



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 11-20.07.2025

11.07.2025 - 20.07.2025


11.07.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 23.33g, T: 14.1g, W o.: 66.79g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	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: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
--	------

► Kolacja (E: 420kcal, B o.: 18.43g, T: 20.12g, W o.: 44.69g)

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 wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 107kcal, B o.: 0.95g, T: 10.14g, W o.: 3.43g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	94.81 g
Tłuszcz:	62.34 g	Węglowodany ogółem:	300.79 g
Węglowodany przyswajalne:	161.32 g	Cholesterol:	116.3 mg
Glukoza:	5.51 g	Fruktoza:	5.69 g
Sacharoza:	16.43 g	Laktoza:	18.51 g
Skrobia:	117.68 g	Błonnik pokarmowy:	25.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.37 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.54 g	Sód:	3419.13 mg


12.07.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 444kcal, B o.: 21.36g, T: 12.29g, W o.: 62.56g)

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
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► II Śniadanie (E: 329kcal, B o.: 17.84g, T: 15.22g, W o.: 31.99g)

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
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g

► Obiad (E: 651kcal, B o.: 32.17g, T: 16.08g, W o.: 99.62g)

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
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 247kcal, B o.: 20.17g, T: 12.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Mizeria z kefirem 100g(M) (E: 42kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 6.78g)	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: 501kcal, B o.: 23.8g, T: 22.56g, W o.: 51.63g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)	1 porcja
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.69g, T: 5.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	100.72 g
Tłuszcz:	68.4 g	Węglowodany ogółem:	258.1 g
Węglowodany przyswajalne:	171.89 g	Cholesterol:	239.8 mg
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	7.38 g
Sacharoza:	25 g	Laktoza:	15.69 g
Skrobia:	101.04 g	Błonnik pokarmowy:	17.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.19 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.73 g	Sód:	3621.56 mg


13.07.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 25.55g, T: 20.55g, W o.: 73.37g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 wiosenna 100g (E: 107kcal, B o.: 1.04g, T: 10.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 307kcal, B o.: 15.6g, T: 17.59g, W o.: 21.82g)

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
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 razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► Obiad (E: 757kcal, B o.: 34.03g, T: 27.43g, W o.: 100.97g)

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: 145kcal, B o.: 6.03g, T: 2.29g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Kotlet schabowy- 100 g(J,G,M) (E: 321kcal, B o.: 21.3g, T: 19.41g, W o.: 16.18g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 111kcal, B o.: 3.23g, T: 5.47g, W o.: 15.23g)	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: 332kcal, B o.: 18.38g, T: 10.18g, W o.: 45.36g)**

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 wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g) 100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	114.46 g
Tłuszcz:	80.29 g	Węglowodany ogółem:	251.04 g
Węglowodany przyswajalne:	151.39 g	Cholesterol:	465.49 mg
Glukoza:	7.17 g	Fruktoza:	6.97 g
Sacharoza:	16.56 g	Laktoza:	15.17 g
Skrobia:	108.81 g	Błonnik pokarmowy:	25.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.02 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.8 g	Sód:	3513.73 mg



14.07.2025 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 21.13g, T: 25.14g, W o.: 75.93g)**

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

Ser topiony, edamski 50g (M) (E: 151kcal, B o.: 6.75g, T: 13.5g, W o.: 0.6g) 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: 528kcal, B o.: 38.56g, T: 10.47g, W o.: 75.65g)**

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: 76kcal, B o.: 2.52g, T: 1.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) (E: 157kcal, B o.: 25.71g, T: 4.66g, W o.: 3.79g)	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: 568kcal, B o.: 17.56g, T: 30.3g, W o.: 58.33g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 201kcal, B o.: 5.5g, T: 16.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	95.4 g
Tłuszcz:	77.65 g	Węglowodany ogółem:	290.36 g
Węglowodany przyswajalne:	181.79 g	Cholesterol:	371.1 mg
Glukoza:	13.58 g	Fruktoza:	12.65 g
Sacharoza:	41.91 g	Laktoza:	20.71 g
Skrobia:	81.17 g	Błonnik pokarmowy:	29.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.54 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.26 g	Sód:	3894.77 mg



