



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta podstawowa 11-20.07.2025

11.07.2025 - 20.07.2025


11.07.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 342kcal, B o.: 16.8g, T: 12.04g, W o.: 43.89g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

► II Śniadanie (E: 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: 491kcal, B o.: 12.91g, T: 4.62g, W o.: 104.92g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 271kcal, B o.: 9.39g, T: 4.09g, W o.: 53.34g)	1 porcja
Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 188kcal, B o.: 3.29g, T: 0.45g, W o.: 43.56g)	0.5 porcji

► Podwieczorek (E: 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: 356kcal, B o.: 18.12g, T: 21.02g, W o.: 25.11g)

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 wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Salatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 10.13g, W o.: 3.14g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1694 kcal	Białko ogółem:	83.61 g
Tłuszcz:	58.37 g	Węglowodany ogółem:	219.39 g
Węglowodany przyswajalne:	149.1 g	Cholesterol:	107.3 mg
Glukoza:	5.39 g	Fruktoza:	5.95 g
Sacharoza:	16.12 g	Laktoza:	18.44 g
Skrobia:	121.47 g	Błonnik pokarmowy:	24.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.66 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.61 g	Sód:	2841.91 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: 222kcal, B o.: 10.36g, T: 6.99g, W o.: 31.32g)

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g

► Obiad (E: 566kcal, B o.: 30.73g, T: 16g, W o.: 79.59g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 6.02g)	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 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g

► 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: 293kcal, B o.: 17.44g, T: 13.66g, W o.: 27.35g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.69g, T: 5.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1617 kcal	Białko ogółem:	85.44 g
Tłuszcz:	51.19 g	Węglowodany ogółem:	213.12 g
Węglowodany przyswajalne:	173.27 g	Cholesterol:	134.2 mg
Glukoza:	7.27 g	Fruktoza:	7.31 g
Sacharoza:	17.79 g	Laktoza:	15.69 g
Skrobia:	110.08 g	Błonnik pokarmowy:	16.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.13 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.67 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.85 g	Sód:	3372.31 mg


13.07.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 361kcal, B o.: 21.3g, T: 10.85g, W o.: 46.22g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Salatka wiosenna 100g (E: 26kcal, B o.: 1.04g, T: 1.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► 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: 536kcal, B o.: 25.83g, T: 17.04g, W o.: 75.9g)

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: 128kcal, B o.: 5.59g, T: 2.22g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 156kcal, B o.: 3.23g, T: 10.47g, W o.: 15.23g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 14.98g, T: 4.17g, W o.: 7.99g)	0.5 porcji

Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g) 100g

► **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: 270kcal, B o.: 18.14g, T: 11.09g, W o.: 26.07g)**

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 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g) 50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1636 kcal	Białko ogółem:	101.77 g
Tłuszcz:	61.11 g	Węglowodany ogółem:	179.53 g
Węglowodany przyswajalne:	102.45 g	Cholesterol:	420.63 mg
Glukoza:	8.05 g	Fruktoza:	8.22 g
Sacharoza:	15.69 g	Laktoza:	15.09 g
Skrobia:	74.66 g	Błonnik pokarmowy:	22.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.75 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.6 g	Sód:	3229.71 mg



14.07.2025 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 16.81g, T: 16.5g, W o.: 75.55g)**

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

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

Ser topiony, edamski(M)18g (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g) 18g

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

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

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

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

► **Obiad (E: 456kcal, B o.: 33.1g, T: 12.65g, W o.: 57.64g)**

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

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 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: 153kcal, B o.: 21.69g, T: 5.92g, W o.: 3.81g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g

► **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: 328kcal, B o.: 16.39g, T: 15.15g, W o.: 33.56g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1617 kcal	Białko ogółem:	82.65 g
Tłuszcz:	55.5 g	Węglowodany ogółem:	204.9 g
Węglowodany przyswajalne:	152.49 g	Cholesterol:	315.46 mg
Glukoza:	5.32 g	Fruktoza:	5.85 g
Sacharoza:	16.85 g	Laktoza:	20.19 g
Skrobia:	90.39 g	Błonnik pokarmowy:	19.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.98 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.97 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.98 g	Sód:	3591.91 mg



15.07.2025 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 416kcal, B o.: 19.3g, T: 20.56g, W o.: 39.16g)**

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

► **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: 628kcal, B o.: 35.27g, T: 18.16g, W o.: 86.78g)

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: 247kcal, B o.: 8.37g, T: 4.39g, W o.: 45.65g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) (E: 95kcal, B o.: 3.03g, T: 5.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 163kcal, B o.: 21.84g, T: 8.22g, W o.: 0.26g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g

► 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: 259kcal, B o.: 16.86g, T: 9.7g, W o.: 26.81g)

