



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dieta bogatobiałkowa 11-20.07.2025

11.07.2025 - 20.07.2025


**11.07.2025 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 23.33g, T: 13.59g, W o.: 67.25g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g      |
| połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)   | 60g      |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                            | 100g     |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                        | 100g     |

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

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

**► Obiad (E: 686kcal, B o.: 17.27g, T: 7.43g, W o.: 143.84g)**

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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: 376kcal, B o.: 6.58g, T: 0.89g, W o.: 87.11g)     | 1 porcja |

**► Podwieczorek (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)**

|                                                                                       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g) | 150g |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|

**► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 20.12g, T: 20.34g, W o.: 57.34g)**

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml    |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g      |
| biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)             | 60g      |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)           | 100g     |
| Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g) | 1 porcja |


**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |           |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2150 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 94.85 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 57.55 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 326.65 g  |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 210.8 g   | <b>Cholesterol:</b>                              | 83.3 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.31 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.52 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 31.81 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 19.86 g   |
| <b>Skrobia:</b>                           | 167.53 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.26 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 16.61 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.04 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.15 g   | <b>Sód:</b>                                      | 3862.8 mg |


**12.07.2025 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 458kcal, B o.: 22.17g, T: 12.23g, W o.: 66.14g)**

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

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

|                                                                                                 |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                             | 10g   |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)                  | 250ml |
| 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   |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)        | 150g  |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                                      | 50g   |

**► Obiad (E: 629kcal, B o.: 34.81g, T: 11.61g, W o.: 101.77g)**

|                                                                                                         |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)                    | 1 porcja |
| krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, W o.: 36.36g)                         | 1 porcja |
| 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 |
| Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)                               | 180g     |

**► 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: 457kcal, B o.: 19.39g, T: 17.11g, W o.: 59.3g)**

|                                                                                 |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)  | 250ml    |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)             | 10g      |
| Salatka ze szpinakiem 50g (E: 84kcal, B o.: 0.69g, T: 8.12g, W o.: 2.46g)       | 1 porcja |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)             | 100g     |
| Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g) | 60g      |


**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |           |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2023 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 103.48 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 60.54 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 277.23 g  |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 223.91 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 240.7 mg  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.99 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.29 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 24.51 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 18.69 g   |
| <b>Skrobia:</b>                           | 153.46 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 19.75 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.41 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 23.1 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.38 g   | <b>Sód:</b>                                      | 3137.6 mg |


**13.07.2025 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 25.57g, T: 15.53g, W o.: 72.89g)**

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

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

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g      |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml    |
| Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)        | 1 porcja |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                       | 5g       |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)          | 50g      |

**► Obiad (E: 650kcal, B o.: 37.55g, T: 21.02g, W o.: 83.42g)**

|                                                                                                 |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 209kcal, B o.: 26.65g, T: 7.8g, W o.: 8.57g) | 1 porcja |
| Marchew, duszona 120g (E: 124kcal, B o.: 1.02g, T: 10.17g, W o.: 9.13g)                         | 1 porcja |

Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g) 180g

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

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

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

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

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

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

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

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



**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2065 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 119.93 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 69.1 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 254.25 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 212.85 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 445.05 mg  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.4 g     | <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.47 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.76 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 14.8 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 172.47 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 23.88 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.27 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 26.63 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 14.72 g   | <b>Sód:</b>                                      | 3708.26 mg |



**14.07.2025 (poniedziałek)**

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

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

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

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

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

► **Obiad (E: 587kcal, B o.: 38.57g, T: 17.07g, W o.: 75.7g)**

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 |
| 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: 207kcal, B o.: 25.72g, T: 10.26g, W o.: 3.84g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)                | 180g     |

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

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

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

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



**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2131 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 104.91 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 62.42 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 298.16 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 239.2 g   | <b>Cholesterol:</b>                              | 369.2 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 13.24 g   | <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.51 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 43.18 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 20.01 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 134.76 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.21 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 17.22 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 47.68 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 15.55 g   | <b>Sód:</b>                                      | 3721.48 mg |



**15.07.2025 (wtorek)**

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

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g      |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)                        | 100g     |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                            | 100g     |
| połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)   | 60g      |

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

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g   |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Schab pieczony 60g (E: 105kcal, B o.: 19.44g, T: 3g, W o.: 0.3g)               | 60g   |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)         | 50g |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

