



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta łatwostrawna 11-20.05.2025

11.05.2025 - 20.05.2025



11.05.2025 (niedziela)

► Śniadanie (E: 340kcal, B o.: 14.67g, T: 18.59g, W o.: 31.19g)

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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 95kcal, B o.: 1.06g, T: 9.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	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: 545kcal, B o.: 31.42g, T: 12.74g, W o.: 82.31g)

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: 147kcal, B o.: 7.15g, T: 5.34g, W o.: 20.01g)	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: 152kcal, B o.: 17.02g, T: 6.66g, W o.: 6.15g)	0.5 porcji
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: 345kcal, B o.: 25.96g, T: 10.33g, W o.: 38.72g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1620 kcal	Białko ogółem:	89.05 g
Tłuszcz:	50.2 g	Węglowodany ogółem:	215.57 g
Węglowodany przyswajalne:	178.88 g	Cholesterol:	104.06 mg
Glukoza:	13.66 g	Fruktoza:	12.75 g
Sacharoza:	36.29 g	Laktoza:	23.34 g
Skrobia:	104.75 g	Błonnik pokarmowy:	20.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.63 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.27 g		


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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 11.56g, T: 13.19g, W o.: 30.2g)

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

► Obiad (E: 560kcal, B o.: 24.88g, T: 10.2g, W o.: 97.21g)

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: 215kcal, B o.: 14.17g, T: 3.35g, W o.: 31.92g)	0.5 porcji
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M) (E: 288kcal, B o.: 10.12g, T: 6.41g, W o.: 51.37g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► 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: 312kcal, B o.: 14.62g, T: 15.47g, W o.: 30.92g)

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
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 92kcal, B o.: 1.01g, T: 9.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Półdewica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1761 kcal	Białko ogółem:	72.49 g
Tłuszcz:	56.39 g	Węglowodany ogółem:	254.68 g
Węglowodany przyswajalne:	149.28 g	Cholesterol:	238.81 mg
Glukoza:	8.03 g	Fruktoza:	11.06 g
Sacharoza:	12.31 g	Laktoza:	10.12 g
Skrobia:	128.93 g	Błonnik pokarmowy:	20.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.48 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.51 g		


13.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 461kcal, B o.: 22.1g, T: 20.8g, W o.: 48.09g)

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 z pomidorów z koperkiem 100g (E: 101kcal, B o.: 1g, T: 9.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► 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: 554kcal, B o.: 36.49g, T: 11.24g, W o.: 82.97g)

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: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, W o.: 36.36g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 207kcal, B o.: 25.73g, T: 8.35g, W o.: 9.26g)	1 porcja
Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)	120g
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 296kcal, B o.: 11.92g, T: 11.4g, W o.: 38.52g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1581 kcal	Białko ogółem:	87.51 g
Tłuszcz:	52.44 g	Węglowodany ogółem:	199.98 g
Węglowodany przyswajalne:	138.94 g	Cholesterol:	340.6 mg
Glukoza:	5.69 g	Fruktoza:	8.79 g
Sacharoza:	35.39 g	Laktoza:	20.82 g
Skrobia:	93.5 g	Błonnik pokarmowy:	24.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.76 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.86 g		


14.05.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 17.56g, T: 28.04g, W o.: 47.22g)

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 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
kielbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr) (E: 194kcal, B o.: 6.6g, T: 18.9g, W o.: 0.78g)	60g

► II Śniadanie (E: 245kcal, B o.: 13.21g, T: 8.16g, W o.: 31.09g)

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 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 716kcal, B o.: 36.99g, T: 12.73g, W o.: 115.38g)

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: 128kcal, B o.: 5.59g, T: 2.22g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Ryż paraboliczny 80g (E: 299kcal, B o.: 6.01g, T: 0.82g, W o.: 64.71g)	80g

Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 226kcal, B o.: 22.16g, T: 9.21g, W o.: 14.08g)	1 porcja
Brokuły gotowane z wody 100g (E: 31kcal, B o.: 3g, T: 0.4g, W o.: 5.2g)	100g

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

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

► Kolacja (E: 244kcal, B o.: 13.66g, T: 8.59g, W o.: 29.5g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salata lodowa 5g (E: 1kcal, B o.: 0.05g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1796 kcal	Białko ogółem:	86.97 g
Tłuszcz:	59.77 g	Węglowodany ogółem:	235.49 g
Węglowodany przyswajalne:	142.9 g	Cholesterol:	189 mg
Glukoza:	4.09 g	Fruktoza:	4.09 g
Sacharoza:	13.51 g	Laktoza:	12.17 g
Skrobia:	151.21 g	Błonnik pokarmowy:	19.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	40.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.28 g		


