



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta łatwostrawna 11-20.06.2025

11.06.2025 - 20.06.2025


11.06.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 364kcal, B o.: 19.82g, T: 13.06g, W o.: 43.42g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► 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: 580kcal, B o.: 25.71g, T: 16.44g, W o.: 88.99g)

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
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 93kcal, B o.: 13.1g, T: 4.43g, W o.: 0.13g)	0.5 porcji
Marchew, duszona 120g (E: 79kcal, B o.: 1.02g, T: 5.19g, W o.: 9.12g)	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: 306kcal, B o.: 15.87g, T: 14.64g, W o.: 30.19g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1660 kcal	Białko ogółem:	85.81 g
Tłuszcz:	54.33 g	Węglowodany ogółem:	219.32 g
Węglowodany przyswajalne:	139.69 g	Cholesterol:	92.6 mg
Glukoza:	5.43 g	Fruktoza:	5.32 g
Sacharoza:	31.92 g	Laktoza:	15.51 g
Skrobia:	98.47 g	Błonnik pokarmowy:	23.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.36 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.32 g	Sód:	2125.12 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: 216kcal, B o.: 10.16g, T: 6.84g, W o.: 30.07g)

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

► Obiad (E: 618kcal, B o.: 34.99g, T: 11.61g, W o.: 99.35g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	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: 340kcal, B o.: 16.34g, T: 17.46g, W o.: 31.15g)

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: 93kcal, B o.: 0.69g, T: 9.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1724 kcal	Białko ogółem:	89.21 g
Tłuszcz:	50.39 g	Węglowodany ogółem:	239.01 g
Węglowodany przyswajalne:	194.9 g	Cholesterol:	185.2 mg
Glukoza:	6.99 g	Fruktoza:	7.29 g
Sacharoza:	13.11 g	Laktoza:	15.69 g
Skrobia:	133.36 g	Błonnik pokarmowy:	18.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.53 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.37 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.76 g	Sód:	2871.5 mg


13.06.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 21.32g, T: 14.83g, W o.: 45.74g)

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

► 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: 498kcal, B o.: 13.98g, T: 6.99g, W o.: 100.29g)

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: 298kcal, B o.: 10.46g, T: 6.46g, W o.: 53.7g)	1 porcja
Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 188kcal, B o.: 3.29g, T: 0.45g, W o.: 43.56g)	0.5 porcji

► 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: 266kcal, B o.: 15.71g, T: 9.67g, W o.: 31.55g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1655 kcal	Białko ogółem:	87.86 g
Tłuszcz:	53.67 g	Węglowodany ogółem:	216.82 g
Węglowodany przyswajalne:	174.32 g	Cholesterol:	410 mg
Glukoza:	4.7 g	Fruktoza:	4.98 g
Sacharoza:	11.41 g	Laktoza:	15.51 g
Skrobia:	137.91 g	Błonnik pokarmowy:	20.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.05 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.15 g	Sód:	2968.2 mg


14.06.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 20.09g, T: 12.9g, W o.: 79.24g)

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

► II Śniadanie (E: 202kcal, B o.: 7.85g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)

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

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

► Obiad (E: 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: 346kcal, B o.: 16.39g, T: 17.15g, W o.: 33.56g)

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
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1740 kcal	Białko ogółem:	87.55 g
Tłuszcz:	53.98 g	Węglowodany ogółem:	234.18 g
Węglowodany przyswajalne:	182.04 g	Cholesterol:	304.9 mg
Glukoza:	5.32 g	Fruktoza:	5.85 g
Sacharoza:	21.78 g	Laktoza:	20.97 g
Skrobia:	110.52 g	Błonnik pokarmowy:	19.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.04 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.38 g	Sód:	3468.88 mg


15.06.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 339kcal, B o.: 16.16g, T: 11.73g, W o.: 43.37g)

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 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

► 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 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 581kcal, B o.: 25.55g, T: 17.33g, W o.: 86.7g)