15.07.2025 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 21.25g, T: 21.58g, W o.: 62.68g)**

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 160kcal, B o.: 10.79g, T: 11.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

► **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: 790kcal, B o.: 43.35g, T: 29.65g, W o.: 95.06g)

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: 172kcal, B o.: 6.87g, T: 4.19g, W o.: 29.47g)	1 porcja
Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 120g (E: 343kcal, B o.: 29.98g, T: 19.83g, W o.: 11.68g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) (E: 95kcal, B o.: 3.03g, T: 5.37g, W o.: 11.56g)	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 Kubuś 200ml (E: 136kcal, B o.: 2g, T: 2g, W o.: 30g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 355kcal, B o.: 21.24g, T: 9.92g, W o.: 47.99g)

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
Twaróg z papryką 80g(M) (E: 100kcal, B o.: 13.31g, T: 3.47g, W o.: 3.73g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2082 kcal	Białko ogółem:	111.49 g
Tłuszcz:	71.89 g	Węglowodany ogółem:	264.73 g
Węglowodany przyswajalne:	100.11 g	Cholesterol:	869.9 mg
Glukoza:	7.93 g	Fruktoza:	7.67 g
Sacharoza:	19.03 g	Laktoza:	7.88 g
Skrobia:	68.46 g	Błonnik pokarmowy:	32.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.92 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.83 g	Sód:	1065.36 mg


16.07.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 454kcal, B o.: 19.68g, T: 15.35g, W o.: 61.75g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 341kcal, B o.: 19.21g, T: 16.52g, W o.: 30.27g)

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 wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)	1 porcja
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

► Obiad (E: 763kcal, B o.: 37.02g, T: 15.94g, W o.: 124.5g)

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: 432kcal, B o.: 24.68g, T: 8.96g, W o.: 63.13g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 15.83g, T: 18.8g, W o.: 61.04g)

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
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 195kcal, B o.: 9.74g, T: 11.45g, W o.: 13.6g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	92.34 g
Tłuszcz:	66.71 g	Węglowodany ogółem:	285.96 g
Węglowodany przyswajalne:	156.21 g	Cholesterol:	370.05 mg
Glukoza:	9.74 g	Fruktoza:	11.51 g
Sacharoza:	13.94 g	Laktoza:	10.14 g
Skrobia:	165.76 g	Błonnik pokarmowy:	28.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.92 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.44 g	Sód:	4128.42 mg


17.07.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 24.16g, T: 41.74g, W o.: 48.1g)

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
kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g

Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g

► **II Śniadanie (E: 347kcal, B o.: 17.9g, T: 11.59g, W o.: 45.84g)**

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 suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 80g(M) (E: 131kcal, B o.: 14.13g, T: 5.59g, W o.: 6.8g)	1 porcja
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

► **Obiad (E: 775kcal, B o.: 34g, T: 17.32g, W o.: 129.76g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 184kcal, B o.: 17.65g, T: 9.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 50kcal, B o.: 0.89g, T: 1.31g, W o.: 10g)	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

► **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: 301kcal, B o.: 15.56g, T: 7.38g, W o.: 45.88g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Półdewica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	96.77 g
Tłuszcz:	81.05 g	Węglowodany ogółem:	295.5 g
Węglowodany przyswajalne:	177.73 g	Cholesterol:	91.9 mg
Glukoza:	5.84 g	Fruktoza:	8.69 g
Sacharoza:	36.09 g	Laktoza:	15.08 g
Skrobia:	106.94 g	Błonnik pokarmowy:	32.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.26 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.82 g	Sód:	3039.81 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: 357kcal, B o.: 30.23g, T: 15.29g, W o.: 26.79g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja

► Obiad (E: 710kcal, B o.: 26.08g, T: 18.79g, W o.: 117.96g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 134kcal, B o.: 7.05g, T: 5.31g, W o.: 17g)	1 porcja
Gołąbek w sosie pomidorowym 150g (E: 346kcal, B o.: 14.84g, T: 12.5g, W o.: 46.81g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

► 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: 549kcal, B o.: 16g, T: 22.38g, W o.: 56.7g)