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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

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

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

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

50g

► **Obiad (E: 581kcal, B o.: 28.03g, T: 16.25g, W o.: 87.34g)**

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: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)

0.5 porcji

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

1 porcja

Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)

1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G) (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)

100g

► **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: 257kcal, B o.: 15.26g, T: 9.57g, W o.: 29.5g)**

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

250ml

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

10g

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

50g

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

60g

Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)

50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1758 kcal
Tłuszcz:	56.59 g
Węglowodany przyswajalne:	179.37 g
Glukoza:	6.6 g
Sacharoza:	19.93 g
Skrobia:	120.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.31 g

Białko ogółem:	88.04 g
Węglowodany ogółem:	236.58 g
Cholesterol:	272.2 mg
Fruktoza:	12.83 g
Laktoza:	9.66 g
Błonnik pokarmowy:	22.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.42 g



16.05.2025 (piątek)

► **Śniadanie (E: 446kcal, B o.: 17.95g, T: 22.39g, W o.: 44.78g)**

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: 83kcal, B o.: 1.01g, T: 8.11g, W o.: 2.11g)

1 porcja

Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)

50g

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 11.65g, T: 8.92g, W o.: 50.84g)

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

► Obiad (E: 524kcal, B o.: 31.02g, T: 20.67g, W o.: 58.48g)

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: 103kcal, B o.: 4.4g, T: 3.3g, W o.: 15.28g)	0.5 porcji
Marchew, duszona 120g (E: 97kcal, B o.: 1.02g, T: 7.18g, W o.: 9.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 255kcal, B o.: 14.06g, T: 9.52g, W o.: 30.5g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1635 kcal	Białko ogółem:	74.71 g
Tłuszcz:	61.5 g	Węglowodany ogółem:	202.5 g
Węglowodany przyswajalne:	127.23 g	Cholesterol:	326.6 mg
Glukoza:	4.01 g	Fruktoza:	3.91 g
Sacharoza:	18.55 g	Laktoza:	7.41 g
Skrobia:	84.06 g	Błonnik pokarmowy:	17.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.53 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.41 g		


17.05.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 303kcal, B o.: 14.37g, T: 10.46g, W o.: 38.72g)

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: 95kcal, B o.: 4.49g, T: 2.17g, W o.: 14.49g)	0.5 porcji

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 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► **II Śniadanie (E: 304kcal, B o.: 13.59g, T: 8.25g, W o.: 45.49g)**

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Twaróg z zieleciną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

► **Obiad (E: 507kcal, B o.: 35.87g, T: 10.51g, W o.: 73.06g)**

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: 150kcal, B o.: 6.9g, T: 6.33g, W o.: 19.28g)	1 porcja
Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)	120g
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
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: 317kcal, B o.: 17.91g, T: 14.56g, W o.: 30.43g)**

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 wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 68kcal, B o.: 1.06g, T: 6.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1602 kcal	Białko ogółem:	93.14 g
Tłuszcz:	54.28 g	Węglowodany ogółem:	195.35 g
Węglowodany przyswajalne:	130.02 g	Cholesterol:	170 mg
Glukoza:	4.31 g	Fruktoza:	4.5 g
Sacharoza:	29.51 g	Laktoza:	8.89 g
Skrobia:	104.11 g	Błonnik pokarmowy:	20.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.49 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.17 g		


18.05.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 21.09g, T: 16.04g, W o.: 72.33g)

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
pastą z jaj 40g(J,M) (E: 85kcal, B o.: 6.33g, T: 6.3g, W o.: 0.79g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g

► 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: 553kcal, B o.: 36.07g, T: 16.78g, W o.: 69.1g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Udko gotowane 150g(S,Sr) (E: 240kcal, B o.: 25.22g, T: 15.3g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 334kcal, B o.: 24.38g, T: 10.19g, W o.: 37.82g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1647 kcal	Białko ogółem:	90.11 g
Tłuszcz:	49.61 g	Węglowodany ogółem:	216.77 g
Węglowodany przyswajalne:	135.76 g	Cholesterol:	358.8 mg
Glukoza:	7.1 g	Fruktoza:	6.9 g
Sacharoza:	15.14 g	Laktoza:	14.79 g
Skrobia:	114.16 g	Błonnik pokarmowy:	19.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.36 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.07 g		


19.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 308kcal, B o.: 14.19g, T: 10.83g, W o.: 39.32g)

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
Półdewica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 289kcal, B o.: 13.5g, T: 8.51g, W o.: 41.83g)

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 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 565kcal, B o.: 29.84g, T: 18.38g, W o.: 77.2g)

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: 226kcal, B o.: 19.93g, T: 10.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 304kcal, B o.: 15.87g, T: 13.8g, W o.: 31.09g)

