



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta bogatobiałkowa 11-20.06.2025

11.06.2025 - 20.06.2025



11.06.2025 (środa)

▶ Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 23.33g, T: 13.59g, W o.: 67.25g)

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
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 24.38g, T: 10.19g, W o.: 37.82g)

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

▶ Obiad (E: 698kcal, B o.: 32.53g, T: 21.44g, W o.: 101.26g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 199kcal, B o.: 7.94g, T: 6.56g, W o.: 29.83g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Potrąwka z żołądków 100g(S,Sr,G) (E: 166kcal, B o.: 19.92g, T: 4.45g, W o.: 12.39g)	1 porcja
Marchew, duszona 120g (E: 124kcal, B o.: 1.02g, T: 10.17g, W o.: 9.13g)	1 porcja

▶ Podwieczorek (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)

Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja
---	----------

▶ Kolacja (E: 435kcal, B o.: 20.12g, T: 15.34g, W o.: 57.34g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	100.39 g
Tłuszcz:	60.56 g	Węglowodany ogółem:	282.57 g
Węglowodany przyswajalne:	175.37 g	Cholesterol:	190.8 mg
Glukoza:	5.77 g	Fruktoza:	5.61 g
Sacharoza:	33.37 g	Laktoza:	15.51 g
Skrobia:	130.68 g	Błonnik pokarmowy:	27.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.01 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.83 g	Sód:	5165.66 mg


12.06.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 458kcal, B o.: 22.17g, T: 12.23g, W o.: 66.14g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► II Śniadanie (E: 387kcal, B o.: 21.56g, T: 17.34g, W o.: 37.72g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g

► Obiad (E: 658kcal, B o.: 34.99g, T: 11.61g, W o.: 109.33g)

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
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 22.81g, T: 7.98g, W o.: 19.71g)	1 porcja
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	1 porcja

► 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: 430kcal, B o.: 19.39g, T: 14.11g, W o.: 59.3g)

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 ze szpinakiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.69g, T: 5.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	103.66 g
Tłuszcz:	57.54 g	Węglowodany ogółem:	284.79 g
Węglowodany przyswajalne:	230.93 g	Cholesterol:	240.7 mg
Glukoza:	6.99 g	Fruktoza:	7.29 g
Sacharoza:	23.79 g	Laktoza:	18.69 g
Skrobia:	157.96 g	Błonnik pokarmowy:	20.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.21 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.6 g	Sód:	3137.6 mg


13.06.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 25.57g, T: 15.53g, W o.: 72.89g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Poledwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 335kcal, B o.: 15.95g, T: 17.64g, W o.: 29.72g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja
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

► Obiad (E: 706kcal, B o.: 17.27g, T: 7.43g, W o.: 148.83g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 298kcal, B o.: 10.46g, T: 6.46g, W o.: 53.7g)	1 porcja
Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 376kcal, B o.: 6.58g, T: 0.89g, W o.: 87.11g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

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

► Kolacja (E: 395kcal, B o.: 19.96g, T: 10.37g, W o.: 58.7g)

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

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

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	99.65 g
Tłuszcz:	55.51 g	Węglowodany ogółem:	319.66 g
Węglowodany przyswajalne:	268.67 g	Cholesterol:	410 mg
Glukoza:	5.6 g	Fruktoza:	5.88 g
Sacharoza:	22.34 g	Laktoza:	15.51 g
Skrobia:	217.45 g	Błonnik pokarmowy:	25.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.42 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.03 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.23 g	Sód:	4398.07 mg


14.06.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 23.65g, T: 13.83g, W o.: 79.97g)

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

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

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g) 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 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g) 50g

► II Śniadanie (E: 377kcal, B o.: 9.65g, T: 6.74g, W o.: 68.7g)

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

Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g) 180g

Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g) 200g

► Obiad (E: 562kcal, B o.: 34.72g, T: 12.73g, W o.: 83.23g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g) 1 porcja

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g) 1 porcja

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Buraki z olejem 100g (E: 85kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) (E: 153kcal, B o.: 21.69g, T: 5.92g, W o.: 3.81g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)**

