



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 24-36 m-ca d. łatwostrawna 11-20.05.2025

11.05.2025 - 20.05.2025


11.05.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 253kcal, B o.: 8.05g, T: 12.38g, W o.: 29.47g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
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: 359kcal, B o.: 22.87g, T: 9.56g, W o.: 48.69g)

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: 83kcal, B o.: 4.05g, T: 3.41g, W o.: 10.1g)	0.5 porcji
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 15.31g, T: 5.75g, W o.: 6.14g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g

► Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
--	------

► Kolacja (E: 185kcal, B o.: 12.11g, T: 7.78g, W o.: 17.47g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1003 kcal	Białko ogółem:	50.93 g
Tłuszcz:	33.08 g	Węglowodany ogółem:	133.13 g
Węglowodany przyswajalne:	115.28 g	Cholesterol:	50.7 mg
Glukoza:	9.07 g	Fruktoza:	8.55 g
Sacharoza:	39.83 g	Laktoza:	5.17 g
Skrobia:	54.14 g	Błonnik pokarmowy:	12.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.62 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.66 g	Sód:	1234.09 mg


12.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 223kcal, B o.: 9.15g, T: 10.63g, W o.: 23.74g)

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
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g

► II Śniadanie (E: 98kcal, B o.: 4.52g, T: 2.32g, W o.: 15.35g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 98kcal, B o.: 4.27g, T: 2.32g, W o.: 15.35g)	0.5 porcji

► Obiad (E: 423kcal, B o.: 22.86g, T: 11.5g, W o.: 59.16g)

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: 267kcal, B o.: 16.93g, T: 7.65g, W o.: 32.49g)	0.5 porcji
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M) (E: 144kcal, B o.: 5.7g, T: 3.77g, W o.: 23.64g)	0.5 porcji

► Podwieczorek (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)

Sok Kubaś 150ml (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)	150ml
--	-------

► Kolacja (E: 178kcal, B o.: 7.5g, T: 10.24g, W o.: 15.47g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 46kcal, B o.: 0.51g, T: 4.56g, W o.: 1.06g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1024 kcal	Białko ogółem:	45.53 g
Tłuszcz:	36.19 g	Węglowodany ogółem:	136.22 g
Węglowodany przyswajalne:	61.3 g	Cholesterol:	221.85 mg
Glukoza:	4.79 g	Fruktoza:	4.69 g
Sacharoza:	6.75 g	Laktoza:	5.08 g
Skrobia:	65.53 g	Błonnik pokarmowy:	8.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.88 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.02 g	Sód:	1043.19 mg



13.05.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 333kcal, B o.: 14.05g, T: 17.04g, W o.: 31.9g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 75kcal, B o.: 0.59g, T: 7.12g, W o.: 2.36g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 38kcal, B o.: 1.35g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Biskvity 20g(G,J,M) (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)	20g

► Obiad (E: 314kcal, B o.: 19.59g, T: 4.2g, W o.: 52.64g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 48kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 12.01g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 93kcal, B o.: 3.6g, T: 1.51g, W o.: 17.6g)	0.5 porcji
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 85kcal, B o.: 12.8g, T: 2.37g, W o.: 4.07g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	80g

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

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

► Kolacja (E: 232kcal, B o.: 9.8g, T: 11.05g, W o.: 24.95g)

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

Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1013 kcal	Białko ogółem:	51.79 g
Tłuszcz:	35.75 g	Węglowodany ogółem:	126.79 g
Węglowodany przyswajalne:	87.9 g	Cholesterol:	268.72 mg
Glukoza:	4.11 g	Fruktoza:	7.21 g
Sacharoza:	14.83 g	Laktoza:	16.46 g
Skrobia:	50.87 g	Błonnik pokarmowy:	13.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.38 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.91 g	Sód:	917.26 mg


14.05.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 294kcal, B o.: 18.56g, T: 10.29g, W o.: 32.87g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g

► II Śniadanie (E: 145kcal, B o.: 6.83g, T: 6.59g, W o.: 15.63g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Twaróg z zieleńią 50g(M) (E: 37kcal, B o.: 4.87g, T: 1.26g, W o.: 1.4g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► Obiad (E: 385kcal, B o.: 19.9g, T: 6.88g, W o.: 62.15g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 64kcal, B o.: 2.8g, T: 1.11g, W o.: 11.69g)	0.5 porcji
Ryż paraboliczny 80g (E: 150kcal, B o.: 3g, T: 0.41g, W o.: 32.36g)	40g
Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 121kcal, B o.: 12.11g, T: 5.04g, W o.: 7.04g)	0.5 porcji
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g