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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1602 kcal	Białko ogółem:	75.4 g
Tłuszcz:	53.52 g	Węglowodany ogółem:	219.44 g
Węglowodany przyswajalne:	129.25 g	Cholesterol:	81.9 mg
Glukoza:	6.04 g	Fruktoza:	9.02 g
Sacharoza:	19.86 g	Laktoza:	7.52 g
Skrobia:	82.27 g	Błonnik pokarmowy:	25.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	44.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.78 g		


20.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 370kcal, B o.: 14.62g, T: 10.33g, W o.: 55.94g)

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
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g

► II Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 10.25g, T: 13.8g, W o.: 31.81g)

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
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.59g, T: 5.12g, W o.: 2.36g)	1 porcja
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g

► Obiad (E: 663kcal, B o.: 33.67g, T: 13.49g, W o.: 108.95g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 286kcal, B o.: 9.28g, T: 5.23g, W o.: 54.76g)	1 porcja
Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)	120g
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) (E: 111kcal, B o.: 3.5g, T: 0.5g, W o.: 23.6g)	100g
Potrąka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja

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

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

► **Kolacja (E: 279kcal, B o.: 24.12g, T: 8.7g, W o.: 27.6g)**

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

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

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

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

Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g) 50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1770 kcal	Białko ogółem:	94.06 g
Tłuszcz:	56.82 g	Węglowodany ogółem:	231.95 g
Węglowodany przyswajalne:	183.98 g	Cholesterol:	177.8 mg
Glukoza:	5.94 g	Fruktoza:	5.91 g
Sacharoza:	24.38 g	Laktoza:	11.55 g
Skrobia:	137.08 g	Błonnik pokarmowy:	23.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.31 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.22 g		

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



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 - (6g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (70g)



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) - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (1g)
- 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) - (50g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsno warzywny dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

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

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

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

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 50g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (50g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M) - (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 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 - (25ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: pasta z jaj 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) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć i gotować ok 50min

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chiałka 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	100g
Chleb pszenny 50g(G)	450g
Chleb zwykły 50g(G)	550g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g(G)	100g
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G)	100g
Makaron farfalle (kokardki)	40g (1/2 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	70g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	48g (4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż paraboliczny 80g	80g
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
wek 50g(G)	200g



Warzywa

Brokuły 120g	240g
Brokuły gotowane z wody 100g	100g
Burak	320g (3 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kalafior, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	58g (3 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	38g (9 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	45g (11 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	632g (14 sztuk)
Pietruszka, korzeń	226g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	67g (11 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	120g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	100g
Pomidor 50g	350g
Por	90g (2/3 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Salata lodowa 5g	5g
Salata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	244g (3/4 sztuki)
Szpinak	13g (1/2 garści)
Ziemniaki, późne	365g (4 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	500g

Ziemniaki, późne 180g	180g
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	230ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1400ml (6 szklanek)
Ser biały półtłusty 50g(M)	200g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	30g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	85g (3 i 1/3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane (J)	269g
Jaja kurze, całe	24g (1/2 sztuki)
kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	60g
Krakowska 50g	50g
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
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 60g	60g
Skrzydło indyka	128g (1/4 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	120g
Wieprzowina, łopatka	350g (3 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	70g (1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne 10 g(M)	260g
Masło roślinne 3g (M)	3g
Olej rzepakowy	61ml (6 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	10ml
Oliwa z oliwek	7ml (2/3 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	1g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	16g


Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	63g (5 i 1/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g


Ryby i owoce morza

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


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	180g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	270g
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	700ml (3 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	4g (4 szczypty)
Przyprawa "Jarzyńska"	43g (5 i 1/3 łyżeczki)
Sól biała	6g (6 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)


Dania gotowe

Bukiet warzyw 120g	360g
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Żurek	25ml

niedziela (2025-05-11)	poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 30g Jaja gotowane (J) wek 50g(G) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny 50g(G) kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G) Miód pszczeni 30g Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) wek 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Krakowska 50g Pomidor 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Sałata 5g Twaróg z zieleniną 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka ze szpinakiem 50g wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Twaróg z zieleniną 50g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron z serem 250g(G,M) Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M) Jabłko 90g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ryba duszona w warzywnym 100g(R,Sr,S) Bukiet warzyw 120g Ziemniaki, późne 100g	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 z wody 100g	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 100g(G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, późne 100g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Bukiet warzyw 120g Ziemniaki, późne 100g Filet drobiowy got. w sosie pomidorowym 100g(S,Sr,G)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 180g Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Sok Kubaś 200ml	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M)	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 180g	Kisiel owocowy 150ml	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Pomidor 50g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Jabłko 90g Chleb pszenny 50g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałata lodowa 5g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g biodrówka 60g(Sr,S) Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 50g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G)