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
chleb razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	99.07 g
Tłuszcz:	70.26 g	Węglowodany ogółem:	285.21 g
Węglowodany przyswajalne:	167.81 g	Cholesterol:	150.74 mg
Glukoza:	12.86 g	Fruktoza:	19.09 g
Sacharoza:	12.45 g	Laktoza:	12.72 g
Skrobia:	134.01 g	Błonnik pokarmowy:	36.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.76 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.1 g	Sód:	5364.8 mg


19.07.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 20.61g, T: 18.7g, W o.: 79.57g)

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
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	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: 742kcal, B o.: 32.83g, T: 29.99g, W o.: 91.65g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 151kcal, B o.: 7.45g, T: 6.85g, W o.: 17.83g)	1 porcja
Ryba smażona 100g(R,G,J) (E: 367kcal, B o.: 20.2g, T: 21.56g, W o.: 23.23g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej 120g(Sr) (E: 44kcal, B o.: 1.71g, T: 1.32g, W o.: 8.24g)	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 Kubuś 200ml (E: 136kcal, B o.: 2g, T: 2g, W o.: 30g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 465kcal, B o.: 18.65g, T: 20.44g, W o.: 51.03g)

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
Ogórek małosolny (100 g) (E: 12kcal, B o.: 1g, T: 0.1g, W o.: 1.4g)	100g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2153 kcal	Białko ogółem:	88.5 g
Tłuszcz:	80.65 g	Węglowodany ogółem:	281.25 g
Węglowodany przyswajalne:	171.75 g	Cholesterol:	471 mg
Glukoza:	2.32 g	Fruktoza:	2.23 g
Sacharoza:	19.91 g	Laktoza:	10.12 g
Skrobia:	122.75 g	Błonnik pokarmowy:	26.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.6 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.01 g	Sód:	2274.8 mg


20.07.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 28.16g, T: 36.46g, W o.: 63.54g)

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
Frankfurterki 120g(S,Gr) (E: 307kcal, B o.: 16.8g, T: 26.4g, W o.: 0.48g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

► 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: 658kcal, B o.: 41.66g, T: 20.83g, W o.: 80.94g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
udko pieczone 180g (S,Sr) (E: 301kcal, B o.: 30.43g, T: 19.51g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 120g (E: 40kcal, B o.: 2.64g, T: 0.24g, W o.: 8.16g)	120g

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: 445kcal, B o.: 21.9g, T: 17.29g, W o.: 51.52g)**

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 wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 149kcal, B o.: 13.83g, T: 9.6g, W o.: 1.86g) 1 porcja

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

Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g) 100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	114.55 g
Tłuszcz:	88.34 g	Węglowodany ogółem:	247.64 g
Węglowodany przyswajalne:	85.62 g	Cholesterol:	293 mg
Glukoza:	3.52 g	Fruktoza:	3.76 g
Sacharoza:	15.18 g	Laktoza:	9.76 g
Skrobia:	73.05 g	Błonnik pokarmowy:	24.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.63 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.19 g	Sód:	2468.13 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 ogórka zielonego i koperku 80g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



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: Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Mizeria z kefirem 100g(M) - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/3 sztuki (17g)
- Kielbasa podwawelska - 1/4 sztuki (70g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka ze szpinakiem 50g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- 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: Kotlet schabowy- 100 g(J,G,M) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pieprz czarny - (0g)
- Smalec - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



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 - 1/8 łyżki (1ml)



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 - 1/7 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka grecka 150g(M,Gr) - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka, szczypiorek - 2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: szpinak z jajkiem 100g(J) - 1 porcja

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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 - 1/3 łyżki (10g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 120g - 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki i doprawić do smaku

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser biały półtłusty 80g(M) - (70g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**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 - (5g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Twaróg z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 80g(M) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ser biały półtłusty 80g(M) - (70g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) - (10ml)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 1/4 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 (18g)
- 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 - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gołąbek w sosie pomidorowym 150g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryba smażona 100g(R,G,J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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



PRZEPIS: udko pieczone 180g (S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180*

