



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 24-36 m-ca d. łatwostrawna 11-20.06.2025

11.06.2025 - 20.06.2025


11.06.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 14.41g, T: 11.46g, W o.: 31.46g)

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
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

► 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: 333kcal, B o.: 19.53g, T: 9.51g, W o.: 45.77g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 100kcal, B o.: 3.97g, T: 3.28g, W o.: 14.92g)	0.5 porcji
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 89kcal, B o.: 13.1g, T: 3.93g, W o.: 0.13g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Marchew, duszona 120g (E: 42kcal, B o.: 0.71g, T: 2.14g, W o.: 6.3g)	0.5 porcji

► Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 23.89g)

Kisiel owocowy 150ml (E: 96kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 23.89g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 205kcal, B o.: 8.65g, T: 12.4g, W o.: 16.47g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1006 kcal	Białko ogółem:	49.32 g
Tłuszcz:	36.37 g	Węglowodany ogółem:	126.89 g
Węglowodany przyswajalne:	86.05 g	Cholesterol:	68.2 mg
Glukoza:	4.27 g	Fruktoza:	4.34 g
Sacharoza:	30.04 g	Laktoza:	12.21 g
Skrobia:	37.58 g	Błonnik pokarmowy:	13.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.08 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.93 g	Sód:	1068.06 mg


12.06.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 7.88g, T: 6.7g, W o.: 24.52g)

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
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g

► II Śniadanie (E: 189kcal, B o.: 9.23g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 341kcal, B o.: 18.46g, T: 6.29g, W o.: 55.81g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 91kcal, B o.: 3.24g, T: 1.24g, W o.: 18.18g)	0.5 porcji
Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) (E: 120kcal, B o.: 11.41g, T: 3.99g, W o.: 9.86g)	0.5 porcji
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► 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: 192kcal, B o.: 8.36g, T: 11.23g, W o.: 15.58g)

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: 47kcal, B o.: 0.35g, T: 4.56g, W o.: 1.23g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)

30g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1000 kcal	Białko ogółem:	49.48 g
Tłuszcz:	30.8 g	Węglowodany ogółem:	137.19 g
Węglowodany przyswajalne:	116.1 g	Cholesterol:	111.8 mg
Glukoza:	5.26 g	Fruktoza:	5.34 g
Sacharoza:	15.44 g	Laktoza:	16.65 g
Skrobia:	61.78 g	Błonnik pokarmowy:	9.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.37 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.8 g	Sód:	1468.01 mg



13.06.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 13.57g, T: 9.04g, W o.: 30.47g)

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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 7kcal, B o.: 0.53g, T: 0.09g, W o.: 1.37g)	0.5 porcji
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► II Śniadanie (E: 176kcal, B o.: 7.15g, T: 10.26g, W o.: 14.97g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
pasta z jaj 40g(J,M) (E: 68kcal, B o.: 5.19g, T: 4.93g, W o.: 0.74g)	1 porcja

► Obiad (E: 316kcal, B o.: 7.8g, T: 2.29g, W o.: 69.27g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 132kcal, B o.: 4.28g, T: 1.76g, W o.: 26.67g)	0.5 porcji
Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 172kcal, B o.: 3.29g, T: 0.45g, W o.: 39.57g)	0.5 porcji

► 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: 156kcal, B o.: 8.04g, T: 7.33g, W o.: 15.78g)

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

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1073 kcal	Białko ogółem:	47.96 g
Tłuszcz:	39.42 g	Węglowodany ogółem:	138.14 g
Węglowodany przyswajalne:	106.66 g	Cholesterol:	217.7 mg
Glukoza:	3.23 g	Fruktoza:	3.38 g
Sacharoza:	4.67 g	Laktoza:	10.23 g
Skrobia:	83.79 g	Błonnik pokarmowy:	13.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.55 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.84 g	Sód:	1796.35 mg