► **Obiad (E: 582kcal, B o.: 34.93g, T: 11.75g, W o.: 90.81g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Potrąwka z żołądków 100g(S,Sr,G) (E: 166kcal, B o.: 19.92g, T: 4.45g, W o.: 12.39g)  | 1 porcja |
| Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)                          | 120g     |
| Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)            | 180g     |

► **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: 521kcal, B o.: 25.44g, T: 20.56g, W o.: 60.8g)**

|                                                                                           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)            | 250ml    |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                       | 10g      |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)                      | 100g     |
| Twaróg z zieloną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)                | 1 porcja |
| Salatka z sałaty zielonej z zieloną 50g (E: 101kcal, B o.: 1.01g, T: 10.11g, W o.: 2.11g) | 1 porcja |



**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 1998 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 109.35 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 56.64 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 277.86 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 147.45 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 205.2 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.06 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.95 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.94 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 8.71 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 121.67 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 26.38 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 12.69 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.1 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.29 g   | <b>Sód:</b>                                      | 4522.19 mg |



**16.07.2025 (środa)**

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

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                    | 10g      |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)         | 250ml    |
| Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)                      | 55g      |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) | 30g      |
| ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)                | 1 porcja |
| Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)                  | 50g      |

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

|                                                                                    |       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                | 10g   |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)     | 250ml |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)              | 50g   |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                           | 5g    |
| połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) | 60g   |

**► Obiad (E: 812kcal, B o.: 38.87g, T: 20.4g, W o.: 124.88g)**

|                                                                                                       |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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: 319kcal, B o.: 12.11g, T: 6.9g, W o.: 58.34g) | 1 porcja |
| Makaron z serem 250g(G,M) (E: 481kcal, B o.: 26.53g, T: 13.42g, W o.: 63.51g)                         | 1 porcja |

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

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

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

|                                                                                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)       | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g   |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                            | 100g  |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)                  | 100g  |
| szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g   |


**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2077 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 98.39 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 60.7 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 298.88 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 210.71 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 258.9 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.21 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.93 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 14.83 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 20.41 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 207.88 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.98 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 17.18 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.1 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.73 g   | <b>Sód:</b>                                      | 3333.09 mg |


**17.07.2025 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 660kcal, B o.: 23.28g, T: 42.45g, W o.: 46.2g)**

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

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

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

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g      |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)       | 250ml    |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)                | 50g      |
| Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)                          | 90g      |
| Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 120kcal, B o.: 15.79g, T: 4.07g, W o.: 4.98g) | 1 porcja |

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

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

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

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

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

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g   |
| Poładwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)   | 60g   |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)           | 100g  |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                      | 100g  |



**Wartości  
odżywcze**

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


**18.07.2025 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 20.31g, T: 10.8g, W o.: 74.46g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g      |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                            | 100g     |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)                 | 100g     |
| szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)         | 30g      |

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

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

**► Obiad (E: 741kcal, B o.: 38.01g, T: 22.55g, W o.: 103.37g)**

|                                                                                                        |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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: 323kcal, B o.: 25.33g, T: 16.6g, W o.: 19.07g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)                              | 180g     |
| 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.: 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: 480kcal, B o.: 16.52g, T: 12.74g, W o.: 60.48g)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2115 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 108.35 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 62.8 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 276.56 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 208.62 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 234.06 mg  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.37 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 15.73 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 23.25 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 13.87 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 148.06 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 28.94 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.45 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.56 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 13.99 g   | <b>Sód:</b>                                      | 6600.04 mg |


**19.07.2025 (sobota)**
**► 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: 621kcal, B o.: 38.71g, T: 17.67g, W o.: 84.55g)**

|                                                                                                 |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)            | 1 porcja |
| Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7g, T: 5.72g, W o.: 17.65g) | 1 porcja |
| Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 191kcal, B o.: 25.72g, T: 6.55g, W o.: 9.25g)         | 1 porcja |
| Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)                           | 1 porcja |
| Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)                       | 180g     |

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

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

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

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



#### Wartości odżywcze

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2053 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 99.11 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 65.28 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 283.7 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 195.55 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 445.91 mg  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.44 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.54 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 31.13 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 9.95 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 131.43 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.33 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.69 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.12 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 14.43 g   | <b>Sód:</b>                                      | 2087.99 mg |


**20.07.2025 (niedziela)**

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

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)                  | 10g      |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                            | 100g     |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)                 | 100g     |
| Parówka drobiowa (S,G) 120g (E: 311kcal, B o.: 13.2g, T: 26.4g, W o.: 4.8g)          | 120g     |

