



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta podstawowa 11-20.05.2025

11.05.2025 - 20.05.2025



11.05.2025 (niedziela)

► Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 15.77g, T: 19.79g, W o.: 27.39g)

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: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	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: 567kcal, B o.: 42.8g, T: 15.68g, W o.: 69.36g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 162kcal, B o.: 7.93g, T: 6.78g, W o.: 19.56g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 229kcal, B o.: 29.14g, T: 8.24g, W o.: 10.05g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g

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

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

► Kolacja (E: 312kcal, B o.: 24.31g, T: 10.18g, W o.: 31.22g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1607 kcal	Białko ogółem:	99.88 g
Tłuszcz:	54.19 g	Węglowodany ogółem:	191.32 g
Węglowodany przyswajalne:	136.13 g	Cholesterol:	131.25 mg
Glukoza:	13.41 g	Fruktoza:	12.33 g
Sacharoza:	35 g	Laktoza:	23.52 g
Skrobia:	65.66 g	Błonnik pokarmowy:	18.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.01 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.28 g	Sód:	2754.52 mg


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

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

► II Śniadanie (E: 214kcal, B o.: 10.04g, T: 12.87g, W o.: 16.13g)

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

► Obiad (E: 634kcal, B o.: 30.11g, T: 12.84g, W o.: 102.65g)

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: 439kcal, B o.: 24.68g, T: 9.76g, W o.: 63.13g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M) (E: 138kcal, B o.: 4.84g, T: 2.64g, W o.: 25.6g)	0.5 porcji

► 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: 236kcal, B o.: 14.26g, T: 6.61g, W o.: 32.11g)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1715 kcal	Białko ogółem:	79.01 g
Tłuszcz:	51.43 g	Węglowodany ogółem:	245.08 g
Węglowodany przyswajalne:	116.41 g	Cholesterol:	224.38 mg
Glukoza:	8.97 g	Fruktoza:	12.6 g
Sacharoza:	10.72 g	Laktoza:	9.98 g
Skrobia:	143.04 g	Błonnik pokarmowy:	20.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.78 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.55 g	Sód:	2012.41 mg


13.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 32.45g, T: 25.36g, W o.: 62.29g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Salatka wiosenna 100g (E: 107kcal, B o.: 1.04g, T: 10.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 265kcal, B o.: 13.36g, T: 4.23g, W o.: 43.34g)	100g

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

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

► Obiad (E: 472kcal, B o.: 19.66g, T: 13.63g, W o.: 72.7g)

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: 125kcal, B o.: 3.93g, T: 1.46g, W o.: 25.68g)	0.5 porcji
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 99kcal, B o.: 0.73g, T: 7.21g, W o.: 8.87g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 109kcal, B o.: 12.87g, T: 4.78g, W o.: 4.64g)	0.5 porcji

► 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: 266kcal, B o.: 10.37g, T: 11.3g, W o.: 31.62g)

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 razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1613 kcal	Białko ogółem:	79.48 g
Tłuszcz:	59.29 g	Węglowodany ogółem:	197.01 g
Węglowodany przyswajalne:	81.62 g	Cholesterol:	305.46 mg
Glukoza:	6.42 g	Fruktoza:	10.08 g
Sacharoza:	36.8 g	Laktoza:	21.38 g
Skrobia:	62.02 g	Błonnik pokarmowy:	22.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.67 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.41 g	Sód:	2743.44 mg


14.05.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 17.46g, T: 28.19g, W o.: 44.42g)

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 graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	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: 694kcal, B o.: 36.86g, T: 12.56g, W o.: 109.73g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 64kcal, B o.: 2.8g, T: 1.11g, W o.: 11.69g)	0.5 porcji
Ryż paraboliczny 80g (E: 299kcal, B o.: 6.01g, T: 0.82g, W o.: 64.71g)	80g

Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 242kcal, B o.: 24.22g, T: 10.07g, W o.: 14.08g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g