niedziela (2025-05-11)	poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)
Energia: Kcal 1620 = 6529 kJ Kcal z tłuszczu 27,89 % Kcal z białka 21,99 % Kcal z węglowodanów 53,23 %	Energia: Kcal 1761 = 5474 kJ Kcal z tłuszczu 28,82 % Kcal z białka 16,47 % Kcal z węglowodanów 57,85 %	Energia: Kcal 1581 = 6647 kJ Kcal z tłuszczu 29,85 % Kcal z białka 22,14 % Kcal z węglowodanów 50,60 %	Energia: Kcal 1796 = 6466 kJ Kcal z tłuszczu 29,95 % Kcal z białka 19,37 % Kcal z węglowodanów 52,45 %	Energia: Kcal 1758 = 6063 kJ Kcal z tłuszczu 28,97 % Kcal z białka 20,03 % Kcal z węglowodanów 53,83 %	Energia: Kcal 1635 = 5141 kJ Kcal z tłuszczu 33,85 % Kcal z białka 18,28 % Kcal z węglowodanów 49,54 %	Energia: Kcal 1602 = 5780 kJ Kcal z tłuszczu 30,49 % Kcal z białka 23,26 % Kcal z węglowodanów 48,78 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 215,57 g Błonnik: 20,50 g Skrobia: 104,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,68 g Błonnik: 20,50 g Skrobia: 128,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 199,98 g Błonnik: 24,41 g Skrobia: 93,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 235,49 g Błonnik: 19,21 g Skrobia: 151,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,58 g Błonnik: 22,23 g Skrobia: 120,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 202,50 g Błonnik: 17,46 g Skrobia: 84,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 195,35 g Błonnik: 20,79 g Skrobia: 104,11 g
Białko: Białko ogółem: 89,05 g Białko roślinne: 21,53 g Białko zwierzęce: 32,90 g	Białko: Białko ogółem: 72,49 g Białko roślinne: 15,73 g Białko zwierzęce: 17,58 g	Białko: Białko ogółem: 87,51 g Białko roślinne: 18,71 g Białko zwierzęce: 43,37 g	Białko: Białko ogółem: 86,97 g Białko roślinne: 20,22 g Białko zwierzęce: 43,72 g	Białko: Białko ogółem: 88,04 g Białko roślinne: 17,96 g Białko zwierzęce: 31,77 g	Białko: Białko ogółem: 74,71 g Białko roślinne: 14,79 g Białko zwierzęce: 36,09 g	Białko: Białko ogółem: 93,14 g Białko roślinne: 18,79 g Białko zwierzęce: 51,41 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,20 g Cholesterol: 104,06 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,39 g Cholesterol: 238,81 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,44 g Cholesterol: 340,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,77 g Cholesterol: 189,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,59 g Cholesterol: 272,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,50 g Cholesterol: 326,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,28 g Cholesterol: 170,00 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 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Połędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g wek 50g(G) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Chleb zwykły 50g(G) Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 90g Twaróg z zieleciną 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kajzerki 50g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g ogonówka 30g(S, Gr)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Udko gotowane 150g(S,Sr) Brokuły 120g Ziemniaki, późne 100g	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 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Bukiet warzyw 120g Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 80g	Sok Kubaś 200ml	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Schab pieczony 60g Chleb pszenny 50g(G)

niedziela (2025-05-18)	poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)
Energia: Kcal 1647 = 6084 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 21,88 % Kcal z węglowodanów 52,65 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 216,77 g Błonnik: 19,27 g Skrobia: 114,16 g Białko: Białko ogółem: 90,11 g Białko roślinne: 20,17 g Białko zwierzęce: 36,58 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,61 g Cholesterol: 358,80 mg	Energia: Kcal 1602 = 5252 kJ Kcal z tłuszczu 30,07 % Kcal z białka 18,83 % Kcal z węglowodanów 54,79 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,44 g Błonnik: 25,34 g Skrobia: 82,27 g Białko: Białko ogółem: 75,40 g Białko roślinne: 15,48 g Białko zwierzęce: 18,22 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,52 g Cholesterol: 81,90 mg	Energia: Kcal 1770 = 7294 kJ Kcal z tłuszczu 28,89 % Kcal z białka 21,26 % Kcal z węglowodanów 52,42 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,95 g Błonnik: 23,91 g Skrobia: 137,08 g Białko: Białko ogółem: 94,06 g Białko roślinne: 25,88 g Białko zwierzęce: 61,09 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,82 g Cholesterol: 177,80 mg