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

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)            | 10g      |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml    |
| Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 99kcal, B o.: 13.65g, T: 3.46g, W o.: 3.54g)     | 1 porcja |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)                       | 5g       |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)          | 50g      |

### ► Obiad (E: 679kcal, B o.: 43.23g, T: 22.69g, W o.: 80.81g)

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g) | 1 porcja |
| rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)    | 1 porcja |
| udko gotowane 180g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)           | 1 porcja |
| Marchew, duszona 120g (E: 43kcal, B o.: 1.02g, T: 1.21g, W o.: 9.11g)                | 1 porcja |

Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g) 180g

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

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

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

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

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

Salatka ze szpinakiem 50g (E: 21kcal, B o.: 0.69g, T: 1.12g, W o.: 2.46g) 1 porcja

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) 100g

kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) (E: 54kcal, B o.: 7.5g, T: 1.2g, W o.: 1.3g) 50g



**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |           |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2219 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 109.12 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 81.3 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 270.9 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 193.39 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 212.6 mg  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.11 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.16 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.82 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 9.76 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 172.22 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.89 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.25 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.01 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.97 g   | <b>Sód:</b>                                      | 3025.4 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 - (0g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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 - (8ml)



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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (110g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Marchew, duszona 120g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** 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 i 1/4 porcji (120g)
- Margaryna do pieczenia - 1/2 plastra (10g)



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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Twaróg z zieleniną 100g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar mięsny, dodać ziemniaki i warzywa, gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy żurek i jeszcze chwilę gotujemy, następnie doprawiamy do smaku i zabilamy 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:** galaretka drobiowa 150g(S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**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) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



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 180g(s,Sr) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-07-11 / 2025-07-12 / 2025-07-13 / 2025-07-14 / 2025-07-15 / 2025-07-16 / 2025-07-17 / 2025-07-18 / 2025-07-19 / 2025-07-20



### Produkty zbożowe

|                                             |                     |
|---------------------------------------------|---------------------|
| Bułka pszenna zwykła                        | 20g (1/4 sztuki)    |
| Chleb pszenny 100g(G)                       | 800g                |
| Chleb pszenny 50g(G)                        | 150g                |
| Chleb zwykły 100g(G)                        | 500g                |
| Chleb zwykły 50g(G)                         | 350g                |
| Jogurt owocowy z musli(M) 200g              | 350g                |
| Kajzerki 50g(G)                             | 50g                 |
| Kasza jęczmienna, perłowa                   | 20g (1/5 woreczka)  |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana180g (G) | 180g                |
| Kasza manna                                 | 50g (1/4 szklanki)  |
| Makaron farfalle (kokardki)                 | 80g (1 szklanka)    |
| Makaron krajanka                            | 30g (1/3 szklanki)  |
| Makaron zacierka                            | 60g (1/3 szklanki)  |
| Mąka pszenna, typ 500                       | 30g (2 i 1/2 łyżki) |
| Mąka pszenna, typ 550                       | 20g (1 i 2/3 łyżki) |
| Mąka ziemniaczana                           | 10g (1/3 łyżki)     |
| ogonówka 60g(S, Gr)                         | 60g                 |
| Parówka drobiowa (S,G) 120g                 | 120g                |
| Płatki kukurydziane                         | 25g (3/4 szklanki)  |
| Płatki owsiane                              | 25g (2 i 1/2 łyżki) |
| Polędwica drobiowa 60g(SS,r)                | 120g                |
| Ryż paraboliczny                            | 20g (1/8 szklanki)  |
| Ryż biały                                   | 100g (1/2 szklanki) |
| Wek 100g(G)                                 | 200g                |
| wek 50g(G)                                  | 150g                |