14.06.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 245kcal, B o.: 8.19g, T: 6.75g, W o.: 38.54g)

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
Miód pszczele 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► II Śniadanie (E: 196kcal, B o.: 10.03g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)

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

► Obiad (E: 270kcal, B o.: 17.29g, T: 6.4g, W o.: 38.59g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 68kcal, B o.: 3.43g, T: 2.21g, W o.: 9.6g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 43kcal, B o.: 1.26g, T: 1.07g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) (E: 77kcal, B o.: 10.85g, T: 2.96g, W o.: 1.91g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	200ml
---	-------

► Kolacja (E: 205kcal, B o.: 7.99g, T: 11.49g, W o.: 19.16g)

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 pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1016 kcal	Białko ogółem:	50.3 g
Tłuszcz:	34.44 g	Węglowodany ogółem:	132.82 g
Węglowodany przyswajalne:	117.67 g	Cholesterol:	70 mg
Glukoza:	3.63 g	Fruktoza:	4.04 g
Sacharoza:	9.11 g	Laktoza:	18.74 g
Skrobia:	61.23 g	Błonnik pokarmowy:	11.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.99 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.92 g	Sód:	1830.09 mg


15.06.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 14.41g, T: 11.46g, W o.: 31.46g)

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
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g

► II Śniadanie (E: 130kcal, B o.: 7.44g, T: 4.97g, W o.: 14.78g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 38kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g

► Obiad (E: 320kcal, B o.: 19.94g, T: 5.87g, W o.: 49.94g)

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: 69kcal, B o.: 3.21g, T: 1.4g, W o.: 11.69g)	0.5 porcji
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 103kcal, B o.: 14.47g, T: 3.21g, W o.: 4.28g)	0.5 porcji
Marchew, duszona 120g (E: 26kcal, B o.: 0.51g, T: 1.1g, W o.: 4.56g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

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

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

► Kolacja (E: 200kcal, B o.: 8.61g, T: 11.81g, W o.: 15.75g)

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

Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 51kcal, B o.: 0.51g, T: 5.06g, W o.: 1.06g) 0.5 porcji

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

Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) 30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1034 kcal	Białko ogółem:	51.9 g
Tłuszcz:	35.61 g	Węglowodany ogółem:	134.43 g
Węglowodany przyswajalne:	80.79 g	Cholesterol:	49.11 mg
Glukoza:	3.42 g	Fruktoza:	3.57 g
Sacharoza:	13.34 g	Laktoza:	8.01 g
Skrobia:	49.43 g	Błonnik pokarmowy:	12.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.55 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.63 g	Sód:	1231.36 mg


16.06.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 232kcal, B o.: 9.52g, T: 10.71g, W o.: 25.4g)

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

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

► II Śniadanie (E: 154kcal, B o.: 8.06g, T: 4.11g, W o.: 21.64g)

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

ryż na mleku 250ml(M) (E: 154kcal, B o.: 7.81g, T: 4.11g, W o.: 21.64g) 1 porcja

► Obiad (E: 417kcal, B o.: 19.58g, T: 10.68g, W o.: 63.95g)

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: 178kcal, B o.: 7.01g, T: 4.92g, W o.: 29.35g) 0.5 porcji

Makaron z serem 250g(G,M) (E: 227kcal, B o.: 12.34g, T: 5.68g, W o.: 31.57g) 0.5 porcji

► Podwieczorek (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g)

Arbuz 100g (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g) 100g

► Kolacja (E: 162kcal, B o.: 7.89g, T: 6.99g, W o.: 18.78g)

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

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

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

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

Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr) (E: 36kcal, B o.: 5.1g, T: 1.47g, W o.: 0.6g) 30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1001 kcal	Białko ogółem:	45.65 g
Tłuszcz:	32.59 g	Węglowodany ogółem:	138.17 g
Węglowodany przyswajalne:	94.62 g	Cholesterol:	262.34 mg
Glukoza:	8.06 g	Fruktoza:	9.85 g
Sacharoza:	10.21 g	Laktoza:	9.96 g
Skrobia:	83.11 g	Błonnik pokarmowy:	12.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.09 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.87 g	Sód:	1568.46 mg