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: 111kcal, B o.: 14.47g, T: 4.11g, W o.: 4.29g)	0.5 porcji
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 Kubuś 200ml (E: 136kcal, B o.: 2g, T: 2g, W o.: 30g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 340kcal, B o.: 14.79g, T: 18.14g, W o.: 31.1g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 101kcal, B o.: 1.01g, T: 10.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1679 kcal	Białko ogółem:	82.15 g
Tłuszcz:	57.94 g	Węglowodany ogółem:	220.17 g
Węglowodany przyswajalne:	136.93 g	Cholesterol:	88.63 mg
Glukoza:	4.81 g	Fruktoza:	4.81 g
Sacharoza:	16.16 g	Laktoza:	7.06 g
Skrobia:	98.53 g	Błonnik pokarmowy:	20.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.06 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.29 g	Sód:	2169.94 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 50gG) (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
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

► Obiad (E: 624kcal, B o.: 25.49g, T: 16.48g, W o.: 100.11g)

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: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 306kcal, B o.: 13.6g, T: 10.63g, W o.: 38.92g)	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: 264kcal, B o.: 14.51g, T: 9.62g, W o.: 32.55g)

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
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1638 kcal	Białko ogółem:	73.46 g
Tłuszcz:	51.13 g	Węglowodany ogółem:	234.21 g
Węglowodany przyswajalne:	172.73 g	Cholesterol:	234.74 mg
Glukoza:	9.2 g	Fruktoza:	10.92 g
Sacharoza:	14.13 g	Laktoza:	9.98 g
Skrobia:	160.51 g	Błonnik pokarmowy:	22.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.41 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.97 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.93 g	Sód:	2650.58 mg


17.06.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 16.68g, T: 28.95g, W o.: 45.42g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
kielbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr) (E: 194kcal, B o.: 6.6g, T: 18.9g, W o.: 0.78g)	60g

► **II Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 12.94g, T: 8.34g, W o.: 40.88g)**

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
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
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► **Obiad (E: 581kcal, B o.: 29.43g, T: 11.91g, W o.: 95.08g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrąka 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: 241kcal, B o.: 15.71g, T: 6.61g, W o.: 31.91g)**

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
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1757 kcal	Białko ogółem:	79.91 g
Tłuszcz:	58.83 g	Węglowodany ogółem:	239.21 g
Węglowodany przyswajalne:	203.62 g	Cholesterol:	82.2 mg
Glukoza:	4.61 g	Fruktoza:	7.88 g
Sacharoza:	19.69 g	Laktoza:	14.36 g
Skrobia:	154.58 g	Błonnik pokarmowy:	24.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.03 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.16 g	Sód:	1634.14 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: 437kcal, B o.: 24.51g, T: 14.32g, W o.: 59.11g)

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: 96kcal, B o.: 12.86g, T: 3.28g, W o.: 4.63g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 104kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 13.3g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g

► 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: 401kcal, B o.: 18.08g, T: 22.89g, W o.: 32.78g)

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
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1706 kcal	Białko ogółem:	80.16 g
Tłuszcz:	60.73 g	Węglowodany ogółem:	223.61 g
Węglowodany przyswajalne:	147.13 g	Cholesterol:	415.88 mg
Glukoza:	3.92 g	Fruktoza:	4.09 g
Sacharoza:	16.6 g	Laktoza:	9.95 g
Skrobia:	97.49 g	Błonnik pokarmowy:	20.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.69 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.83 g	Sód:	1664.96 mg


19.06.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 16.06g, T: 10.1g, W o.: 47.31g)

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
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 10.82g, T: 10.88g, W o.: 24.31g)

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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g

► Obiad (E: 577kcal, B o.: 33.49g, T: 19.5g, W o.: 71.98g)

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
Marchew, duszona 120g (E: 61kcal, B o.: 1.02g, T: 3.2g, W o.: 9.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Udko gotowane 150g(S,Sr) (E: 240kcal, B o.: 25.22g, T: 15.3g, W o.: 0.23g)	1 porcja

► 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: 354kcal, B o.: 13.47g, T: 12.09g, W o.: 32.33g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1769 kcal	Białko ogółem:	82.09 g
Tłuszcz:	56.11 g	Węglowodany ogółem:	227.53 g
Węglowodany przyswajalne:	152.48 g	Cholesterol:	368.4 mg
Glukoza:	12.98 g	Fruktoza:	11.74 g
Sacharoza:	37.43 g	Laktoza:	11.85 g
Skrobia:	93.38 g	Błonnik pokarmowy:	22.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.34 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.36 g	Sód:	2492.22 mg