► Podwieczorek (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)

Biszkopty 20g(G,J,M) (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)	20g
--	-----

► Kolacja (E: 141kcal, B o.: 7.04g, T: 6.29g, W o.: 15.1g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata lodowa 5g (E: 1kcal, B o.: 0.05g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1003 kcal	Białko ogółem:	53.43 g
Tłuszcz:	30.51 g	Węglowodany ogółem:	133.05 g
Węglowodany przyswajalne:	74.49 g	Cholesterol:	88.25 mg
Glukoza:	3.14 g	Fruktoza:	3.34 g
Sacharoza:	7.76 g	Laktoza:	7.29 g
Skrobia:	75.7 g	Błonnik pokarmowy:	11.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.37 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.33 g	Sód:	1315.14 mg


15.05.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 213kcal, B o.: 8.16g, T: 6.75g, W o.: 30.59g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Miód pszczeli 30g (E: 64kcal, B o.: 0.06g, T: 0g, W o.: 15.9g)	20g

► II Śniadanie (E: 70kcal, B o.: 4.33g, T: 2.13g, W o.: 8.53g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 70kcal, B o.: 4.08g, T: 2.13g, W o.: 8.53g)	0.5 porcji

► Obiad (E: 438kcal, B o.: 19.02g, T: 13g, W o.: 65.71g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 155kcal, B o.: 4.46g, T: 2.71g, W o.: 29.96g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 75kcal, B o.: 1.26g, T: 5.07g, W o.: 6.65g)	0.5 porcji
Potrąwka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 110kcal, B o.: 11.31g, T: 4.58g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g (E: 86kcal, B o.: 1.76g, T: 0.56g, W o.: 19.2g)	80g

► 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: 193kcal, B o.: 13.14g, T: 9.22g, W o.: 15.93g)

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

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

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 50g

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) 25g

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1004 kcal	Białko ogółem:	45.37 g
Tłuszcz:	31.82 g	Węglowodany ogółem:	142.54 g
Węglowodany przyswajalne:	122.75 g	Cholesterol:	52.7 mg
Glukoza:	5.75 g	Fruktoza:	11.95 g
Sacharoza:	11.85 g	Laktoza:	5.9 g
Skrobia:	77.24 g	Błonnik pokarmowy:	15.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.48 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.81 g	Sód:	997.6 mg


16.05.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 328kcal, B o.: 15.83g, T: 16.04g, W o.: 31.21g)

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

Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g) 55g

Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g) 1 porcja

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g) 25g

► II Śniadanie (E: 92kcal, B o.: 5.8g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

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

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

► Obiad (E: 357kcal, B o.: 18.4g, T: 10.57g, W o.: 50.54g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 36kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 9.02g) 1 porcja

Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 103kcal, B o.: 4.4g, T: 3.3g, W o.: 15.28g) 0.5 porcji

Marchew, duszona 120g (E: 35kcal, B o.: 0.51g, T: 2.1g, W o.: 4.56g) 0.5 porcji

Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g) 80g

Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 113kcal, B o.: 11.74g, T: 5.01g, W o.: 5.28g)

0.5 porcji

► **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: 154kcal, B o.: 7.44g, T: 7.31g, W o.: 16.28g)**

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

250ml

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

10g

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

50g

Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)

25g

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

30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1003 kcal
Tłuszcz:	36.17 g
Węglowodany przyswajalne:	108.04 g
Glukoza:	3.18 g
Sacharoza:	26.57 g
Skrobia:	53.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.54 g

Białko ogółem:	47.5 g
Węglowodany ogółem:	128.23 g
Cholesterol:	283.5 mg
Fruktoza:	3.18 g
Laktoza:	12.06 g
Błonnik pokarmowy:	13.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.49 g
Sód:	939.89 mg



17.05.2025 (sobota)

► **Śniadanie (E: 151kcal, B o.: 8.13g, T: 8.02g, W o.: 12.32g)**

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

250ml

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

10g

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

5g

połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)

30g

Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)

25g

► **II Śniadanie (E: 239kcal, B o.: 9.23g, T: 4.33g, W o.: 41.48g)**

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

250ml

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)

1 porcja

► **Obiad (E: 316kcal, B o.: 19.39g, T: 5.65g, W o.: 49.83g)**

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: 80kcal, B o.: 3.86g, T: 3.45g, W o.: 9.64g)