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1722 kcal	Białko ogółem:	97.08 g
Tłuszcz:	59.16 g	Węglowodany ogółem:	211.75 g
Węglowodany przyswajalne:	77.99 g	Cholesterol:	352.6 mg
Glukoza:	7.35 g	Fruktoza:	6.54 g
Sacharoza:	16.86 g	Laktoza:	7.7 g
Skrobia:	80.01 g	Błonnik pokarmowy:	25.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.06 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.13 g	Sód:	1818.46 mg


16.07.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 369kcal, B o.: 15.61g, T: 13.28g, W o.: 48.96g)

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: 86kcal, B o.: 4.07g, T: 2.07g, W o.: 12.79g)	0.5 porcji

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

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

► Obiad (E: 863kcal, B o.: 44.49g, T: 27.59g, W o.: 112.23g)

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: 160kcal, B o.: 6.06g, T: 3.45g, W o.: 29.17g)	0.5 porcji
Makaron z serem 250g(G,M) (E: 691kcal, B o.: 38.2g, T: 24.06g, W o.: 80.03g)	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: 251kcal, B o.: 14.41g, T: 9.82g, W o.: 30g)

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 żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1766 kcal	Białko ogółem:	88.19 g
Tłuszcz:	60.52 g	Węglowodany ogółem:	228.19 g
Węglowodany przyswajalne:	128.52 g	Cholesterol:	218.6 mg
Glukoza:	8.09 g	Fruktoza:	9.89 g
Sacharoza:	11.18 g	Laktoza:	5.14 g
Skrobia:	163.96 g	Błonnik pokarmowy:	22.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.55 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.32 g	Sód:	2357.92 mg


17.07.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 17.56g, T: 28.24g, W o.: 47.32g)

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
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
kielbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr) (E: 194kcal, B o.: 6.6g, T: 18.9g, W o.: 0.78g)	60g

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► **Obiad (E: 573kcal, B o.: 28.6g, T: 12.82g, W o.: 92.32g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	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: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji
Kasza gryczana, gotowana 100g (E: 121kcal, B o.: 4.4g, T: 1.1g, W o.: 24.3g)	100g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	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: 199kcal, B o.: 13.61g, T: 6.36g, W o.: 22.36g)**

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1704 kcal	Białko ogółem:	77.86 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	228.8 g
Węglowodany przyswajalne:	173.85 g	Cholesterol:	82.2 mg
Glukoza:	5.15 g	Fruktoza:	8.21 g
Sacharoza:	34.94 g	Laktoza:	14.36 g
Skrobia:	105.94 g	Błonnik pokarmowy:	23.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.69 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.72 g	Sód:	2614.03 mg


18.07.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 16.06g, T: 10.1g, W o.: 47.31g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 255kcal, B o.: 13.99g, T: 12.46g, W o.: 22.15g)

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

► Obiad (E: 662kcal, B o.: 28.17g, T: 17.13g, W o.: 107.08g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 20kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 5.03g)	1 porcja
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 147kcal, B o.: 7.5g, T: 6.44g, W o.: 17.18g)	1 porcja
Gołąbek w sosie pomidorowym 150g (E: 334kcal, B o.: 17.92g, T: 9.79g, W o.: 46.79g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g

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

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

► Kolacja (E: 282kcal, B o.: 6.76g, T: 13.4g, W o.: 23.71g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Kielbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1627 kcal	Białko ogółem:	71.43 g
Tłuszcz:	56.09 g	Węglowodany ogółem:	209.55 g
Węglowodany przyswajalne:	129.71 g	Cholesterol:	280.4 mg
Glukoza:	12.14 g	Fruktoza:	18.47 g
Sacharoza:	12.36 g	Laktoza:	12.88 g
Skrobia:	97.58 g	Błonnik pokarmowy:	26.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.67 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.54 g	Sód:	4332.16 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 pszczele 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: 452kcal, B o.: 36.46g, T: 13.77g, W o.: 53.47g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7g, T: 5.72g, W o.: 17.65g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) (E: 40kcal, B o.: 1.71g, T: 1.32g, W o.: 7.24g)	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
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g

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

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

► Kolacja (E: 348kcal, B o.: 18.08g, T: 17.78g, W o.: 29.97g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1712 kcal	Białko ogółem:	91.06 g
Tłuszcz:	61.27 g	Węglowodany ogółem:	214.51 g
Węglowodany przyswajalne:	157.74 g	Cholesterol:	480.11 mg
Glukoza:	3.36 g	Fruktoza:	3.14 g
Sacharoza:	11.19 g	Laktoza:	9.95 g
Skrobia:	115.66 g	Błonnik pokarmowy:	23.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.35 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.32 g	Sód:	2515.16 mg