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
---	-------

► **Kolacja (E: 511kcal, B o.: 24.54g, T: 19.78g, W o.: 62.04g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	101.06 g
Tłuszcz:	58.08 g	Węglowodany ogółem:	305.69 g
Węglowodany przyswajalne:	246.22 g	Cholesterol:	359.2 mg
Glukoza:	13.24 g	Fruktoza:	12.51 g
Sacharoza:	42.46 g	Laktoza:	20.01 g
Skrobia:	139.26 g	Błonnik pokarmowy:	24.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.3 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	45.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.35 g	Sód:	3666.78 mg



15.06.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 23.33g, T: 13.59g, W o.: 67.25g)**

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

► **II Śniadanie (E: 283kcal, B o.: 23.65g, T: 8.74g, W o.: 29g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Schab pieczony 60g (E: 105kcal, B o.: 19.44g, T: 3g, W o.: 0.3g)	60g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g

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

► Obiad (E: 692kcal, B o.: 40.02g, T: 21.44g, W o.: 90.98g)

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: 137kcal, B o.: 6.41g, T: 2.79g, W o.: 23.37g) 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: 222kcal, B o.: 28.94g, T: 8.22g, W o.: 8.57g) 1 porcja

Marchew, duszona 120g (E: 124kcal, B o.: 1.02g, T: 10.17g, W o.: 9.13g) 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: 521kcal, B o.: 25.44g, T: 20.56g, W o.: 60.8g)

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

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

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

Twaróg z zieloną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g) 1 porcja

Salatka z sałaty zielonej z zieloną 50g (E: 101kcal, B o.: 1.01g, T: 10.11g, W o.: 2.11g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2108 kcal	Białko ogółem:	114.44 g
Tłuszcz:	66.33 g	Węglowodany ogółem:	278.03 g
Węglowodany przyswajalne:	166.85 g	Cholesterol:	114.45 mg
Glukoza:	4.86 g	Fruktoza:	4.84 g
Sacharoza:	16.45 g	Laktoza:	8 g
Skrobia:	127.04 g	Błonnik pokarmowy:	23.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.66 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.65 g	Sód:	2567.28 mg



16.06.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 19.78g, T: 15.2g, W o.: 64.55g)

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

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

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

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

ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g) 1 porcja

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

► II Śniadanie (E: 247kcal, B o.: 13.08g, T: 9.73g, W o.: 28.6g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

► Obiad (E: 803kcal, B o.: 38.75g, T: 19.5g, W o.: 124.7g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 310kcal, B o.: 11.99g, T: 6g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 481kcal, B o.: 26.53g, T: 13.42g, W o.: 63.51g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 9.1g, T: 5.1g, W o.: 20.15g)

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
Arbuz 100g (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g)	100g

► Kolacja (E: 390kcal, B o.: 17.56g, T: 10.27g, W o.: 60.7g)

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 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	98.27 g
Tłuszcz:	59.8 g	Węglowodany ogółem:	298.7 g
Węglowodany przyswajalne:	210.53 g	Cholesterol:	256.1 mg
Glukoza:	9.21 g	Fruktoza:	10.93 g
Sacharoza:	14.83 g	Laktoza:	20.23 g
Skrobia:	207.88 g	Błonnik pokarmowy:	25.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.64 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.71 g	Sód:	3331.24 mg


17.06.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 660kcal, B o.: 23.28g, T: 42.45g, W o.: 46.2g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► **II Śniadanie (E: 336kcal, B o.: 19.56g, T: 10.07g, W o.: 44.02g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 120kcal, B o.: 15.79g, T: 4.07g, W o.: 4.98g)	1 porcja

► **Obiad (E: 782kcal, B o.: 34g, T: 14.79g, W o.: 136.33g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)	120g

► **Podwieczorek (E: 152kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 25.92g)**

budyń 150g(M) (E: 152kcal, B o.: 5.15g, T: 3.02g, W o.: 25.92g)	1 porcja
---	----------

► **Kolacja (E: 370kcal, B o.: 19.96g, T: 7.31g, W o.: 59.06g)**

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
Poładwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	101.95 g
Tłuszcz:	77.64 g	Węglowodany ogółem:	311.53 g
Węglowodany przyswajalne:	266.65 g	Cholesterol:	91.9 mg
Glukoza:	5.15 g	Fruktoza:	8.3 g
Sacharoza:	31.52 g	Laktoza:	15.08 g
Skrobia:	201.88 g	Błonnik pokarmowy:	30.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.43 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.12 g	Sód:	2283.4 mg