0.5 porcji

Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)

80g

Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	80g
Filet drobiowy got. w sosie pomidorowym 100g(S,Sr,G) (E: 96kcal, B o.: 12.34g, T: 1.88g, W o.: 8.22g)	0.5 porcji

► **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: 206kcal, B o.: 9.67g, T: 11.86g, W o.: 16.59g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	52.87 g
Tłuszcz:	32.86 g	Węglowodany ogółem:	129.52 g
Węglowodany przyswajalne:	99.95 g	Cholesterol:	82.8 mg
Glukoza:	2.5 g	Fruktoza:	2.54 g
Sacharoza:	27.15 g	Laktoza:	14.56 g
Skrobia:	57.65 g	Błonnik pokarmowy:	9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.77 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.33 g	Sód:	2775.72 mg



18.05.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 14.72g, T: 14.99g, W o.: 31.61g)**

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
pasta z jaj 40g(J,M) (E: 85kcal, B o.: 6.33g, T: 6.3g, W o.: 0.79g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► **II Śniadanie (E: 38kcal, B o.: 1.35g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Biskvity 20g(G,J,M) (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g)	20g

► **Obiad (E: 397kcal, B o.: 21.24g, T: 8.87g, W o.: 61.69g)**

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 gotowane 150g(S,Sr) (E: 120kcal, B o.: 12.61g, T: 7.65g, W o.: 0.12g)	0.5 porcji
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► **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: 148kcal, B o.: 7.57g, T: 6.74g, W o.: 15.34g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	948 kcal	Białko ogółem:	45.6 g
Tłuszcz:	31.46 g	Węglowodany ogółem:	127.06 g
Węglowodany przyswajalne:	79.64 g	Cholesterol:	276.9 mg
Glukoza:	6.46 g	Fruktoza:	6.38 g
Sacharoza:	14.1 g	Laktoza:	8.01 g
Skrobia:	61.08 g	Błonnik pokarmowy:	14.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.24 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.47 g	Sód:	1908.33 mg



19.05.2025 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 251kcal, B o.: 12.44g, T: 10.56g, W o.: 27.41g)**

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
Poładwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g

► **II Śniadanie (E: 92kcal, B o.: 5.8g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)**

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

► **Obiad (E: 331kcal, B o.: 16.87g, T: 7.34g, W o.: 53.92g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
---	----------

Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 100kcal, B o.: 9.97g, T: 3.98g, W o.: 7.2g)	0.5 porcji
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 64kcal, B o.: 2.63g, T: 1.06g, W o.: 11.99g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 85kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

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

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

► **Kolacja (E: 201kcal, B o.: 8.65g, T: 11.47g, W o.: 17.19g)**

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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	45.76 g
Tłuszcz:	33.62 g	Węglowodany ogółem:	140.82 g
Węglowodany przyswajalne:	75.57 g	Cholesterol:	26.1 mg
Glukoza:	2.91 g	Fruktoza:	2.88 g
Sacharoza:	18.03 g	Laktoza:	11.7 g
Skrobia:	33.77 g	Błonnik pokarmowy:	14.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.06 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.71 g	Sód:	1217.27 mg



20.05.2025 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 306kcal, B o.: 13.1g, T: 10.01g, W o.: 41.87g)**

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
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► **II Śniadanie (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
--	------

► **Obiad (E: 383kcal, B o.: 19.78g, T: 9.18g, W o.: 58.99g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
---	----------

Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.06g, T: 4.82g, W o.: 27.65g)	0.5 porcji
Bukiet warzyw 80g (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	80g
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g (E: 89kcal, B o.: 2.8g, T: 0.4g, W o.: 18.88g)	80g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji

► **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: 163kcal, B o.: 12.28g, T: 6.85g, W o.: 13.73g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1032 kcal	Białko ogółem:	52.33 g
Tłuszcz:	29.76 g	Węglowodany ogółem:	145.67 g
Węglowodany przyswajalne:	117.55 g	Cholesterol:	91 mg
Glukoza:	8.24 g	Fruktoza:	14.26 g
Sacharoza:	14.28 g	Laktoza:	13.35 g
Skrobia:	61.21 g	Błonnik pokarmowy:	15.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.83 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.92 g	Sód:	815.05 mg

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (63g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 0.5 porcji

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (13g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z serem 250g(G,M) - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/2 szklanki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (65g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsno warzywny dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 0.5 porcji