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

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

► **Kolacja (E: 222kcal, B o.: 13.61g, T: 8.58g, W o.: 22.9g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1739 kcal	Białko ogółem:	86.69 g
Tłuszcz:	59.74 g	Węglowodany ogółem:	220.44 g
Węglowodany przyswajalne:	109.17 g	Cholesterol:	190 mg
Glukoza:	4.15 g	Fruktoza:	4.19 g
Sacharoza:	16.79 g	Laktoza:	12.17 g
Skrobia:	114.76 g	Błonnik pokarmowy:	17.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.96 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	39.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.77 g	Sód:	1673.7 mg



15.05.2025 (czwartek)

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

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

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

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

Salatka ze szpinakiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.69g, T: 5.12g, W o.: 2.46g)

1 porcja

► **Obiad (E: 591kcal, B o.: 22.62g, T: 18.59g, W o.: 88.04g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)

1 porcja

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)

0.5 porcji

Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 144kcal, B o.: 10.89g, T: 9.38g, W o.: 4.16g)

0.5 porcji

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

1 porcja

Kasza gryczana, gotowana 100g (E: 121kcal, B o.: 4.4g, T: 1.1g, W o.: 24.3g)

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: 244kcal, B o.: 15.16g, T: 9.72g, W o.: 26.7g)**

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 graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)

50g

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

60g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1701 kcal
Tłuszcz:	57.72 g
Węglowodany przyswajalne:	179.7 g
Glukoza:	6.35 g
Sacharoza:	29.02 g
Skrobia:	112.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.33 g

Białko ogółem:	76.25 g
Węglowodany ogółem:	229.78 g
Cholesterol:	253.9 mg
Fruktoza:	12.61 g
Laktoza:	9.66 g
Błonnik pokarmowy:	20.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.71 g
Sód:	1371.75 mg



16.05.2025 (piątek)

► **Śniadanie (E: 450kcal, B o.: 23.28g, T: 22.08g, W o.: 40.58g)**

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

1 porcja

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

10g

szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 160kcal, B o.: 10.79g, T: 11.72g, W o.: 3.72g)

1 porcja

Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)

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: 600kcal, B o.: 35.3g, T: 21.08g, W o.: 73.57g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 197kcal, B o.: 8.68g, T: 5.7g, W o.: 30.37g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 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
Marchew, duszona 120g (E: 79kcal, B o.: 1.02g, T: 5.19g, W o.: 9.12g)	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: 261kcal, B o.: 14.26g, T: 9.67g, W o.: 31.75g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1721 kcal	Białko ogółem:	84.52 g
Tłuszcz:	61.75 g	Węglowodany ogółem:	214.64 g
Węglowodany przyswajalne:	115.66 g	Cholesterol:	372.2 mg
Glukoza:	6.08 g	Fruktoza:	6.27 g
Sacharoza:	19.69 g	Laktoza:	7.88 g
Skrobia:	81.69 g	Błonnik pokarmowy:	24.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.58 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.7 g	Sód:	1449.46 mg


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

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

► II Śniadanie (E: 234kcal, B o.: 9.45g, T: 8.15g, W o.: 32.74g)

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
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 56kcal, B o.: 5.69g, T: 2.46g, W o.: 3.14g)	0.5 porcji
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

► Obiad (E: 535kcal, B o.: 35.97g, T: 13.11g, W o.: 76.01g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 151kcal, B o.: 7.45g, T: 6.85g, W o.: 17.83g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 120g(Sr) (E: 53kcal, B o.: 1.71g, T: 2.32g, W o.: 8.24g)	1 porcja
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: 295kcal, B o.: 17.81g, T: 13.71g, W o.: 27.63g)

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
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1618 kcal	Białko ogółem:	92.68 g
Tłuszcz:	58.15 g	Węglowodany ogółem:	193.66 g
Węglowodany przyswajalne:	131.51 g	Cholesterol:	181.33 mg
Glukoza:	4.39 g	Fruktoza:	4.4 g
Sacharoza:	19.07 g	Laktoza:	13.48 g
Skrobia:	103.38 g	Błonnik pokarmowy:	22.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.05 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.87 g	Sód:	5728.18 mg