### Warzywa

|                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Brokuły                           | 50g (1/8 sztuki)        |
| Brokuły 120g                      | 120g                    |
| Burak                             | 300g (2 i 3/4 sztuki)   |
| Buraki, liście gotowane (botwina) | 25g (1/8 pęczka)        |
| Fasolka szparagowa, mrożona       | 15g (1/8 opakowania)    |
| Groszek zielony, mrożony          | 15g (1/8 opakowania)    |
| Kalafior                          | 65g (1/3 porcji)        |
| Koncentrat pomidorowy 30%         | 70g (4 i 2/3 łyżeczki)  |
| Koper ogrodowy                    | 48g (12 łyżeczek)       |
| Koper, świeży                     | 47g (11 i 3/4 łyżeczek) |
| Marchew                           | 774g (17 i 1/4 sztuki)  |
| Mix sałat (50 g)                  | 100g                    |
| Pietruszka, korzeń                | 225g (2 i 3/4 sztuki)   |
| Pietruszka, liście                | 63g (10 i 1/2 łyżeczek) |
| Pomidor                           | 240g (1 i 1/3 sztuki)   |
| Pomidor 100g                      | 700g                    |
| Pomidor 50g                       | 50g                     |
| Por                               | 90g (2/3 sztuki)        |
| Sałata                            | 80g (1/3 sztuki)        |
| Sałata 5g                         | 30g                     |
| Sałata lodowa                     | 150g (1/3 sztuki)       |
| Sałata zielona, liście            | 60g (12 liści)          |

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Seler korzeniowy        | 312g (1 sztuka)       |
| Szpinak                 | 26g (1 garść)         |
| Ziemniaki, późne        | 465g (5 i 1/4 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie      | 200g (2 i 1/4 sztuki) |
| Ziemniaki, wczesne 180g | 1260g                 |



### 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)                       | 500ml                 |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200 ml(M) | 30ml                  |
| Maślanka mrągowska, naturalna Mlekoop             | 10ml (1/8 opakowania) |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                      | 1850ml (8 szklanek)   |
| Ser biały półtłusty 50g(M)                        | 320g                  |
| Ser biały półtłusty 80g(M)                        | 80g                   |
| Ser twarogowy, półtłusty                          | 70g (2 i 1/3 plastra) |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)           | 150g                  |
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)           | 150g                  |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)                | 400g                  |
| Śmietana 18% tłuszczu                             | 105g (4 i 1/4 łyżki)  |



### Mięso i jaja

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



### Oleje i tłuszcze

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| Margaryna do pieczenia | 10g (1/2 plastra) |
|------------------------|-------------------|

|                                                    |                      |       |      |
|----------------------------------------------------|----------------------|-------|------|
| Masło roślinne                                     | 10g (1/2 łyżki)      | Żurek | 50ml |
| Masło roślinne 10 g(M)                             | 290g                 |       |      |
| Olej rzepakowy                                     | 43ml (4 i 1/3 łyżki) |       |      |
| Olej rzepakowy 5 ml                                | 9ml                  |       |      |
| Oliwa z oliwek                                     | 11ml (1 łyżka)       |       |      |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 10g                  |       |      |
| Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | 22g                  |       |      |


**Cukier, słodczyce i przekąski**

|                                      |                     |
|--------------------------------------|---------------------|
| Budyń w proszku                      | 15g (1 i 3/4 łyżki) |
| Cukier                               | 94g (7 i 3/4 łyżki) |
| Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g | 60g                 |
| Miód pszczeli 30g                    | 60g                 |


**Ryby i owoce morza**

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Tilapia, surowa | 240g (2 i 1/3 porcji) |
|-----------------|-----------------------|


**Owoce, orzechy i nasiona**

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


**Napoje**

|                                       |                          |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | 6000ml                   |
| Kawa zbożowa, w proszku               | 60g (6 łyżek)            |
| Sok Kubuś 200ml                       | 400ml                    |
| Sok z cytryny                         | 12ml (2 łyżki)           |
| Woda                                  | 750ml (3 i 1/4 szklanki) |


**Przyprawy**

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


**Dania gotowe**

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Bukiet warzyw 150g                | 120g                  |
| Mieszanka owocowa, mrożona Hortex | 250g (2/3 opakowania) |