17.06.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 261kcal, B o.: 13.02g, T: 9.99g, W o.: 30.53g)

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

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

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

Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) 30g

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

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

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

► Obiad (E: 395kcal, B o.: 18.24g, T: 9.57g, W o.: 63.77g)

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

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 185kcal, B o.: 5.24g, T: 4.97g, W o.: 31.63g) 0.5 porcji

Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g) 0.5 porcji

Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g) 80g

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g (E: 86kcal, B o.: 1.76g, T: 0.56g, W o.: 19.2g) 80g

► **Podwieczorek (E: 117kcal, B o.: 5.13g, T: 3.01g, W o.: 17.4g)**

budyń 150g(M) (E: 117kcal, B o.: 5.13g, T: 3.01g, W o.: 17.4g) 1 porcja

► **Kolacja (E: 144kcal, B o.: 8.04g, T: 5.8g, W o.: 15.96g)**

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

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

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

połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g) 30g

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1009 kcal	Białko ogółem:	50.23 g
Tłuszcz:	30.62 g	Węglowodany ogółem:	139.96 g
Węglowodany przyswajalne:	118.64 g	Cholesterol:	79.2 mg
Glukoza:	2.6 g	Fruktoza:	2.68 g
Sacharoza:	12.54 g	Laktoza:	20.33 g
Skrobia:	72.91 g	Błonnik pokarmowy:	14.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.73 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.75 g	Sód:	1087.16 mg



18.06.2025 (środa)

► **Śniadanie (E: 236kcal, B o.: 7.82g, T: 6.67g, W o.: 36.88g)**

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

Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g) 30g

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

Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) 30g

► **II Śniadanie (E: 176kcal, B o.: 8.43g, T: 4.5g, W o.: 26.52g)**

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: 176kcal, B o.: 8.18g, T: 4.5g, W o.: 26.52g) 1 porcja

► **Obiad (E: 341kcal, B o.: 22.87g, T: 8.73g, W o.: 48.35g)**

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

Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 82kcal, B o.: 12.86g, T: 1.78g, W o.: 4.62g) 0.5 porcji

Buraki z olejem 100g (E: 39kcal, B o.: 1.26g, T: 1.07g, W o.: 6.65g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g

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

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

► **Kolacja (E: 215kcal, B o.: 9.41g, T: 12.76g, W o.: 16.73g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
pasta z jaj 40g(J,M) (E: 85kcal, B o.: 6.33g, T: 6.3g, W o.: 0.79g)	1 porcja
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 21kcal, B o.: 0.59g, T: 1.12g, W o.: 2.36g)	1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1070 kcal	Białko ogółem:	50.03 g
Tłuszcz:	34.16 g	Węglowodany ogółem:	150.98 g
Węglowodany przyswajalne:	94.66 g	Cholesterol:	248.15 mg
Glukoza:	3.12 g	Fruktoza:	3.12 g
Sacharoza:	10.75 g	Laktoza:	10.9 g
Skrobia:	53.89 g	Błonnik pokarmowy:	13.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.24 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.99 g	Sód:	1190.37 mg



19.06.2025 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 265kcal, B o.: 13.49g, T: 9.65g, W o.: 31.69g)**

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 konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g

► **II Śniadanie (E: 178kcal, B o.: 9.07g, T: 10.61g, W o.: 12.4g)**

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g

► Obiad (E: 329kcal, B o.: 17.81g, T: 8.35g, W o.: 48.76g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 36kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 9.02g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 69kcal, B o.: 2.56g, T: 0.41g, W o.: 14.56g)	0.5 porcji
Marchew, duszona 120g (E: 17kcal, B o.: 0.51g, T: 0.11g, W o.: 4.56g)	0.5 porcji
Udko gotowane 150g(S,Sr) (E: 120kcal, B o.: 12.61g, T: 7.65g, W o.: 0.12g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