18.05.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 19.27g, T: 16.76g, W o.: 39.7g)

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
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
pasta z jaj 40g(J,M) (E: 85kcal, B o.: 6.33g, T: 6.3g, W o.: 0.79g)	1 porcja

► **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: 641kcal, B o.: 35.55g, T: 26.74g, W o.: 68.58g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Udko pieczone 150g(S,Sr) (E: 334kcal, B o.: 25.3g, T: 25.34g, W o.: 0.75g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Brokuły gotowane z wody 100g (E: 31kcal, B o.: 3g, T: 0.4g, W o.: 5.2g)	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: 362kcal, B o.: 24.31g, T: 10.18g, W o.: 43.72g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1638 kcal	Białko ogółem:	87.7 g
Tłuszcz:	60.28 g	Węglowodany ogółem:	189.52 g
Węglowodany przyswajalne:	71.19 g	Cholesterol:	358.8 mg
Glukoza:	8.08 g	Fruktoza:	8.27 g
Sacharoza:	26.4 g	Laktoza:	15.08 g
Skrobia:	52.53 g	Błonnik pokarmowy:	17.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.04 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.28 g	Sód:	2684.79 mg


19.05.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 311kcal, B o.: 14.83g, T: 11.14g, W o.: 39.84g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Polędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g (E: 37kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	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: 586kcal, B o.: 33.74g, T: 17.58g, W o.: 80.19g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 262kcal, B o.: 23.83g, T: 13.15g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Buraki z olejem 100g (E: 77kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 13.3g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 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
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
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1626 kcal	Białko ogółem:	79.94 g
Tłuszcz:	53.03 g	Węglowodany ogółem:	222.95 g
Węglowodany przyswajalne:	153.39 g	Cholesterol:	81.9 mg
Glukoza:	6.04 g	Fruktoza:	9.02 g
Sacharoza:	23 g	Laktoza:	7.52 g
Skrobia:	102.87 g	Błonnik pokarmowy:	27.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.04 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	43.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.79 g	Sód:	2498.67 mg


20.05.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 396kcal, B o.: 18.18g, T: 11.26g, W o.: 56.67g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 62kcal, B o.: 1.04g, T: 5.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

► Obiad (E: 679kcal, B o.: 32.24g, T: 15.46g, W o.: 110.99g)

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
Potrąka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 42kcal, B o.: 0.73g, T: 2.21g, W o.: 5.88g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G) (E: 111kcal, B o.: 3.5g, T: 0.5g, W o.: 23.6g)	100g

► 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: 220kcal, B o.: 12.73g, T: 9.68g, W o.: 20.7g)

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 razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1777 kcal	Białko ogółem:	90.65 g
Tłuszcz:	61.71 g	Węglowodany ogółem:	227.58 g
Węglowodany przyswajalne:	157.3 g	Cholesterol:	134.9 mg
Glukoza:	6.48 g	Fruktoza:	6.26 g
Sacharoza:	26.77 g	Laktoza:	10.59 g
Skrobia:	106.15 g	Błonnik pokarmowy:	24.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.97 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.83 g	Sód:	1970.25 mg

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (6g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- 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 (8g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsno warzywny dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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

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

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (33g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (6g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- 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 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) - 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) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 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: Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) - 0.5 porcji

- Ser biały półtłusty 50g(M) - (28g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 150ml(M) - (8ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 1/4 plastra (8g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Udko umyć obsypać przyprawami i piec w piekarniku ok 45 min

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 3/4 sztuki (160g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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:

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chąłka 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 50g(G)	250g
Chleb pszenny 50g(G)	100g
Chleb razowy 50g(G)	350g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	250g
Chleb zwykły 25g(G)	25g
Chleb zwykły 50g(G)	300g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	400g
Kasza gryczana, gotowana 100g	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	65g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G)	100g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	47g (4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż paraboliczny 80g	80g
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)



