



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Położniczy Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11-20.07.2025

11.07.2025 - 20.07.2025


11.07.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 369kcal, B o.: 17.88g, T: 10.85g, W o.: 51.6g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► 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: 871kcal, B o.: 36.18g, T: 23.7g, W o.: 139.51g)

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 brązowy suchy 80g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	80g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 250kcal, B o.: 19.38g, T: 17.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja
Surówka z marchewki 100g (E: 50kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.12g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
--	------

► Kolacja (E: 570kcal, B o.: 31.54g, T: 24.43g, W o.: 57.14g)

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 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
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:	2234 kcal	Białko ogółem:	110.7 g
Tłuszcz:	69.89 g	Węglowodany ogółem:	307.85 g
Węglowodany przyswajalne:	163.62 g	Cholesterol:	101.8 mg
Glukoza:	11.68 g	Fruktoza:	18.6 g
Sacharoza:	18.06 g	Laktoza:	8.78 g
Skrobia:	143.94 g	Błonnik pokarmowy:	41.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.06 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.89 g	Sód:	2225.78 mg


12.07.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 435kcal, B o.: 25.46g, T: 12.26g, W o.: 58.36g)

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 biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
chleb razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Ogórki konserwowe 50g (Gr) (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.05g, W o.: 2.8g)	50g

► II Śniadanie (E: 333kcal, B o.: 20.27g, T: 16.64g, W o.: 26.51g)

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
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

► Obiad (E: 680kcal, B o.: 32.52g, T: 16.19g, W o.: 106.36g)

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: 199kcal, B o.: 6.82g, T: 2.58g, W o.: 40.11g)	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: 54kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 9.77g)	1 porcja
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: 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:	2039 kcal	Białko ogółem:	108.5 g
Tłuszcz:	70.65 g	Węglowodany ogółem:	252.16 g
Węglowodany przyswajalne:	113.1 g	Cholesterol:	286.2 mg
Glukoza:	5.04 g	Fruktoza:	5.49 g
Sacharoza:	23.51 g	Laktoza:	6.73 g
Skrobia:	73.81 g	Błonnik pokarmowy:	23.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.29 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	52.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.49 g	Sód:	3726.74 mg


13.07.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 20.49g, T: 21.24g, W o.: 53.6g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka wiosenna 100g (E: 107kcal, B o.: 1.04g, T: 10.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► 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: 679kcal, B o.: 37.01g, T: 22.94g, W o.: 87.67g)

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: 154kcal, B o.: 6.85g, T: 2.86g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 113kcal, B o.: 3.28g, T: 5.48g, W o.: 15.67g)	1 porcja

Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 232kcal, B o.: 23.41g, T: 14.34g, W o.: 2.44g)	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: 455kcal, B o.: 27.49g, T: 14.05g, W o.: 56.41g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Białko ogółem:	121.49 g
Tłuszcz:	80.36 g	Węglowodany ogółem:	229.02 g
Węglowodany przyswajalne:	78.54 g	Cholesterol:	428.8 mg
Glukoza:	9.29 g	Fruktoza:	9.99 g
Sacharoza:	15.81 g	Laktoza:	8.42 g
Skrobia:	75.9 g	Błonnik pokarmowy:	31.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.8 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.59 g	Sód:	3374.41 mg


14.07.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 27.67g, T: 25.06g, W o.: 61.84g)

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
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g (E: 17kcal, B o.: 0.4g, T: 0.75g, W o.: 2.5g)	50g
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Ser topiony, edamski 50g (M) (E: 151kcal, B o.: 6.75g, T: 13.5g, W o.: 0.6g)	50g

► II Śniadanie (E: 265kcal, B o.: 8.5g, T: 3.54g, W o.: 51.6g)

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

► Obiad (E: 558kcal, B o.: 38.82g, T: 14.62g, W o.: 73.96g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 162kcal, B o.: 7.93g, T: 6.78g, W o.: 19.56g)	1 porcja
Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) (E: 172kcal, B o.: 25.71g, T: 6.26g, W o.: 3.81g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 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: 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: 613kcal, B o.: 17.56g, T: 35.3g, 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: 246kcal, B o.: 5.5g, T: 21.61g, 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:	2124 kcal	Białko ogółem:	101.05 g
Tłuszcz:	83.52 g	Węglowodany ogółem:	257.48 g
Węglowodany przyswajalne:	171.12 g	Cholesterol:	376.1 mg
Glukoza:	13.66 g	Fruktoza:	12.69 g
Sacharoza:	39.24 g	Laktoza:	16.47 g
Skrobia:	94.9 g	Błonnik pokarmowy:	33.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.94 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.68 g	Sód:	4574.47 mg


15.07.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 15.8g, T: 18.33g, W o.: 47.49g)