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 grahamka(G)50g	50g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Bułka tarta	40g (1/3 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	300g
Chleb graham 50g(G)	150g
Chleb pszenny 100g(G)	200g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
chleb razowy 100g(G)	300g
chleb razowy 120g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	300g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	50g
Chleb zwykły 50g(G)	300g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 100g(G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	120g
Frankfurterki 120gS,Gr)	120g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	350g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
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	35g (3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	120g
Ryż paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały	145g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	160g (1 i 1/2 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	142g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	65g (1/3 porcji)
Kapusta biała	270g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	30g (2/3 liścia)

Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	37g (9 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	545g (12 sztuk)
Mix sałat (50 g)	100g
Ogórek	230g (1 i 1/4 sztuki)
Ogórek małosolny (100 g)	100g
Ogórek zielony 50g	50g
Ogórki kiszone	140g (2 i 1/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	211g (2 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	41g (6 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	95g (2/3 sztuki)
Pomidor 100g	500g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	90g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata 5g	25g
Salata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	301g (1 sztuka)
Szczypiorek	19g (3 i 3/4 łyżki)
Szpinak	126g (5 garści)
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	40ml (1/6 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopol 200 ml(M)	10ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlekoopol	10ml (1/8 opakowania)
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1858ml (8 szklanek)
Ser biały półtłusty 50g(M)	130g
Ser biały półtłusty 80g(M)	140g
Ser gouda(M) 30g	60g
Ser topiony, edamski 50g (M)	50g
Ser twarogowy, półtłusty	70g (2 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 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
Filet z piersi kurczaka	80g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)



Jaja gotowane (J)	110g
Jaja kurze, całe	90g (1 i 3/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	51g (1 sztuka)
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kielbasa podwawelska	200g (3/4 sztuki)
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	180g (1 i 1/4 sztuki)
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	153g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Wątróbka kurczaka	150g (1 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	120g (1 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)


Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	3g (1/7 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	290g
Olej rzepakowy	95ml (9 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	11ml
Smalec	15g (1 i 1/4 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g


Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	91g (7 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Miód pszczeli 30g	60g


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	120g (1 i 1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Tilapia, surowa	120g (1 i 1/4 porcji)


Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Banan 180g	180g
Jabłko	30g (1/6 sztuki)
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 Kubaś 200ml	400ml

Sok z cytryny

2ml (1/3 łyżki)

Woda

650ml (2 i 3/4 szklanki)


Przyprawy

Bazyliia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Musztarda	6g (2/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	46g (5 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	15g (15 szczypt)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g


Dania gotowe

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

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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Manna na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb razowy 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Południca drobiowa 60g(SS,r) Sałatka wiosenna 100g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M) Miód pszczeli 30g Chleb graham 50g(G) Ser topiony, edamski 50g (M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30g Chleb graham 50g(G) ryż na mleku 250ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Papryka czerwona 50g Bułka grahamka(G)50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser gouda(M) 30g kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Chleb pszenny 50g(G) Papryka czerwona 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj 80g(J,M) Sałata 5g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Schab pieczony 60g Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Chleb zwykły 50gG) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 80g(M) Chleb zwykły 50gG) Jabłko 90g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) Ryż z truskawkami na ciepło 250g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Mizeria z kefirem 100g(M) Ziemniaki, wczesne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kotlet schabowy- 100 g(J,G,M) Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, wczesne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 120g Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron z serem 250g(G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza gryczana prażona, gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Sok Kubaś 200ml	Arbuz 100g	budyń 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) biodrówka 60g(Sr,S) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb graham 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) chleb żytni 100g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z papryką 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 100g Chleb żytni razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 100g(G) Południca drobiowa 60g(SS,r) Ogórek zielony 50g

