1 porcja |
| rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)    | 1 porcja |
| Udko pieczone 150g(S,Sr) (E: 316kcal, B o.: 25.3g, T: 23.34g, W o.: 0.75g)           | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)               | 180g     |
| Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)                          | 120g     |

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

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

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

|                                                                                     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)      | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                 | 10g   |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g) | 200g  |
| Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                   | 50g   |
| chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)              | 100g  |


**Wartości  
odżywcze**

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


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

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                    | 10g      |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                               | 5g       |
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)   | 1 porcja |
| Poledwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) | 60g      |
| Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)                  | 100g     |

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

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

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

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

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

1 porcja

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

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

200ml

► **Kolacja (E: 518kcal, B o.: 21.97g, T: 24.39g, W o.: 52.92g)**

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

250ml

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

10g

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

1 porcja

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

100g

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

1 porcja



**Wartości  
odżywcze**

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

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                            | 95.3 g     |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 292.1 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 137.6 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.09 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.76 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 33.04 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 23.09 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2782.99 mg |



**20.05.2025 (wtorek)**

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

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

1 porcja

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

10g

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

50g

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

30g

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

50g

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

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

250ml

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

50g

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

1 porcja

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

10g

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

60g

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

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

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

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

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

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


**Wartości  
odżywcze**

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

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsno warzywny dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** galaretką drobiową 150g(S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,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:** Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka ze szpinakiem 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Marchew, duszona 120g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Filet drobiowy got. w sosie pomidorowym 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Udko umyć obsypać przyprawami i piec w piekarniku ok 45 min

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Ćwikła 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

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



### Produkty zbożowe

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



### Warzywa

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

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



### Mleko i produkty mleczne

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



### Mięso i jaja

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



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

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


**Oleje i tłuszcze**

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


**Dania gotowe**

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


**Cukier, słodcyce i przekąski**

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Cukier                               | 102g (8 i 1/2 łyżki) |
| Dżem brzoskwinowy, 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) |
| Makrela, wędzona          | 80g (2/3 sztuki)      |
| Tilapia, surowa           | 120g (1 i 1/4 porcji) |


**Owoce, orzechy i nasiona**

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


**Napoje**

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


**Przyprawy**

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

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

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

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

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

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