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

► II Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 13.81g, T: 9.82g, 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

Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

► **Obiad (E: 732kcal, B o.: 39.7g, T: 29.58g, W o.: 83.82g)**

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: 181kcal, B o.: 7g, T: 5.09g, W o.: 29.65g)	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: 276kcal, B o.: 26.2g, T: 18.86g, W o.: 0.26g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

► **Podwieczorek (E: 186kcal, B o.: 7.72g, T: 3.72g, W o.: 31.78g)**

Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)	200ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► **Kolacja (E: 478kcal, B o.: 30.35g, T: 13.79g, W o.: 59.04g)**

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
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 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	107.38 g
Tłuszcz:	75.24 g	Węglowodany ogółem:	251.13 g
Węglowodany przyswajalne:	101 g	Cholesterol:	322.5 mg
Glukoza:	12.11 g	Fruktoza:	17.96 g
Sacharoza:	21.22 g	Laktoza:	11.09 g
Skrobia:	96.13 g	Błonnik pokarmowy:	36.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.58 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.73 g	Sód:	2267.51 mg



16.07.2025 (środa)

► **Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 24.07g, T: 18.21g, W o.: 61.62g)**

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 graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Ogórki kiszone 100g (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	100g

połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

► 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: 741kcal, B o.: 38.81g, T: 14.65g, W o.: 120.16g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem 250g(G,M) (E: 423kcal, B o.: 26.92g, T: 8.8g, W o.: 58.97g)	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:	2071 kcal	Białko ogółem:	98.52 g
Tłuszcz:	68.28 g	Węglowodany ogółem:	281.49 g
Węglowodany przyswajalne:	148.99 g	Cholesterol:	186.09 mg
Glukoza:	6.59 g	Fruktoza:	8.39 g
Sacharoza:	9.78 g	Laktoza:	0.56 g
Skrobia:	119.06 g	Błonnik pokarmowy:	38.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.69 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.29 g	Sód:	5712.66 mg



17.07.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 644kcal, B o.: 21.23g, T: 39.22g, W o.: 52.06g)

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

kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

► **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: 791kcal, B o.: 35.86g, T: 18.42g, W o.: 129.37g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 8.02g)	1 porcja
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
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
Kotlet mielony wp pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 220kcal, B o.: 19.51g, T: 10.14g, W o.: 12.92g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)**

Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)	200ml
---	-------

► **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
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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2179 kcal	Białko ogółem:	97.55 g
Tłuszcz:	79.61 g	Węglowodany ogółem:	283.15 g
Węglowodany przyswajalne:	114.12 g	Cholesterol:	109.9 mg
Glukoza:	5.67 g	Fruktoza:	8.54 g
Sacharoza:	17.51 g	Laktoza:	10.38 g
Skrobia:	76.85 g	Błonnik pokarmowy:	29.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.42 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.09 g	Sód:	2992.39 mg


18.07.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 21.42g, T: 10.17g, W o.: 63.74g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g

► 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: 657kcal, B o.: 36.77g, T: 17.2g, W o.: 95.03g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 134kcal, B o.: 7.05g, T: 5.31g, W o.: 17g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 535kcal, B o.: 18.81g, T: 22.08g, W o.: 57.82g)

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
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	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:	2051 kcal	Białko ogółem:	113.68 g
Tłuszcz:	67.74 g	Węglowodany ogółem:	252.68 g
Węglowodany przyswajalne:	142.26 g	Cholesterol:	281.04 mg
Glukoza:	9.3 g	Fruktoza:	15.89 g
Sacharoza:	21.07 g	Laktoza:	7.27 g
Skrobia:	107.94 g	Błonnik pokarmowy:	34.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.33 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	50.97 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.47 g	Sód:	5457.72 mg



19.07.2025 (sobota)

► Śniadanie (E: 515kcal, B o.: 23.44g, T: 21g, W o.: 62.85g)

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)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g

► 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: 605kcal, B o.: 38.04g, T: 19.55g, W o.: 77.7g)

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: 147kcal, B o.: 7.12g, T: 6.62g, W o.: 17.83g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 120g(Sr) (E: 44kcal, B o.: 1.71g, T: 1.32g, W o.: 8.24g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 234kcal, B o.: 25.74g, T: 11.35g, W o.: 9.28g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

► Podwieczorek (E: 187kcal, B o.: 7.7g, T: 4.3g, W o.: 31g)

Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g
Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	200ml

► Kolacja (E: 514kcal, B o.: 19.61g, T: 21.11g, W o.: 60.67g)