| piątek (2025-07-11)                                                                                                                       | sobota (2025-07-12)                                                                                                                                                                                   | niedziela (2025-07-13)                                                                                                                                                         | poniedziałek (2025-07-14)                                                                                                                                                  | wtorek (2025-07-15)                                                                                                                                | środa (2025-07-16)                                                                                                                                                            | czwartek (2025-07-17)                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                   |
| Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)<br>Pomidor 100g<br>Wek 100g(G)       | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Manna na mleku 250ml(G,M)<br>Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g<br>Ser biały półtłusty 50g(M)<br>wek 50g(G)                      | Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Południca drobiowa 60g(SS,r)<br>Sałatka z sałaty lodowej 50g                          | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>owsianka na mleku 250ml(G,M)<br>Miód pszczeli 30g<br>Chleb pszenny 50g(G)<br>Ser biały półtłusty 50g(M) | Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Wek 100g(G)<br>Pomidor 100g<br>południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)                | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Jaja gotowane (J)<br>Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g<br>ryż na mleku 250ml(M)<br>Chleb pszenny 50g(G) | Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)<br>Kajzerki 50g(G)<br>Sałata 5g                                                 |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                       | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                   | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                            | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                        | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                           | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)<br>Sałata 5g<br>Chleb zwykły 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)<br>Chleb pszenny 50g(G)<br>Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)<br>Pomidor 50g | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Pasta z jaj 80g(J,M)<br>Sałata 5g<br>Chleb zwykły 50g(G)                                                    | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Banan 180g<br>Jogurt owocowy z musli(M) 200g                                                                                      | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Schab pieczony 60g<br>Mix sałat (50 g)<br>Chleb zwykły 50g(G)                   | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb zwykły 50g(G)<br>Sałata 5g<br>południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)                                   | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb zwykły 50g(G)<br>Jabłko 90g<br>Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M)                                         |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                       |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M)<br>Ryż z truskawkami na ciepło 250g                           | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr)<br>Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr)<br>Sałata z kefirem 100g(M)<br>Ziemniaki, wczesne 180g                   | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr)<br>Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr)<br>Marchew, duszona 120g<br>Ziemniaki, wczesne 180g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr)<br>Buraki z olejem 100g<br>Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S)<br>Ziemniaki, wczesne 180g  | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr)<br>Potrawka z żołądków 100g(S,Sr,G)<br>Brokuły 120g<br>Ziemniaki, wczesne 180g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml( M,S,Sr)<br>Makaron z serem 250g(G,M)                                                       | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g(G)<br>Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G)<br>Bukiet warzyw 120g |
| <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                       | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                |
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)                                                                                                   | Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)                                                                                                                                                             | Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)                                                                                                                                             | Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)                                                                                                                                                | Sok Kubaś 200ml                                                                                                                                    | Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)<br>Arbuz 100g                                                                                                                                     | budyń 150g(M)                                                                                                                                                                      |

| piątek (2025-07-11)                                                                                                                             | sobota (2025-07-12)                                                                                                                                     | niedziela (2025-07-13)                                                                                                          | poniedziałek (2025-07-14)                                                                                                                                                                      | wtorek (2025-07-15)                                                                                                                                                 | środa (2025-07-16)                                                                                                                               | czwartek (2025-07-17)                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                  |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>biodrówka 60g(Sr,S)<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Sałatka z sałaty lodowej 50g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałatka ze szpinakiem 50g<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>ogonówka 60g(S, Gr)<br>Pomidor 100g<br>Chleb pszenny 100g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Jaja gotowane (J)<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g<br>Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Twaróg z zieleniną 100g(M)<br>Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Pomidor 100g<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Polędwica drobiowa 60g(SS,r)<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Pomidor 100g |

| piątek (2025-07-11)                                                                                                                                   | sobota (2025-07-12)                                                                                                                                   | niedziela (2025-07-13)                                                                                                                                | poniedziałek (2025-07-14)                                                                                                                             | wtorek (2025-07-15)                                                                                                                                   | środa (2025-07-16)                                                                                                                                    | czwartek (2025-07-17)                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2150 = 7490 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>24,09 %</b><br>Kcal z białka <b>17,65 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>60,77 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2023 = 7640 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,93 %</b><br>Kcal z białka <b>20,46 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>54,82 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2065 = 8179 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>30,12 %</b><br>Kcal z białka <b>23,23 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>49,25 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2131 = 7860 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,36 %</b><br>Kcal z białka <b>19,69 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>55,97 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>1998 = 6135 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,51 %</b><br>Kcal z białka <b>21,89 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>55,63 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2077 = 7634 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,30 %</b><br>Kcal z białka <b>18,95 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>57,56 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2300 = 7562 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>30,38 %</b><br>Kcal z białka <b>17,73 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>54,18 %</b> |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>326,65 g</b><br>Błonnik: <b>24,26 g</b><br>Skrobia: <b>167,53 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>277,23 g</b><br>Błonnik: <b>19,75 g</b><br>Skrobia: <b>153,46 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>254,25 g</b><br>Błonnik: <b>23,88 g</b><br>Skrobia: <b>172,47 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>298,16 g</b><br>Błonnik: <b>24,21 g</b><br>Skrobia: <b>134,76 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>277,86 g</b><br>Błonnik: <b>26,38 g</b><br>Skrobia: <b>121,67 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>298,88 g</b><br>Błonnik: <b>25,98 g</b><br>Skrobia: <b>207,88 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>311,53 g</b><br>Błonnik: <b>30,36 g</b><br>Skrobia: <b>201,88 g</b>                                     |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>94,85 g</b><br>Białko roślinne: <b>18,85 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>18,80 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>103,48 g</b><br>Białko roślinne: <b>25,62 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>59,49 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>119,93 g</b><br>Białko roślinne: <b>30,32 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>45,98 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>104,91 g</b><br>Białko roślinne: <b>24,59 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>35,35 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>109,35 g</b><br>Białko roślinne: <b>24,03 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>47,37 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>98,39 g</b><br>Białko roślinne: <b>24,97 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>26,21 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>101,95 g</b><br>Białko roślinne: <b>31,33 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>30,10 g</b>                               |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>57,55 g</b><br>Cholesterol: <b>83,30 mg</b>                                                                     | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>60,54 g</b><br>Cholesterol: <b>240,70 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>69,10 g</b><br>Cholesterol: <b>445,05 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>62,42 g</b><br>Cholesterol: <b>369,20 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>56,64 g</b><br>Cholesterol: <b>205,20 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>60,70 g</b><br>Cholesterol: <b>258,90 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>77,64 g</b><br>Cholesterol: <b>91,90 mg</b>                                                                     |