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (7ml)
- Pomidor 50g - (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - (0g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (33g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - (0g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Tilapia, surowa - 2/3 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg z zieleciną 50g(M) - 0.5 porcji

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (25g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) - (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron na mleku 250ml(M,G) - 0.5 porcji

- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek - (20ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cukier - (0g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Marchew, duszona 120g - 0.5 porcji

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Filet drobiowy got. w sosie pomidorowym 100g(S,Sr,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: pasta z jaj 40g(J,M) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane (J) - (49g)
- Masło roślinne 3g (M) - (3g)

**Sposób przygotowania:**

Jaja ugotować przekroić przez maszynkę połączyć z masłem i koncentratem pomidorowym, doprawić do smaku

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Udko gotowane 150g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (75g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć i gotować ok 50min

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 3/4 sztuki (65g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat buraczany - 1/8 szklanki (15ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)



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

Biskupki 20g(G,J,M)	60g
Bukiet warzyw 80g	240g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Chleb pszenny (G) 25g	250g
Chleb zwykły 25g(G)	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	10g (1/8 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g	80g
Kasza manna	51g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g	80g
Makaron farfalle (kokardki)	40g (1/2 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	35g (1/5 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	28g (2 i 1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	13g (1/3 szklanki)
Ryż paraboliczny 80g	40g
Ryż biały	10g (1/8 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	150ml
Wek (G)25g	75g



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie 80g	240g
Burak	230g (2 i 1/4 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	15ml (1/8 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	31g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	19g (4 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	345g (7 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	129g (1 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	50g (8 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor 100g	100g
Pomidor 50g	250g
Por	54g (1/3 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Salata lodowa 5g	5g
Salata zielona, liście	90g (18 liści)
Seler korzeniowy	140g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	223g (2 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne 80g	480g
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	300g

Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	205ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1300ml (5 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	140g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	90g
Śmietana 18% tłuszczu	60g (2 i 1/3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	60g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Filet z piersi kurczaka	50g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	214g
Jaja kurze, całe	12g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	75g (1/2 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Polędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g	30g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	60g
Skrzydło indyka	93g (1/5 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	60g
Wieprzowina, łopatka	190g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	63g (1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne 10 g(M)	210g
Masło roślinne 3g (M)	3g
Olej rzepakowy	30ml (3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	7ml
Oliwa z oliwek	2ml (1/5 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	7g



Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	56g (4 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeni 30g	20g



Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	65g (3/4 sztuki)
Tilapia, surowa	60g (2/3 porcji)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	120g
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	90g
Kiwi 80g	80g


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	500ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	5250ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok Kubuś 200ml	200ml
Sok z cytryny	4ml (2/3 łyżki)
Woda	575ml (2 i 1/3 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Przyprawa "Jarzynka"	23g (2 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)


Dania gotowe

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	20ml

niedziela (2025-05-11)	poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 25g(G) Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Jaja gotowane (J) Wek (G)25g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 25g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny (G) 25g Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny (G) 25g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) Miód pszczeli 30g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty zielonej z zielenią 50g Chleb pszenny (G) 25g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Wek (G)25g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Biszkopty 20g(G,J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Twaróg z zielenią 50g(M) Chleb zwykły 25g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Makaron na mleku 250ml(M,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Manna na mleku 250ml(G,M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Brokuły, gotowane w wodzie 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron z serem 250g(G,M) Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 80g Bukiet warzyw 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ryż paraboliczny 80g Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Brokuły, gotowane w wodzie 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Buraki z olejem 100g Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, późne 80g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ziemniaki, późne 80g Bukiet warzyw 80g Filet drobiowy got. w sosie pomidorowym 100g(S,Sr,G)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 120g	Sok Kubaś 150ml	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 200 ml(M)	Biszkopty 20g(G,J,M)	Jabłko 180g	Kisiel owocowy 150ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb pszenny (G) 25g Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zielenią 50g Chleb zwykły 25g(G) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Jabłko 90g Jaja gotowane (J) Chleb pszenny (G) 25g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata lodowa 5g Chleb zwykły 25g(G) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb pszenny (G) 25g biodrówka 60g(Sr,S)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb zwykły 25g(G) ogonówka 30g(S, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny (G) 25g Szynka wiejska 30g(S,Sr)