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 120g(G) (E: 295kcal, B o.: 5.78g, T: 4.03g, W o.: 57.85g)	120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	103.2 g
Tłuszcz:	75.48 g	Węglowodany ogółem:	261.22 g
Węglowodany przyswajalne:	161.99 g	Cholesterol:	505.79 mg
Glukoza:	7.26 g	Fruktoza:	13.64 g
Sacharoza:	22.69 g	Laktoza:	8.95 g
Skrobia:	115.5 g	Błonnik pokarmowy:	36.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.56 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.77 g	Sód:	2465.35 mg


20.07.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 812kcal, B o.: 28.29g, T: 35.15g, W o.: 100.87g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g

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

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

► Obiad (E: 685kcal, B o.: 42.29g, T: 21.93g, W o.: 84.46g)

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: 155kcal, B o.: 5.75g, T: 0.92g, W o.: 32.64g)	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 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: 491kcal, B o.: 24.84g, T: 17.75g, W o.: 62.76g)**

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 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	119 g
Tłuszcz:	86.94 g	Węglowodany ogółem:	289.23 g
Węglowodany przyswajalne:	138.33 g	Cholesterol:	296.4 mg
Glukoza:	3.52 g	Fruktoza:	3.76 g
Sacharoza:	16.74 g	Laktoza:	7.51 g
Skrobia:	126.21 g	Błonnik pokarmowy:	32.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.07 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.63 g	Sód:	3034.53 mg

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: Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z marchewki 100g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)



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: krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- 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 (20g)
- 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: Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- 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: Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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 - 3/4 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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 - 1/4 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Surówka z kapusty kiszonej 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 posatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

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 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Bazylia, 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 - 2/3 łyżki (15g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)



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 - 2/3 sztuki (120g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (15ml)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - (0g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) - (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: 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: Kotlet mielony wp pieczony 100g(G,Sr,S,J) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- Jaja gotowane (J) - (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: galaretką drobiowa 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 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: Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałata z kefirem 100g(M) - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - (0g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka 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: 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 - 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 duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (15g)
- 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 zieleniną 80g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka mrągowska, naturalna Mlepol - 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 (35g)
- 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 pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	300g
Chleb graham 120g(G)	600g
chleb razowy 100g(G)	300g
chleb razowy 120g(G)	360g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	360g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	300g
chleb żytni 100g(G)	200g
chleb żytni 120g(G)	120g
Chleb żytni razowy 100g(G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	120g
Frankfuterki 120gS,Gr)	120g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	30g
Makaron krajanka	35g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	15g (1 i 1/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały	15g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy suchy 80g	80g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	20g (1/5 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	82g (3/4 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	65g (1/3 porcji)
Kapusta biała	120g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	200g (1 i 3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	30g (2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	23g (5 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	37g (9 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	757g (16 i 3/4 sztuki)

Wykorzystano z Programu zdrowe zbiorowe.pl

Mix sałat (50 g)	100g
Ogórek	220g (1 i 1/4 sztuki)
Ogórek małosolny (100 g)	100g
Ogórek zielony 50g	50g
Ogórki kiszone	140g (2 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone 100g	100g
Ogórki konserwowe 50g (Gr)	50g
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona 50g	200g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g	50g
Pietruszka, korzeń	243g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	44g (7 i 1/3 łyżeczek)
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	40g (1/5 sztuki)
Salata 5g	25g
Salata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	334g (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)	600g
Kefir, 2% tłuszczu	80ml (1/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M)	200ml
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopol 200 ml(M)	410ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlekoopol	10ml (1/8 opakowania)
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	280g
Ser biały półtłusty 80g(M)	140g
Ser gouda (M)50g	50g
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 wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	30g
Filet z piersi kurczaka	200g (1 sztuka)
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)23


Położniczy Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-20.07.2025

Jaja gotowane (J)	65g
Jaja kurze, całe	83g (1 i 2/3 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
Kiełbasa podwawelska	200g (3/4 sztuki)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	180g (1 i 1/4 sztuki)
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	154g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 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	87ml (8 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	28ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	15g


Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	94g (7 i 3/4 łyżki)
--------	---------------------


Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Tilapia, surowa	240g (2 i 1/3 porcji)


Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Banan 180g	180g
Gruszka 150g	150g
Jabłko 180g	540g
Jabłko 90g	90g