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

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

► Kolacja (E: 194kcal, B o.: 5.06g, T: 8.05g, W o.: 16.17g)

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: 7kcal, B o.: 0.53g, T: 0.09g, W o.: 1.37g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Kielbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1056 kcal	Białko ogółem:	51.88 g
Tłuszcz:	39.66 g	Węglowodany ogółem:	118.32 g
Węglowodany przyswajalne:	76.65 g	Cholesterol:	295.2 mg
Glukoza:	2.94 g	Fruktoza:	2.96 g
Sacharoza:	10.86 g	Laktoza:	11.85 g
Skrobia:	52.94 g	Błonnik pokarmowy:	11.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.12 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.36 g	Sód:	1413.34 mg


20.06.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 266kcal, B o.: 13.94g, T: 9.15g, W o.: 33.2g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► II Śniadanie (E: 168kcal, B o.: 9.85g, T: 7.37g, W o.: 16.65g)

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
Twaróg z zieleciną 50g(M) (E: 60kcal, B o.: 7.89g, T: 2.04g, W o.: 2.42g)	1 porcja
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► **Obiad (E: 330kcal, B o.: 19.69g, T: 9g, W o.: 45.71g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 60kcal, B o.: 3.22g, T: 2.04g, W o.: 8.41g)	0.5 porcji
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 140kcal, B o.: 12.66g, T: 5.9g, W o.: 9.53g)	0.5 porcji
Ziemniaki, późne 80g (E: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.08g, W o.: 16.4g)	80g
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	1 porcja

► **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: 161kcal, B o.: 7.68g, T: 7.49g, W o.: 17.41g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 21kcal, B o.: 0.69g, T: 1.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1015 kcal	Białko ogółem:	51.88 g
Tłuszcz:	33.73 g	Węglowodany ogółem:	134.75 g
Węglowodany przyswajalne:	105.04 g	Cholesterol:	78.09 mg
Glukoza:	7.52 g	Fruktoza:	14.03 g
Sacharoza:	12.37 g	Laktoza:	9.34 g
Skrobia:	62.46 g	Błonnik pokarmowy:	17.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.05 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.05 g	Sód:	2803.83 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 0.5 porcji

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (10g)
- 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: Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z udźca indyka, ze skórą - 1/4 sztuki (50g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)



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 - 0.5 porcji

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (13g)
- Szpinak - 1/4 garści (7g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)



Sposób przygotowania:

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane (J) - (40g)
- Masło roślinne 3g (M) - (2g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/8 sztuki (10g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (13g)

**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 - 0.5 porcji

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Truskawki, mrożone - 1/4 szklanki (38g)

**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) - 0.5 porcji

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

**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 - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Tilapia, surowa - 1/2 porcji (50g)
- Margaryna do pieczenia - 1/7 plastra (3g)



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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (8g)
- Kalafior - 1/8 porcji (8g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- 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) - 0.5 porcji

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- 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 - 2/3 łyżki (15g)
- 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 poprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: budyń 150g(M) - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 2/3 szklanki (20g)



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 makaronem, na koniec 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 - (1g)
- 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: Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (1ml)
- Pomidor 50g - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Makaron krajanka - 1/5 szklanki (15g)
- 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:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć i gotować ok 50min

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

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M) - (10ml)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Makaron zacierka - 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)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Jaja surowe - 1/7 sztuki (7g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

**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	10g (1/7 sztuki)
Chleb pszenny (G) 25g	250g
Chleb zwykły 25g(G)	225g
Kasza jęczmienna, perłowa	10g (1/8 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g	80g
Kasza manna	38g (1/5 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	30g
Makaron farfalle (kokardki)	40g (1/2 szklanki)
Makaron krajanka	15g (1/5 szklanki)
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
Płatki kukurydziane	20g (2/3 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż paraboliczny	10g (1/8 szklanki)
Ryż biały	55g (1/4 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	300ml
Wek (G)25g	125g