Warzywa

Brokuły 120g	240g
Brokuły gotowane z wody 100g	100g
Burak	320g (3 sztuki)
Cebula	35g (1/3 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta kwaszona	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	60g (1 i 1/4 liścia)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	58g (3 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	33g (8 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	45g (11 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	573g (12 i 3/4 sztuki)
Ogórek	40g (1/5 sztuki)
Ogórek zielony 50g	200g
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona 50g	100g
Pietruszka, korzeń	208g (2 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	61g (10 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	75g (1/3 sztuki)
Pomidor 100g	100g
Pomidor 50g	150g
Pomidory suszone w oleju	8g (1 i 1/4 plastra)
Por	81g (2/3 sztuki)

Rzodkiewka	20g (1 i 1/3 sztuki)
Salata 5g	25g
Salata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	230g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	113g (4 i 1/2 garści)
Ziemniaki, późne	233g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	600g
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200 ml(M)	228ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1500ml (6 i 1/2 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	308g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	83g (3 i 1/3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane (J)	214g
Jaja kurze, całe	89g (1 i 3/4 sztuki)
kielbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	60g
Krakowska 50g	50g
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
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(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	122g (1/4 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	120g
Wieprzowina, łopatka	330g (3 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne 10 g(M)	260g
Masło roślinne 3g (M)	3g
Olej rzepakowy	79ml (7 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	6g

Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D 11g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier 90g (7 i 1/2 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 160g (1 i 3/4 sztuki)
 Tilapia, surowa 60g (2/3 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 Kubuś 200ml 400ml
 Sok z cytryny 8ml (1 i 1/3 łyżki)
 Woda 700ml (3 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
 Cynamon, mielony 2g (1/2 łyżeczki)
 Liść laurowy, suszony 5g (2 i 1/2 sztuki)
 Majeranek, suszony 3g (1 łyżeczka)
 Pieprz czarny 4g (4 szczypty)
 Przyprawa do kurczaka 2g (1/3 łyżeczki)
 Przyprawa "Jarzynka" 38g (4 i 3/4 łyżeczki)
 Sól biała 7g (7 szczypt)
 Ziele angielskie 4g (1 i 1/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Mieszanek 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 graham 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Jaja gotowane (J) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) 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 wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb graham 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 Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb pszenny 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g południca sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb razowy 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) Krakowska 50g Pomidor 50g Chleb zwykły 25g(G)	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 zieleciną 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb razowy 50g(G) Jaja gotowane (J) południca drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka ze szpinakiem 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Ogórek zielony 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron z serem 250g(G,M) Jabłko 90g Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml(Sr,S,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Ziemniaki, późne 100g Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ryż paraboliczny 80g Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Brokuły 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Kasza gryczana, gotowana 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 100g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Marchew, duszona 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) 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)

niedziela (2025-05-11)	poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 50g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G) Połędwica drobiowa 60g(SS,r)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Jabłko 90g Chleb razowy 50g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Ogórek zielony 50g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb graham 50g(G) biodrówka 60g(Sr,S)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)