niedziela (2025-05-11)	poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)
Energia: Kcal 1003 = 3809 kJ Kcal z tłuszczu 29,68 % Kcal z białka 20,31 % Kcal z węglowodanów 53,09 %	Energia: Kcal 1024 = 3181 kJ Kcal z tłuszczu 31,81 % Kcal z białka 17,79 % Kcal z węglowodanów 53,21 %	Energia: Kcal 1013 = 4018 kJ Kcal z tłuszczu 31,76 % Kcal z białka 20,45 % Kcal z węglowodanów 50,07 %	Energia: Kcal 1003 = 3788 kJ Kcal z tłuszczu 27,38 % Kcal z białka 21,31 % Kcal z węglowodanów 53,06 %	Energia: Kcal 1004 = 3911 kJ Kcal z tłuszczu 28,52 % Kcal z białka 18,08 % Kcal z węglowodanów 56,79 %	Energia: Kcal 1003 = 4060 kJ Kcal z tłuszczu 32,46 % Kcal z białka 18,94 % Kcal z węglowodanów 51,14 %	Energia: Kcal 1002 = 3702 kJ Kcal z tłuszczu 29,51 % Kcal z białka 21,11 % Kcal z węglowodanów 51,70 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 133,13 g Błonnik: 12,11 g Skrobia: 54,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 136,22 g Błonnik: 8,89 g Skrobia: 65,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 126,79 g Błonnik: 13,52 g Skrobia: 50,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 133,05 g Błonnik: 11,88 g Skrobia: 75,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 142,54 g Błonnik: 15,26 g Skrobia: 77,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 128,23 g Błonnik: 13,11 g Skrobia: 53,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 129,52 g Błonnik: 9,00 g Skrobia: 57,65 g
Białko: Białko ogółem: 50,93 g Białko roślinne: 12,00 g Białko zwierzęce: 21,69 g	Białko: Białko ogółem: 45,53 g Białko roślinne: 6,23 g Białko zwierzęce: 13,06 g	Białko: Białko ogółem: 51,79 g Białko roślinne: 9,29 g Białko zwierzęce: 26,62 g	Białko: Białko ogółem: 53,43 g Białko roślinne: 11,04 g Białko zwierzęce: 27,38 g	Białko: Białko ogółem: 45,37 g Białko roślinne: 11,69 g Białko zwierzęce: 20,84 g	Białko: Białko ogółem: 47,50 g Białko roślinne: 9,83 g Białko zwierzęce: 30,40 g	Białko: Białko ogółem: 52,87 g Białko roślinne: 9,25 g Białko zwierzęce: 30,73 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,08 g Cholesterol: 50,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,19 g Cholesterol: 221,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,75 g Cholesterol: 268,72 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,51 g Cholesterol: 88,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,82 g Cholesterol: 52,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,17 g Cholesterol: 283,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,86 g Cholesterol: 82,80 mg

niedziela (2025-05-18)	poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g pasta z jaj 40g(J,M) Chleb pszenny (G) 25g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Połędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Wek (G)25g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) Chleb zwykły 25g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Biskopki 20g(G,J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 180g
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Udko gotowane 150g(S,Sr) Brokuły, gotowane w wodzie 80g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Bukiet warzyw 80g Makaron bezjajeczny, gotowany(G)80g Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 80g	Sok Kubaś 200ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 25g(G) Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny (G) 25g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny (G) 25g Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)

niedziela (2025-05-18)	poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)
Energia: Kcal 948 = 3828 kJ Kcal z tłuszczu 29,87 % Kcal z białka 19,24 % Kcal z węglowodanów 53,61 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 127,06 g Błonnik: 14,30 g Skrobia: 61,08 g Białko: Białko ogółem: 45,60 g Białko roślinne: 10,14 g Białko zwierzęce: 29,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,46 g Cholesterol: 276,90 mg	Energia: Kcal 1011 = 3140 kJ Kcal z tłuszczu 29,93 % Kcal z białka 18,10 % Kcal z węglowodanów 55,72 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 140,82 g Błonnik: 14,93 g Skrobia: 33,77 g Białko: Białko ogółem: 45,76 g Białko roślinne: 6,96 g Białko zwierzęce: 11,77 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,62 g Cholesterol: 26,10 mg	Energia: Kcal 1032 = 4264 kJ Kcal z tłuszczu 25,95 % Kcal z białka 20,28 % Kcal z węglowodanów 56,46 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 145,67 g Błonnik: 15,20 g Skrobia: 61,21 g Białko: Białko ogółem: 52,33 g Białko roślinne: 11,55 g Białko zwierzęce: 36,98 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,76 g Cholesterol: 91,00 mg