Warzywa

Brokuły	25g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie 80g	80g
Burak	150g (1 i 1/3 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	13g (1/8 pęczka)
Fasolka szparagowa, mrożona	8g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	8g (1/8 opakowania)
Kalafior	33g (1/6 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	36g (2 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	41g (10 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	456g (10 i 1/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	50g
Pietruszka, korzeń	112g (1 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	37g (6 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	133g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 50g	200g
Por	50g (1/3 sztuki)
Sałata	80g (1/3 sztuki)
Sałata 5g	20g
Sałata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Sałata zielona, liście	30g (6 liści)
Seler korzeniowy	156g (1/2 sztuki)
Szpinak	20g (3/4 garści)
Ziemniaki, późne	233g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	100g
Ziemniaki, późne 80g	480g

Ziemniaki, średnie

100g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu	80ml (1/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M)	200ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	10ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1850ml (8 szklanek)
Ser biały półtłusty 50g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	150g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Śmietana 18% tłuszczu	70g (2 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Filet z piersi kurczaka	60g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane (J)	199g
Jaja kurze, całe	5g (1/8 sztuki)
Jaja surowe	7g (1/7 sztuki)
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
Mięso z udźca indyka, ze skórą	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	75g (1/2 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	90g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Skrzydło indyka	91g (1/5 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	60g
Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr)	30g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Wieprzowina, łopatka	90g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	60g (1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	3g (1/7 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	230g
Masło roślinne 3g (M)	5g
Masło roślinne (M) 5g	5g
Olej rzepakowy	17ml (1 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	9ml
Oliwa z oliwek	3ml (1/3 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	4g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	3g


Cukier, słodczy i przekąski

Budyń w proszku	10g (1 i 1/4 łyżki)
Cukier	44g (3 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	110g (1 porcji)
-----------------	-----------------


Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Jabłko 180g	180g
Truskawki, mrożone	38g (1/4 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok z cytryny	9ml (1 i 1/2 łyżki)
Woda	625ml (2 i 2/3 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	27g (3 i 1/3 łyżeczki)
Sól biała	6g (6 szczypt)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	3g


Dania gotowe

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

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) Pomidor 100g Wek (G)25g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Wek (G)25g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny (G) 25g połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczele 30g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) Chleb pszenny (G) 25g	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Chleb pszenny (G) 25g	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 25g(G) Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)
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)	Manna na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Chleb zwykły 25g(G) pasta z jaj 40g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 25g(G) Masło roślinne (M) 5g Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ryż na mleku 250ml(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Marchew, duszona 120g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 100g(M) Ziemniaki, późne 80g	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) Buraki z olejem 100g Ryba pieczona z brokulem 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, późne 80g	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) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły, gotowane w wodzie 80g Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy 150ml	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M)	Sok Kubaś 150ml	Arbuz 100g	budyń 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny (G) 25g Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb zwykły 25g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny (G) 25g ogonówka 30g(S, Gr) Pomidor 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Chleb zwykły 25g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb pszenny (G) 25g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 25g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny (G) 25g połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Pomidor 50g