20.07.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 18.21g, T: 26.64g, W o.: 42.74g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Parówka drobiowa 80g (S,G) (E: 207kcal, B o.: 8.8g, T: 17.6g, W o.: 3.2g)	80g

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z zieleciną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 590kcal, B o.: 40.22g, T: 21.75g, W o.: 62.91g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	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: 310kcal, B o.: 30.43g, T: 20.51g, 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 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g) 100g

► **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: 235kcal, B o.: 12.7g, T: 8.16g, W o.: 28.11g)**

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

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1704 kcal	Białko ogółem:	90.04 g
Tłuszcz:	69.36 g	Węglowodany ogółem:	184.65 g
Węglowodany przyswajalne:	85.97 g	Cholesterol:	183.9 mg
Glukoza:	3.45 g	Fruktoza:	3.69 g
Sacharoza:	9.44 g	Laktoza:	7.52 g
Skrobia:	82.13 g	Błonnik pokarmowy:	19.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.31 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.55 g	Sód:	2023.6 mg

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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 - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (25g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Ryż z truskawkami na ciepło 250g - 0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- 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)
- Ziemiaki, 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: 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 - 1/8 łyżki (1ml)
- 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 - 1/8 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: 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 łyżka (10ml)
- 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:** Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (3g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (60g)

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



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 - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: ryż na mleku 250ml(M) - 0.5 porcji

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (8g)
- Kalafior - 1/8 porcji (8g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (20g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (140g)



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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek - (25ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** budyń 150g(M) - 1 porcja

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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 - 3/4 łyżki (20g)
- 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 - (5g)
- 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 - 1/2 sztuki (55g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej 120g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- 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: 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 50g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 - 1/5 łyżki (2ml)
- 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)
Chleb graham 50g(G)	300g
Chleb pszenny 50g(G)	200g
Chleb razowy 50g(G)	300g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	200g
Chleb zwykły 50g(G)	350g
Chleb żytni razowy 50g (G)	50g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	120g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	350g
Kasza gryczana, gotowana 100g	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	45g (1/4 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	30g
Makaron farfalle (kokardki)	100g (1 i 1/3 szklanki)
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	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	120g
Ryż paraboliczny	40g (1/5 szklanki)
Ryż biały	80g (1/3 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	150ml



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	160g (1 i 1/2 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	63g (2/3 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	8g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	8g (1/8 opakowania)
Kalafior	58g (1/4 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%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	31g (7 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	37g (9 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	515g (11 i 1/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Ogórek	200g (1 sztuka)
Ogórek małosolny (100 g)	100g
Ogórek zielony 50g	50g
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)

Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	215g (2 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	43g (7 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	170g (1 sztuka)
Pomidor 100g	500g
Por	81g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)
Salata 5g	25g
Salata lodowa	50g (1/7 sztuki)
Seler korzeniowy	300g (1 sztuka)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	126g (5 garści)
Ziemniaki, późne	365g (4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, wczesne 100g	700g



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 - Mlepol 200 ml(M)	10ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	340g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser topiony, edamski(M)18g	18g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	80g (3 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Filet z piersi kurczaka	180g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	194g (3 i 3/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	165g
Jaja kurze, całe	71g (1 i 1/3 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	50g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	60g
Noga (udo) kurczaka	180g (1 i 1/4 sztuki)
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	131g (1/4 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	60g
Wieprzowina, łopatka	135g (1 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	60g (1/4 porcji)


Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	5g (1/4 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	290g
Olej rzepakowy	54ml (5 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	11ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	25g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	10g


Dania gotowe

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Parówka drobiowa 80g (S,G)	80g
Żurek	25ml


Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	65g (5 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Miód pszczeni 30g	60g


Ryby i owoce morza

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


Owoce, orzechy i nasiona

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


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok Kubaś 200ml	200ml
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	550ml (2 i 1/4 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Pieprz czarny	4g (4 szczypty)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	43g (5 i 1/3 łyżeczki)
Sól biała	11g (11 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g

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) Pomidor 100g Chleb graham 50g(G) połędwica sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Manna na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb razowy 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Sałatka wiosenna 100g Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M) Miód pszczeli 30g Ser topiony, edamski(M)18g Chleb graham 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb razowy 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Chleb graham 50g(G) ryż na mleku 250ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Bułka grahamka(G)50g kielbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml 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 Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Schab pieczony 60g Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Sałata 5g połędwica sopočka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Jabłko 90g Ser biały półtłusty 50g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml 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 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 100g	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 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 100g	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 Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana, gotowana 100g Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G)
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) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb graham 50g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb żytni razowy 50g (G) szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Ogórek zielony 50g Chleb razowy 50g(G)