18.06.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 21.66g, T: 12.5g, W o.: 80.22g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► II Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 14.41g, T: 9.52g, W o.: 29g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 650kcal, B o.: 38.89g, T: 17.67g, W o.: 92.11g)

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: 138kcal, B o.: 7g, T: 5.72g, W o.: 17.65g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 191kcal, B o.: 25.72g, T: 6.55g, W o.: 9.25g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 530kcal, B o.: 22.33g, T: 23.59g, W o.: 59.93g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2082 kcal	Białko ogółem:	99.29 g
Tłuszcz:	65.28 g	Węglowodany ogółem:	291.26 g
Węglowodany przyswajalne:	202.57 g	Cholesterol:	445.91 mg
Glukoza:	4.44 g	Fruktoza:	4.54 g
Sacharoza:	30.41 g	Laktoza:	9.95 g
Skrobia:	135.93 g	Błonnik pokarmowy:	24.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.69 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.43 g	Sód:	2087.99 mg


19.06.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 20.31g, T: 10.8g, W o.: 74.46g)

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 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g

► II Śniadanie (E: 337kcal, B o.: 27.06g, T: 13.71g, W o.: 28.95g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► Obiad (E: 744kcal, B o.: 43.41g, T: 26.67g, W o.: 88.38g)

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 180g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Marchew, duszona 120g (E: 79kcal, B o.: 1.02g, T: 5.19g, W o.: 9.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

► Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 8.25g, T: 3.54g, W o.: 51.6g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 16.52g, T: 12.74g, W o.: 60.48g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	115.55 g
Tłuszcz:	67.46 g	Węglowodany ogółem:	303.87 g
Węglowodany przyswajalne:	221.91 g	Cholesterol:	294 mg
Glukoza:	13.7 g	Fruktoza:	12.36 g
Sacharoza:	39.9 g	Laktoza:	11.85 g
Skrobia:	156.41 g	Błonnik pokarmowy:	29.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.02 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.73 g	Sód:	3769.11 mg


20.06.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 745kcal, B o.: 28.41g, T: 36.24g, W o.: 78.39g)

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 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Parówka drobiowa (S,G) 120g (E: 311kcal, B o.: 13.2g, T: 26.4g, W o.: 4.8g)	120g

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 99kcal, B o.: 13.65g, T: 3.46g, W o.: 3.54g)	1 porcja
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

► Obiad (E: 732kcal, B o.: 38.51g, T: 17.95g, W o.: 111.38g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 120kcal, B o.: 6.43g, T: 4.07g, W o.: 16.82g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 280kcal, B o.: 25.31g, T: 11.8g, W o.: 19.05g)	1 porcja
Salata z kefirem 100g(M) (E: 33kcal, B o.: 2.4g, T: 1.1g, W o.: 3.82g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 152kcal, B o.: 5.7g, T: 4.65g, W o.: 19.8g)**

Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 152kcal, B o.: 5.7g, T: 4.65g, W o.: 19.8g)	150g
--	------

► **Kolacja (E: 372kcal, B o.: 14.65g, T: 8.61g, W o.: 60.06g)**

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 ze szpinakiem 50g (E: 21kcal, B o.: 0.69g, T: 1.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	104.4 g
Tłuszcz:	76.56 g	Węglowodany ogółem:	301.47 g
Węglowodany przyswajalne:	233.84 g	Cholesterol:	153.38 mg
Glukoza:	8.7 g	Fruktoza:	15.19 g
Sacharoza:	20.71 g	Laktoza:	12.17 g
Skrobia:	177.01 g	Błonnik pokarmowy:	28.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.54 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.91 g	Sód:	5857.09 mg

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: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar następnie dodać wszystkie składniki zupy, gotować do wykończenia, doprawić do smaku.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Żołądki drobiowe - (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z udźca indyka, ze skórą - 2/3 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałata z kefirem 100g(M) - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - (0g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (25g)



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar mięsny dodać składniki zupy, na koniec dodać liście botwinki doprawić do smaku, zabielić śmietaną

PRZEPIS: Ryż z truskawkami na ciepło 250g - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)



Sposób przygotowania:

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (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 - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)
- Margaryna do pieczenia - 1/4 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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: Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- 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: Twaróg z zieleńią 100g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 250ml(M) - (20ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



Sposób przygotowania:

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- 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 (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (90g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) - 1 porcja

- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Ser biały półtłusty 80g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) - (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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:** budyń 150g(M) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- 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 - 2/3 łyżki (15g)
- 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: 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 - (7g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: galaretka drobiowa 150g(S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: udko gotowane 180g(s,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (2g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Jaja surowe - 1/4 sztuki (13g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-06-11 / 2025-06-12 / 2025-06-13 / 2025-06-14 / 2025-06-15 / 2025-06-16 / 2025-06-17 / 2025-06-18 / 2025-06-19 / 2025-06-20



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chleb pszenny 100g(G)	800g
Chleb pszenny 50g(G)	150g
Chleb zwykły 100g(G)	500g
Chleb zwykły 50g(G)	350g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	350g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G)	180g
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Parówka drobiowa (S,G) 120g	120g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	120g
Ryż paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały	100g (1/2 szklanki)
Wek 100g(G)	200g
wek 50g(G)	150g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	300g (2 i 3/4 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	65g (1/3 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	48g (12 łyżeczek)
Koper, świeży	47g (11 i 3/4 łyżeczek)
Marchew	874g (19 i 1/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	225g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	63g (10 i 1/2 łyżeczek)
Pomidor	240g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidor 100g	700g
Pomidor 50g	50g
Por	90g (2/3 sztuki)
Salata	80g (1/3 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	312g (1 sztuka)

Szpinak	26g (1 garść)
Ziemniaki, późne	465g (5 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1260g
Ziemniaki, średnie	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	90ml (1/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	500ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	30ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlepol	10ml (1/8 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1850ml (8 szklanek)
Ser biały półtłusty 50g(M)	320g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty	70g (2 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	100g (4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	110g
Jaja kurze, całe	10g (1/5 sztuki)
Jaja surowe	13g (1/4 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	50g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z udźca indyka, ze skórą	100g (2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	180g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	158g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	60g
Wieprzowina, łopatka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)
Żołądki drobiowe	100g



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	5g (1/4 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	290g

Olej rzepakowy	38ml (3 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	6ml
Oliwa z oliwek	25ml (2 i 1/2 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	14g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	104g (8 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	60g



Ryby i owoce morza

Tilapia, surowa	220g (2 i 1/4 porcji)
-----------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Banan 180g	360g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok Kubuś 200ml	400ml
Sok z cytryny	18ml (3 łyżki)
Woda	900ml (3 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	3g (3 szczypty)
Przyprawa "Jarzyńka"	56g (7 łyżeczek)
Sól biała	19g (19 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczek)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g



Dania gotowe

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

środa (2025-06-11)	czwartek (2025-06-12)	piątek (2025-06-13)	sobota (2025-06-14)	niedziela (2025-06-15)	poniedziałek (2025-06-16)	wtorek (2025-06-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Manna na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) wek 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M) Miód pszczeli 30g Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Pomidor 100g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g ryż na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Chleb pszenny 50g(G) Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Pomidor 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj 80g(J,M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Schab pieczony 60g Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Sałata 5g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Jabłko 90g Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Ziemniaki, późne 180g Potrawka z żółdków 100g(S,Sr,G) Marchew, duszona 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 100g(M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) Ryż z truskawkami na ciepło 250g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 100g Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron z serem 250g(G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g(G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Bukiet warzyw 120g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy 150ml	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Sok Kubaś 200ml	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Arbuz 100g	budyń 150g(M)

środa (2025-06-11)	czwartek (2025-06-12)	piątek (2025-06-13)	sobota (2025-06-14)	niedziela (2025-06-15)	poniedziałek (2025-06-16)	wtorek (2025-06-17)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb zwykły 100g(G) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Twaróg z zieleniną 100g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 100g(G) szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Polędwica drobiowa 60g(SS,r) Chleb pszenny 100g(G) Pomidor 100g