20.06.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 19.76g, T: 26.74g, W o.: 49.64g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Parówka drobiowa 80g (S,G) (E: 207kcal, B o.: 8.8g, T: 17.6g, W o.: 3.2g)	80g

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

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 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z zieleciną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 517kcal, B o.: 24g, T: 11.77g, W o.: 84.99g)

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
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: 140kcal, B o.: 12.66g, T: 5.9g, W o.: 9.53g)	0.5 porcji

Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	100g
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	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: 246kcal, B o.: 11.6g, T: 7.96g, W o.: 31.91g)**

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
kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g)	50g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1672 kcal	Białko ogółem:	74.27 g
Tłuszcz:	59.28 g	Węglowodany ogółem:	217.43 g
Węglowodany przyswajalne:	155.92 g	Cholesterol:	85.99 mg
Glukoza:	8.24 g	Fruktoza:	14.66 g
Sacharoza:	19.32 g	Laktoza:	9.52 g
Skrobia:	110.68 g	Błonnik pokarmowy:	23.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.08 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.03 g	Sód:	4730.91 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: 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 - (3ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew, duszona 120g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (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 - (9ml)



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 - 0.5 porcji

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- 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) - 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) - 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 - (3g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

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 (18g)
- 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) - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 2/3 szklanki (50g)
- 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 (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek - (25ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsny, dodać ziemniaki i warzywa, gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy żurek i jeszcze chwilę gotujemy, następnie poprawiamy do smaku i zabelamy 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 makaron, 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 - (4g)
- 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: rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Udko gotowane 150g(S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Udka umyć i gotować ok 50min

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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) - 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	15g (1/5 sztuki)
Chleb pszenny 50g(G)	550g
Chleb zwykły 50g(G)	600g
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)	50g (2/3 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
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	60g (1/3 szklanki)
Sok Kubuś 150ml	150ml
wek 50g(G)	250g



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%	63g (4 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	38g (9 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	47g (11 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	774g (17 i 1/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	189g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	57g (9 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	240g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidor 100g	700g
Pomidor 50g	50g
Por	86g (2/3 sztuki)
Sałata	80g (1/3 sztuki)
Sałata 5g	30g
Sałata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	274g (3/4 sztuki)
Szpinak	26g (1 garść)
Ziemniaki, późne	365g (4 sztuki)
Ziemniaki, późne 100g	300g

Ziemniaki, późne 180g	720g
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	80ml (1/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 200 ml(M)	10ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1850ml (8 szklanek)
Ser biały półtłusty 50g(M)	290g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	30g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	95g (3 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	60g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane	194g (3 i 3/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	165g
Jaja kurze, całe	10g (1/5 sztuki)
Jaja surowe	7g (1/7 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	50g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	60g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Mięso z udźca indyka, ze skórą	100g (2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	149g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	60g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	60g
Wieprzowina, łopatka	130g (1 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	60g (1/4 porcji)



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	13ml
Oliwa z oliwek	18ml (1 i 3/4 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g

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

8g



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	62g (5 i 1/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	60g



Ryby i owoce morza

Tilapia, surowa	160g (1 i 2/3 porcji)
-----------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Banan 180g	180g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Truskawki, mrożone	38g (1/4 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok Kubuś 200ml	200ml
Sok z cytryny	18ml (3 łyżki)
Woda	750ml (3 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	3g (3 szczypty)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	47g (5 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	9g (9 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g



Dania gotowe

Bukiet warzyw 120g	120g
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Parówka drobiowa 80g (S,G)	80g
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) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g wek 50g(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) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G)	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 twarogowy, półtłusty 30g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g wek 50g(G) połędwica sopocka 30g((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) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)
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 kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Chleb pszenny 50g(G) 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 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 Ser biały półtłusty 50g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Ziemniaki, późne 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) 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	Arbuz 100g	budyń 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g(G) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr) Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Pomidor 100g Chleb pszenny 50g(G)