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 1694 = 6602 kJ Kcal z tłuszczu 31,01 % Kcal z białka 19,74 % Kcal z węglowodanów 51,80 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,39 g Błonnik: 24,59 g Skrobia: 121,47 g Białko: Białko ogółem: 83,61 g Białko roślinne: 14,55 g Białko zwierzęce: 19,33 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,37 g Cholesterol: 107,30 mg	Energia: Kcal 1617 = 6398 kJ Kcal z tłuszczu 28,49 % Kcal z białka 21,14 % Kcal z węglowodanów 52,72 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 213,12 g Błonnik: 16,71 g Skrobia: 110,08 g Białko: Białko ogółem: 85,44 g Białko roślinne: 21,98 g Białko zwierzęce: 45,90 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,19 g Cholesterol: 134,20 mg	Energia: Kcal 1636 = 6348 kJ Kcal z tłuszczu 33,62 % Kcal z białka 24,88 % Kcal z węglowodanów 43,89 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 179,53 g Błonnik: 22,36 g Skrobia: 74,66 g Białko: Białko ogółem: 101,77 g Białko roślinne: 16,20 g Białko zwierzęce: 33,51 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,11 g Cholesterol: 420,63 mg	Energia: Kcal 1617 = 5817 kJ Kcal z tłuszczu 30,89 % Kcal z białka 20,45 % Kcal z węglowodanów 50,69 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 204,90 g Błonnik: 19,86 g Skrobia: 90,39 g Białko: Białko ogółem: 82,65 g Białko roślinne: 18,25 g Białko zwierzęce: 27,53 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,50 g Cholesterol: 315,46 mg	Energia: Kcal 1722 = 6375 kJ Kcal z tłuszczu 30,92 % Kcal z białka 22,55 % Kcal z węglowodanów 49,19 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 211,75 g Błonnik: 25,32 g Skrobia: 80,01 g Białko: Białko ogółem: 97,08 g Białko roślinne: 14,95 g Białko zwierzęce: 56,40 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,16 g Cholesterol: 352,60 mg	Energia: Kcal 1766 = 6015 kJ Kcal z tłuszczu 30,84 % Kcal z białka 19,98 % Kcal z węglowodanów 51,69 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,19 g Błonnik: 22,27 g Skrobia: 163,96 g Białko: Białko ogółem: 88,19 g Białko roślinne: 17,17 g Białko zwierzęce: 12,34 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,52 g Cholesterol: 218,60 mg	Energia: Kcal 1704 = 5880 kJ Kcal z tłuszczu 31,05 % Kcal z białka 18,28 % Kcal z węglowodanów 53,71 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,80 g Błonnik: 23,05 g Skrobia: 105,94 g Białko: Białko ogółem: 77,86 g Białko roślinne: 19,05 g Białko zwierzęce: 28,20 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,78 g Cholesterol: 82,20 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 szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Chleb pszenny 50g(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) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G) Parówka drobiowa 80g (S,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) Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml biodrówka 60g(Sr,S) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) Twaróg z zieleniną 50g(M)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Gołąbek w sosie pomidorowym 150g Jabłko 180g Ziemniaki, wczesne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Ziemniaki, wczesne 100g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) udko pieczone 180g (S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 120g Ziemniaki, wczesne 100g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Sok Kubaś 150ml	Jogurt owocowy z musli(M) 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb razowy 50g(G) Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Ogórek małosolny (100 g) Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb graham 50g(G) kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)

piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Energia: Kcal 1627 = 6359 kJ Kcal z tłuszczu 31,03 % Kcal z białka 17,56 % Kcal z węglowodanów 51,52 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 209,55 g Błonnik: 26,66 g Skrobia: 97,58 g Białko: Białko ogółem: 71,43 g Białko roślinne: 10,88 g Białko zwierzęce: 32,56 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,09 g Cholesterol: 280,40 mg	Energia: Kcal 1712 = 6415 kJ Kcal z tłuszczu 32,21 % Kcal z białka 21,28 % Kcal z węglowodanów 50,12 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 214,51 g Błonnik: 23,23 g Skrobia: 115,66 g Białko: Białko ogółem: 91,06 g Białko roślinne: 20,37 g Białko zwierzęce: 22,53 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,27 g Cholesterol: 480,11 mg	Energia: Kcal 1704 = 4979 kJ Kcal z tłuszczu 36,63 % Kcal z białka 21,14 % Kcal z węglowodanów 43,35 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 184,65 g Błonnik: 19,48 g Skrobia: 82,13 g Białko: Białko ogółem: 90,04 g Białko roślinne: 12,61 g Białko zwierzęce: 35,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,36 g Cholesterol: 183,90 mg