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)
Energia: Kcal 2093 = 6391 kJ Kcal z tłuszczu 26,81 % Kcal z białka 18,12 % Kcal z węglowodanów 57,48 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,79 g Błonnik: 25,96 g Skrobia: 117,68 g Białko: Białko ogółem: 94,81 g Białko roślinne: 11,08 g Białko zwierzęce: 20,35 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,34 g Cholesterol: 116,30 mg	Energia: Kcal 2017 = 7104 kJ Kcal z tłuszczu 30,52 % Kcal z białka 19,97 % Kcal z węglowodanów 51,18 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,10 g Błonnik: 17,20 g Skrobia: 101,04 g Białko: Białko ogółem: 100,72 g Białko roślinne: 19,66 g Białko zwierzęce: 48,97 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,40 g Cholesterol: 239,80 mg	Energia: Kcal 2129 = 7607 kJ Kcal z tłuszczu 33,94 % Kcal z białka 21,50 % Kcal z węglowodanów 47,17 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,04 g Błonnik: 25,93 g Skrobia: 108,81 g Białko: Białko ogółem: 114,46 g Białko roślinne: 22,99 g Białko zwierzęce: 39,17 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,29 g Cholesterol: 465,49 mg	Energia: Kcal 2201 = 7365 kJ Kcal z tłuszczu 31,75 % Kcal z białka 17,34 % Kcal z węglowodanów 52,77 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,36 g Błonnik: 29,18 g Skrobia: 81,17 g Białko: Białko ogółem: 95,40 g Białko roślinne: 18,13 g Białko zwierzęce: 35,20 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,65 g Cholesterol: 371,10 mg	Energia: Kcal 2082 = 6119 kJ Kcal z tłuszczu 31,08 % Kcal z białka 21,42 % Kcal z węglowodanów 50,86 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,73 g Błonnik: 32,28 g Skrobia: 68,46 g Białko: Białko ogółem: 111,49 g Białko roślinne: 16,87 g Białko zwierzęce: 64,42 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,89 g Cholesterol: 869,90 mg	Energia: Kcal 2058 = 7341 kJ Kcal z tłuszczu 29,17 % Kcal z białka 17,95 % Kcal z węglowodanów 55,58 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,96 g Błonnik: 28,68 g Skrobia: 165,76 g Białko: Białko ogółem: 92,34 g Białko roślinne: 20,64 g Białko zwierzęce: 41,24 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,71 g Cholesterol: 370,05 mg	Energia: Kcal 2232 = 6476 kJ Kcal z tłuszczu 32,68 % Kcal z białka 17,34 % Kcal z węglowodanów 52,96 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,50 g Błonnik: 32,48 g Skrobia: 106,94 g Białko: Białko ogółem: 96,77 g Białko roślinne: 17,44 g Białko zwierzęce: 29,95 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,05 g Cholesterol: 91,90 mg

piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Miód pszczeni 30g Ser gouda(M) 30g Chleb graham 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Frankfurterki 120gS,Gr) Pomidor 100g chleb razowy 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) galaretka drobiowa 150g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml biodrówka 60g(Sr,S) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleniną 80g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Gołąbek w sosie pomidorowym 150g Jabłko 180g Ziemniaki, wczesne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ryba smażona 100g(R,G,J) Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) Ziemniaki, wczesne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) udko pieczone 180g (S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 120g Ziemniaki, wczesne 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Sok Kubaś 200ml	Jogurt owocowy z musli(M) 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 120g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Ogórek małosolny (100 g) chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb graham 100g(G)

piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Energia: Kcal 2173 = 7321 kJ Kcal z tłuszczu 29,10 % Kcal z białka 18,24 % Kcal z węglowodanów 52,50 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,21 g Błonnik: 36,26 g Skrobia: 134,01 g Białko: Białko ogółem: 99,07 g Białko roślinne: 17,25 g Białko zwierzęce: 36,35 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,26 g Cholesterol: 150,74 mg	Energia: Kcal 2153 = 7085 kJ Kcal z tłuszczu 33,71 % Kcal z białka 16,44 % Kcal z węglowodanów 52,25 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,25 g Błonnik: 26,10 g Skrobia: 122,75 g Białko: Białko ogółem: 88,50 g Białko roślinne: 19,00 g Białko zwierzęce: 24,57 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,65 g Cholesterol: 471,00 mg	Energia: Kcal 2210 = 5380 kJ Kcal z tłuszczu 35,98 % Kcal z białka 20,73 % Kcal z węglowodanów 44,82 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,64 g Błonnik: 24,17 g Skrobia: 73,05 g Białko: Białko ogółem: 114,55 g Białko roślinne: 10,28 g Białko zwierzęce: 62,29 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,34 g Cholesterol: 293,00 mg