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 1660 = 5884 kJ Kcal z tłuszczu 29,46 % Kcal z białka 20,68 % Kcal z węglowodanów 52,85 %	Energia: Kcal 1724 = 6384 kJ Kcal z tłuszczu 26,31 % Kcal z białka 20,70 % Kcal z węglowodanów 55,45 %	Energia: Kcal 1655 = 6455 kJ Kcal z tłuszczu 29,19 % Kcal z białka 21,24 % Kcal z węglowodanów 52,40 %	Energia: Kcal 1740 = 6345 kJ Kcal z tłuszczu 27,92 % Kcal z białka 20,13 % Kcal z węglowodanów 53,83 %	Energia: Kcal 1679 = 5532 kJ Kcal z tłuszczu 31,06 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 52,45 %	Energia: Kcal 1638 = 6058 kJ Kcal z tłuszczu 28,09 % Kcal z białka 17,94 % Kcal z węglowodanów 57,19 %	Energia: Kcal 1757 = 6107 kJ Kcal z tłuszczu 30,13 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 54,46 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,32 g Błonnik: 23,49 g Skrobia: 98,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,01 g Błonnik: 18,19 g Skrobia: 133,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 216,82 g Błonnik: 20,87 g Skrobia: 137,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,18 g Błonnik: 19,59 g Skrobia: 110,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 220,17 g Błonnik: 20,43 g Skrobia: 98,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,21 g Błonnik: 22,51 g Skrobia: 160,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,21 g Błonnik: 24,30 g Skrobia: 154,58 g
Białko: Białko ogółem: 85,81 g Białko roślinne: 16,08 g Białko zwierzęce: 21,57 g	Białko: Białko ogółem: 89,21 g Białko roślinne: 22,80 g Białko zwierzęce: 48,04 g	Białko: Białko ogółem: 87,86 g Białko roślinne: 19,13 g Białko zwierzęce: 21,18 g	Białko: Białko ogółem: 87,55 g Białko roślinne: 19,97 g Białko zwierzęce: 30,71 g	Białko: Białko ogółem: 82,15 g Białko roślinne: 16,83 g Białko zwierzęce: 41,69 g	Białko: Białko ogółem: 73,46 g Białko roślinne: 21,97 g Białko zwierzęce: 17,21 g	Białko: Białko ogółem: 79,91 g Białko roślinne: 24,05 g Białko zwierzęce: 28,30 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,33 g Cholesterol: 92,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,39 g Cholesterol: 185,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,67 g Cholesterol: 410,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,98 g Cholesterol: 304,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,94 g Cholesterol: 88,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,13 g Cholesterol: 234,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,83 g Cholesterol: 82,20 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 płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Miód pszczeli 30g wek 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Chleb pszenny 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny 50g(G) Parówka drobiowa 80g (S,G)
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 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g wek 50g(G) Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Twaróg z zieleniną 50g(M)
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 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, późne 100g Udko gotowane 150g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Jabłko 180g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Sałata z kefirem 100g(M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok Kubaś 150ml	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) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb zwykły 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) Chleb zwykły 50g(G)

środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)
Energia: Kcal 1706 = 5683 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 52,43 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,61 g Błonnik: 20,16 g Skrobia: 97,49 g Białko: Białko ogółem: 80,16 g Białko roślinne: 14,90 g Białko zwierzęce: 22,48 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,73 g Cholesterol: 415,88 mg	Energia: Kcal 1769 = 6164 kJ Kcal z tłuszczu 28,55 % Kcal z białka 18,56 % Kcal z węglowodanów 51,45 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,53 g Błonnik: 22,36 g Skrobia: 93,38 g Białko: Białko ogółem: 82,09 g Białko roślinne: 14,88 g Białko zwierzęce: 42,68 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,11 g Cholesterol: 368,40 mg	Energia: Kcal 1672 = 5031 kJ Kcal z tłuszczu 31,91 % Kcal z białka 17,77 % Kcal z węglowodanów 52,02 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 217,43 g Błonnik: 23,19 g Skrobia: 110,68 g Białko: Białko ogółem: 74,27 g Białko roślinne: 19,85 g Białko zwierzęce: 19,99 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,28 g Cholesterol: 85,99 mg