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 1006 = 3628 kJ Kcal z tłuszczu 32,54 % Kcal z białka 19,61 % Kcal z węglowodanów 50,45 %	Energia: Kcal 1000 = 3985 kJ Kcal z tłuszczu 27,72 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 54,88 %	Energia: Kcal 1073 = 4254 kJ Kcal z tłuszczu 33,06 % Kcal z białka 17,88 % Kcal z węglowodanów 51,50 %	Energia: Kcal 1016 = 4144 kJ Kcal z tłuszczu 30,51 % Kcal z białka 19,80 % Kcal z węglowodanów 52,29 %	Energia: Kcal 1034 = 3320 kJ Kcal z tłuszczu 31,00 % Kcal z białka 20,08 % Kcal z węglowodanów 52,00 %	Energia: Kcal 1001 = 3998 kJ Kcal z tłuszczu 29,30 % Kcal z białka 18,24 % Kcal z węglowodanów 55,21 %	Energia: Kcal 1009 = 4141 kJ Kcal z tłuszczu 27,31 % Kcal z białka 19,91 % Kcal z węglowodanów 55,48 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 126,89 g Błonnik: 13,64 g Skrobia: 37,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 137,19 g Błonnik: 9,08 g Skrobia: 61,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 138,14 g Błonnik: 13,10 g Skrobia: 83,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 132,82 g Błonnik: 11,64 g Skrobia: 61,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 134,43 g Błonnik: 12,10 g Skrobia: 49,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 138,17 g Błonnik: 12,34 g Skrobia: 83,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 139,96 g Błonnik: 14,55 g Skrobia: 72,91 g
Białko: Białko ogółem: 49,32 g Białko roślinne: 7,62 g Białko zwierzęce: 25,00 g	Białko: Białko ogółem: 49,48 g Białko roślinne: 10,86 g Białko zwierzęce: 36,39 g	Białko: Białko ogółem: 47,96 g Białko roślinne: 9,88 g Białko zwierzęce: 22,54 g	Białko: Białko ogółem: 50,30 g Białko roślinne: 12,16 g Białko zwierzęce: 20,73 g	Białko: Białko ogółem: 51,90 g Białko roślinne: 9,29 g Białko zwierzęce: 26,16 g	Białko: Białko ogółem: 45,65 g Białko roślinne: 10,99 g Białko zwierzęce: 21,70 g	Białko: Białko ogółem: 50,23 g Białko roślinne: 12,24 g Białko zwierzęce: 31,59 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,37 g Cholesterol: 68,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,80 g Cholesterol: 111,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,42 g Cholesterol: 217,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,44 g Cholesterol: 70,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,61 g Cholesterol: 49,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,59 g Cholesterol: 262,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,62 g Cholesterol: 79,20 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 Miód pszczele 30g Wek (G)25g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Chleb pszenny (G) 25g Pomidor 50g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny (G) 25g połędwica drobiowa 30g(S,Sr)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Jaja gotowane (J) Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Twaróg z zieleciną 50g(M) Chleb zwykły 25g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, późne 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g Udko gotowane 150g(S,Sr) Ziemniaki, późne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 80g Sałata z kefirem 100g(M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 150ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jabłko 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny (G) 25g pasta z jaj 40g(J,M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 25g(G) Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb zwykły 25g(G) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)

środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)
Energia: Kcal 1070 = 3837 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 18,70 % Kcal z węglowodanów 56,44 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 150,98 g Błonnik: 13,80 g Skrobia: 53,89 g Białko: Białko ogółem: 50,03 g Białko roślinne: 8,55 g Białko zwierzęce: 22,01 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,16 g Cholesterol: 248,15 mg	Energia: Kcal 1056 = 3735 kJ Kcal z tłuszczu 33,80 % Kcal z białka 19,65 % Kcal z węglowodanów 44,82 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 118,32 g Błonnik: 11,73 g Skrobia: 52,94 g Białko: Białko ogółem: 51,88 g Białko roślinne: 7,85 g Białko zwierzęce: 30,04 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,66 g Cholesterol: 295,20 mg	Energia: Kcal 1015 = 3811 kJ Kcal z tłuszczu 29,91 % Kcal z białka 20,45 % Kcal z węglowodanów 53,10 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 134,75 g Błonnik: 17,54 g Skrobia: 62,46 g Białko: Białko ogółem: 51,88 g Białko roślinne: 13,10 g Białko zwierzęce: 18,57 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,73 g Cholesterol: 78,09 mg