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Sok z cytryny	3ml (1/2 łyżki)
Woda	350ml (1 i 1/2 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	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	8g (8 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	46g (5 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	11g (11 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
Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser biały półtłusty 50g(M) chleb razowy 120g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Ogórki konserwowe 50g (Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g(G) Ser biały półtłusty 50g(M) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml biodrówka 60g(Sr,S) Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g Chleb graham 120g(G) Ser topiony, edamski 50g (M)	Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G) Ogórki kiszone 100g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Ser gouda(M) 30g	Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 100g(G)
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 kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	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 naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50gG) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	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 brązowy suchy 80g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 100g	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) Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) Ziemniaki, wczesne 180g	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 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) Makaron pełnoziarnisty z serem 250g(G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza gryczana prażona, gotowana 180g Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kotlet mielony wp pieczony 100g(G,Sr,S,J)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 180g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) Jabłko 180g	Arbuz 100g	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M)

piątek (2025-07-11)	sobota (2025-07-12)	niedziela (2025-07-13)	poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) Ser biały półtłusty 50g(M) Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) 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 120g (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 120g (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) Polędwica 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 2234 = 7667 kJ Kcal z tłuszczu 28,16 % Kcal z białka 19,82 % Kcal z węglowodanów 55,12 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,85 g Błonnik: 41,59 g Skrobia: 143,94 g Białko: Białko ogółem: 110,70 g Białko roślinne: 18,68 g Białko zwierzęce: 21,58 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,89 g Cholesterol: 101,80 mg	Energia: Kcal 2039 = 6174 kJ Kcal z tłuszczu 31,18 % Kcal z białka 21,28 % Kcal z węglowodanów 49,47 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,16 g Błonnik: 23,66 g Skrobia: 73,81 g Białko: Białko ogółem: 108,50 g Białko roślinne: 13,63 g Białko zwierzęce: 52,32 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,65 g Cholesterol: 286,20 mg	Energia: Kcal 2091 = 7039 kJ Kcal z tłuszczu 34,59 % Kcal z białka 23,24 % Kcal z węglowodanów 43,81 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,02 g Błonnik: 31,14 g Skrobia: 75,90 g Białko: Białko ogółem: 121,49 g Białko roślinne: 13,10 g Białko zwierzęce: 38,33 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,36 g Cholesterol: 428,80 mg	Energia: Kcal 2124 = 7574 kJ Kcal z tłuszczu 35,39 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 48,49 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,48 g Błonnik: 33,03 g Skrobia: 94,90 g Białko: Białko ogółem: 101,05 g Białko roślinne: 23,13 g Białko zwierzęce: 34,85 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,52 g Cholesterol: 376,10 mg	Energia: Kcal 2055 = 7074 kJ Kcal z tłuszczu 32,95 % Kcal z białka 20,90 % Kcal z węglowodanów 48,88 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,13 g Błonnik: 36,87 g Skrobia: 96,13 g Białko: Białko ogółem: 107,38 g Białko roślinne: 17,53 g Białko zwierzęce: 43,30 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,24 g Cholesterol: 322,50 mg	Energia: Kcal 2071 = 7186 kJ Kcal z tłuszczu 29,67 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 54,37 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,49 g Błonnik: 38,97 g Skrobia: 119,06 g Białko: Białko ogółem: 98,52 g Białko roślinne: 24,89 g Białko zwierzęce: 27,18 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,28 g Cholesterol: 186,09 mg	Energia: Kcal 2179 = 5184 kJ Kcal z tłuszczu 32,88 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 51,98 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,15 g Błonnik: 29,47 g Skrobia: 76,85 g Białko: Białko ogółem: 97,55 g Białko roślinne: 13,01 g Białko zwierzęce: 27,76 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,61 g Cholesterol: 109,90 mg

piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser gouda (M)50g Papryka czerwona 50g Chleb graham 120g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Frankfuterki 120gS,Gr) Pomidor 100g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 120g(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 zieleciną 80g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Jabłko 180g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Sałata z kefirem 100g(M)	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 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)	Gruszka 150g Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 120g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Ser biały półtłusty 50g(M) 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 żytni 120g(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 120g(G)

piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)
Energia: Kcal 2051 = 7006 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 22,17 % Kcal z węglowodanów 49,28 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,68 g Błonnik: 34,15 g Skrobia: 107,94 g Białko: Białko ogółem: 113,68 g Białko roślinne: 20,90 g Białko zwierzęce: 64,91 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,74 g Cholesterol: 281,04 mg	Energia: Kcal 2073 = 7118 kJ Kcal z tłuszczu 32,77 % Kcal z białka 19,91 % Kcal z węglowodanów 50,40 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,22 g Błonnik: 36,92 g Skrobia: 115,50 g Białko: Białko ogółem: 103,20 g Białko roślinne: 23,17 g Białko zwierzęce: 22,60 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,48 g Cholesterol: 505,79 mg	Energia: Kcal 2349 = 6570 kJ Kcal z tłuszczu 33,31 % Kcal z białka 20,26 % Kcal z węglowodanów 49,25 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,23 g Błonnik: 32,40 g Skrobia: 126,21 g Białko: Białko ogółem: 119,00 g Białko roślinne: 20,52 g Białko zwierzęce: 62,71 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,94 g Cholesterol: 296,40 mg