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 1607 = 6464 kJ Kcal z tłuszczu 30,35 % Kcal z białka 24,86 % Kcal z węglowodanów 47,62 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 191,32 g Błonnik: 18,74 g Skrobia: 65,66 g Białko: Białko ogółem: 99,88 g Białko roślinne: 17,32 g Białko zwierzęce: 45,24 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,19 g Cholesterol: 131,25 mg	Energia: Kcal 1715 = 5586 kJ Kcal z tłuszczu 26,99 % Kcal z białka 18,43 % Kcal z węglowodanów 57,16 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,08 g Błonnik: 20,23 g Skrobia: 143,04 g Białko: Białko ogółem: 79,01 g Białko roślinne: 11,74 g Białko zwierzęce: 15,46 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,43 g Cholesterol: 224,38 mg	Energia: Kcal 1613 = 6758 kJ Kcal z tłuszczu 33,08 % Kcal z białka 19,71 % Kcal z węglowodanów 48,86 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 197,01 g Błonnik: 22,75 g Skrobia: 62,02 g Białko: Białko ogółem: 79,48 g Białko roślinne: 7,86 g Białko zwierzęce: 42,02 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,29 g Cholesterol: 305,46 mg	Energia: Kcal 1739 = 6218 kJ Kcal z tłuszczu 30,92 % Kcal z białka 19,94 % Kcal z węglowodanów 50,71 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 220,44 g Błonnik: 17,73 g Skrobia: 114,76 g Białko: Białko ogółem: 86,69 g Białko roślinne: 16,53 g Białko zwierzęce: 44,49 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,74 g Cholesterol: 190,00 mg	Energia: Kcal 1701 = 6455 kJ Kcal z tłuszczu 30,54 % Kcal z białka 17,93 % Kcal z węglowodanów 54,03 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,78 g Błonnik: 20,71 g Skrobia: 112,44 g Białko: Białko ogółem: 76,25 g Białko roślinne: 18,98 g Białko zwierzęce: 25,59 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,72 g Cholesterol: 253,90 mg	Energia: Kcal 1721 = 5492 kJ Kcal z tłuszczu 32,29 % Kcal z białka 19,64 % Kcal z węglowodanów 49,89 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 214,64 g Błonnik: 24,14 g Skrobia: 81,69 g Białko: Białko ogółem: 84,52 g Białko roślinne: 15,93 g Białko zwierzęce: 39,07 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,75 g Cholesterol: 372,20 mg	Energia: Kcal 1618 = 6441 kJ Kcal z tłuszczu 32,35 % Kcal z białka 22,91 % Kcal z węglowodanów 47,88 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 193,66 g Błonnik: 22,04 g Skrobia: 103,38 g Białko: Białko ogółem: 92,68 g Białko roślinne: 19,00 g Białko zwierzęce: 55,55 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,15 g Cholesterol: 181,33 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 Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) pasta z jaj 40g(J,M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Połędwica wieprzowa wędzona(S,Sr,Gr)30g Chleb graham 50g(G) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 50g(M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Chleb zwykły 50g(G)
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 zieleniną 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Bułka grahamka(G)50g Sałatka wiosenna 100g Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Udko pieczone 150g(S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Brokuły gotowane z wody 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 100g Buraki z olejem 100g Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) sałatka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 100g(G)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 80g	Sok Kubaś 200ml	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 50g Chleb razowy 50g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb razowy 50g(G) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)

niedziela (2025-05-18)	poniedziałek (2025-05-19)	wtorek (2025-05-20)
Energia: Kcal 1638 = 6020 kJ Kcal z tłuszczu 33,12 % Kcal z białka 21,42 % Kcal z węglowodanów 46,28 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 189,52 g Błonnik: 17,85 g Skrobia: 52,53 g Białko: Białko ogółem: 87,70 g Białko roślinne: 8,45 g Białko zwierzęce: 36,43 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,28 g Cholesterol: 358,80 mg	Energia: Kcal 1626 = 5829 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 19,67 % Kcal z węglowodanów 54,85 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,95 g Błonnik: 27,74 g Skrobia: 102,87 g Białko: Białko ogółem: 79,94 g Białko roślinne: 19,58 g Białko zwierzęce: 18,27 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,03 g Cholesterol: 81,90 mg	Energia: Kcal 1777 = 6566 kJ Kcal z tłuszczu 31,25 % Kcal z białka 20,41 % Kcal z węglowodanów 51,23 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,58 g Błonnik: 24,16 g Skrobia: 106,15 g Białko: Białko ogółem: 90,65 g Białko roślinne: 20,86 g Białko zwierzęce: 35,94 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,71 g Cholesterol: 134,90 mg