środa (2025-06-11)	czwartek (2025-06-12)	piątek (2025-06-13)	sobota (2025-06-14)	niedziela (2025-06-15)	poniedziałek (2025-06-16)	wtorek (2025-06-17)
Energia: Kcal 2019 = 6927 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 19,89 % Kcal z węglowodanów 55,98 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,57 g Błonnik: 27,56 g Skrobia: 130,68 g Białko: Białko ogółem: 100,39 g Białko roślinne: 21,47 g Białko zwierzęce: 27,25 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,56 g Cholesterol: 190,80 mg	Energia: Kcal 2025 = 7655 kJ Kcal z tłuszczu 25,57 % Kcal z białka 20,48 % Kcal z węglowodanów 56,25 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,79 g Błonnik: 20,29 g Skrobia: 157,96 g Białko: Białko ogółem: 103,66 g Białko roślinne: 25,80 g Białko zwierzęce: 59,49 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,54 g Cholesterol: 240,70 mg	Energia: Kcal 2121 = 8431 kJ Kcal z tłuszczu 23,55 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 60,28 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,66 g Błonnik: 25,50 g Skrobia: 217,45 g Białko: Białko ogółem: 99,65 g Białko roślinne: 27,53 g Białko zwierzęce: 21,28 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,51 g Cholesterol: 410,00 mg	Energia: Kcal 2106 = 7756 kJ Kcal z tłuszczu 24,82 % Kcal z białka 19,19 % Kcal z węglowodanów 58,06 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,69 g Błonnik: 24,75 g Skrobia: 139,26 g Białko: Białko ogółem: 101,06 g Białko roślinne: 24,77 g Białko zwierzęce: 35,35 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,08 g Cholesterol: 359,20 mg	Energia: Kcal 2108 = 6598 kJ Kcal z tłuszczu 28,32 % Kcal z białka 21,72 % Kcal z węglowodanów 52,76 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,03 g Błonnik: 23,18 g Skrobia: 127,04 g Białko: Białko ogółem: 114,44 g Białko roślinne: 21,96 g Białko zwierzęce: 56,16 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,33 g Cholesterol: 114,45 mg	Energia: Kcal 2068 = 7595 kJ Kcal z tłuszczu 26,03 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 57,78 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,70 g Błonnik: 25,98 g Skrobia: 207,88 g Białko: Białko ogółem: 98,27 g Białko roślinne: 24,97 g Białko zwierzęce: 26,09 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,80 g Cholesterol: 256,10 mg	Energia: Kcal 2300 = 7562 kJ Kcal z tłuszczu 30,38 % Kcal z białka 17,73 % Kcal z węglowodanów 54,18 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,53 g Błonnik: 30,36 g Skrobia: 201,88 g Białko: Białko ogółem: 101,95 g Białko roślinne: 31,33 g Białko zwierzęce: 30,10 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,64 g Cholesterol: 91,90 mg

środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Miód pszczele 30g wek 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G) Parówka drobiowa (S,G) 120g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml biodrówka 60g(Sr,S) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g galaretką drobiowa 150g(S,Sr) wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleniną 80g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50gG)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) udko gotowane 180g(s,Sr) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, późne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Ziemniaki, późne 180g Jabłko 180g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 100g(M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 200ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Banan 180g	Jogurt owocowy z musli(M) 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb zwykły 100g(G) kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)

środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)
Energia: Kcal 2082 = 7128 kJ Kcal z tłuszczu 28,22 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 55,96 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,26 g Błonnik: 24,87 g Skrobia: 135,93 g Białko: Białko ogółem: 99,29 g Białko roślinne: 21,40 g Białko zwierzęce: 22,53 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,28 g Cholesterol: 445,91 mg	Energia: Kcal 2293 = 8388 kJ Kcal z tłuszczu 26,48 % Kcal z białka 20,16 % Kcal z węglowodanów 53,01 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,87 g Błonnik: 29,25 g Skrobia: 156,41 g Białko: Białko ogółem: 115,55 g Białko roślinne: 24,33 g Białko zwierzęce: 66,67 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,46 g Cholesterol: 294,00 mg	Energia: Kcal 2272 = 7405 kJ Kcal z tłuszczu 30,33 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 53,08 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,47 g Błonnik: 28,72 g Skrobia: 177,01 g Białko: Białko ogółem: 104,40 g Białko roślinne: 29,98 g Białko zwierzęce: 43,82 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,56 g Cholesterol: 153,38 mg