| piątek (2025-07-18)                                                                                                                                                                                        | sobota (2025-07-19)                                                                                                                                                                 | niedziela (2025-07-20)                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                      |
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Pomidor 100g<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)                                                                    | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)<br>Miód pszczeni 30g<br>wek 50g(G)<br>Ser biały półtłusty 50g(M)           | Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Pomidor 100g<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Parówka drobiowa (S,G) 120g                          |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                                               | II Śniadanie                                                                                                                                                                        | II Śniadanie                                                                                                                                                   |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Sałata 5g<br>galaretka drobiowa 150g(S,Sr)<br>wek 50g(G)                                                                                | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>biodrówka 60g(Sr,S)<br>Mix sałat (50 g)<br>Chleb zwykły 50g(G)                                                   | Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Twaróg z zieleniną 80g(M)<br>Sałata 5g<br>Chleb zwykły 50g(G)                               |
| Obiad                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                          |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Kalafiorowa z makaronem 250ml( S,G,Sr)<br>Jabłko 180g<br>Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr)<br>Ziemniaki, wczesne 180g<br>Sałata z kefirem 100g(M) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr)<br>Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S)<br>Buraki z olejem 100g<br>Ziemniaki, wczesne 180g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr)<br>udko gotowane 180g(s,Sr)<br>Marchew, duszona 120g<br>Ziemniaki, wczesne 180g         |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                   |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)                                                                                                                                                                      | Sok Kubuś 200ml                                                                                                                                                                     | Jogurt owocowy z musli(M) 200g                                                                                                                                 |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                        |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>Sałatka z sałaty lodowej 50g<br>Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)                                                | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Pasta z jaj 80g(J,M)<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g                            | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałatka ze szpinakiem 50g<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M) |

| piątek (2025-07-18)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | sobota (2025-07-19)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | niedziela (2025-07-20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2115</b> = 7631 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>26,72</b> %<br>Kcal z białka <b>20,49</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>52,30</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>276,56 g</b><br>Błonnik: <b>28,94 g</b><br>Skrobia: <b>148,06 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>108,35 g</b><br>Białko roślinne: <b>26,78 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>57,79 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>62,80 g</b><br>Cholesterol: <b>234,06 mg</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2053</b> = 7002 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>28,62</b> %<br>Kcal z białka <b>19,31</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>55,28</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>283,70 g</b><br>Błonnik: <b>24,33 g</b><br>Skrobia: <b>131,43 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>99,11 g</b><br>Białko roślinne: <b>21,22 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>22,53 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>65,28 g</b><br>Cholesterol: <b>445,91 mg</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2219</b> = 7178 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>32,97</b> %<br>Kcal z białka <b>19,67</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>48,83</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>270,90 g</b><br>Błonnik: <b>24,89 g</b><br>Skrobia: <b>172,22 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>109,12 g</b><br>Białko roślinne: <b>25,37 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>52,38 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>81,30 g</b><br>Cholesterol: <b>212,60 mg</b> |