



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna - Oddział Położniczo-Ginekologiczny 21-31.07.2025

21.07.2025 - 31.07.2025


21.07.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 23.33g, T: 13.59g, W o.: 67.25g)

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

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

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

► Obiad (E: 699kcal, B o.: 18.82g, T: 7.82g, W o.: 146.6g)

Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 376kcal, B o.: 6.58g, T: 0.89g, W o.: 87.11g)	1 porcja
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 319kcal, B o.: 12.11g, T: 6.9g, W o.: 58.34g)	1 porcja

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

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

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	96.4 g
Tłuszcz:	57.94 g	Węglowodany ogółem:	329.41 g
Węglowodany przyswajalne:	209.5 g	Popiół:	21.95 g
Cholesterol:	83.3 mg	Glukoza:	5.87 g
Fruktoza:	6.04 g	Sacharoza:	33.09 g
Laktoza:	19.86 g	Skrobia:	167.47 g
Błonnik pokarmowy:	27.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.28 g
Sód:	4805.04 mg		


22.07.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 458kcal, B o.: 22.17g, T: 12.23g, W o.: 66.14g)

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

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g

► Obiad (E: 621kcal, B o.: 34.71g, T: 11.56g, W o.: 99.89g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, W o.: 36.36g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 22.81g, T: 7.98g, W o.: 19.71g)	1 porcja
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g
---	------

► Kolacja (E: 592kcal, B o.: 17.37g, T: 19.95g, W o.: 71.46g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 84kcal, B o.: 0.69g, T: 8.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)
Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g)	120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	101.36 g
Tłuszcz:	63.33 g	Węglowodany ogółem:	287.51 g
Węglowodany przyswajalne:	232.06 g	Popiół:	16.42 g
Cholesterol:	208.9 mg	Glukoza:	6.31 g
Fruktoza:	6.61 g	Sacharoza:	24.2 g
Laktoza:	18.69 g	Skrobia:	163.35 g
Błonnik pokarmowy:	20.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.03 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.28 g
Sód:	2725.6 mg		


23.07.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 25.57g, T: 15.53g, W o.: 72.89g)

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

► II Śniadanie (E: 353kcal, B o.: 16.78g, T: 17.83g, W o.: 33.67g)

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
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► Obiad (E: 642kcal, B o.: 37.45g, T: 20.97g, W o.: 81.54g)

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 6.41g, T: 2.79g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 209kcal, B o.: 26.65g, T: 7.8g, W o.: 8.57g)	1 porcja
Marchew, duszona 120g (E: 124kcal, B o.: 1.02g, T: 10.17g, W o.: 9.13g)	1 porcja

Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja

► **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: 377kcal, B o.: 19.13g, T: 10.18g, W o.: 54.75g)**

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	100g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Białko ogółem:	119.83 g
Tłuszcz:	69.05 g	Węglowodany ogółem:	252.37 g
Węglowodany przyswajalne:	211.12 g	Popiół:	18.5 g
Cholesterol:	445.05 mg	Glukoza:	4.72 g
Fruktoza:	4.79 g	Sacharoza:	17.71 g
Laktoza:	14.8 g	Skrobia:	172.52 g
Błonnik pokarmowy:	23.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.62 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.71 g
Sód:	3708.26 mg		



24.07.2025 (czwartek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200g

► Obiad (E: 599kcal, B o.: 38.47g, T: 17.02g, W o.: 78.81g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)	1 porcja
Buraki z olejem 100g (E: 85kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) (E: 207kcal, B o.: 25.72g, T: 10.26g, W o.: 3.84g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja

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

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

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	104.81 g
Tłuszcz:	62.37 g	Węglowodany ogółem:	301.27 g
Węglowodany przyswajalne:	242.46 g	Popiół:	20.47 g
Cholesterol:	369.2 mg	Glukoza:	12.56 g
Fruktoza:	11.83 g	Sacharoza:	48.12 g
Laktoza:	20.01 g	Skrobia:	134.81 g
Błonnik pokarmowy:	24.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	47.67 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.54 g
Sód:	3721.53 mg		


25.07.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 23.33g, T: 13.59g, W o.: 67.25g)

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

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Schab pieczony 60g (E: 105kcal, B o.: 19.44g, T: 3g, W o.: 0.3g)	60g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 639kcal, B o.: 41.11g, T: 21.11g, W o.: 76.8g)

Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 199kcal, B o.: 7.94g, T: 6.56g, W o.: 29.83g)	1 porcja
Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)	120g
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 231kcal, B o.: 26.2g, T: 13.86g, W o.: 0.26g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 521kcal, B o.: 25.44g, T: 20.56g, W o.: 60.8g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	115.53 g
Tłuszcz:	66 g	Węglowodany ogółem:	263.85 g
Węglowodany przyswajalne:	135.85 g	Popiół:	14.04 g
Cholesterol:	138.8 mg	Glukoza:	4.04 g
Fruktoza:	3.98 g	Sacharoza:	16.69 g
Laktoza:	8.71 g	Skrobia:	114.46 g
Błonnik pokarmowy:	24.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.64 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.84 g
Sód:	2131.2 mg		


26.07.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 19.78g, T: 15.2g, W o.: 64.55g)

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

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

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

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

► **Obiad (E: 804kcal, B o.: 36.15g, T: 17.59g, W o.: 129.86g)**

Makaron z serem 250g(G,M) (E: 481kcal, B o.: 26.53g, T: 13.42g, W o.: 63.51g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 271kcal, B o.: 9.39g, T: 4.09g, W o.: 53.34g)	1 porcja

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

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

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

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	95.67 g
Tłuszcz:	57.89 g	Węglowodany ogółem:	303.86 g
Węglowodany przyswajalne:	219.9 g	Popiół:	14.38 g
Cholesterol:	249.9 mg	Glukoza:	7.97 g
Fruktoza:	9.73 g	Sacharoza:	23.48 g
Laktoza:	20.05 g	Skrobia:	207.99 g
Błonnik pokarmowy:	22.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.21 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.41 g
Sód:	2384.1 mg		



27.07.2025 (niedziela)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) (E: 353kcal, B o.: 13.2g, T: 32.4g, W o.: 1.56g)	120g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 339kcal, B o.: 19.92g, T: 10.11g, W o.: 44.25g)

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
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 120kcal, B o.: 15.79g, T: 4.07g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► Obiad (E: 671kcal, B o.: 43.13g, T: 22.64g, W o.: 78.93g)

rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
udko gotowane 180g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Marchew, duszona 120g (E: 43kcal, B o.: 1.02g, T: 1.21g, W o.: 9.11g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	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: 370kcal, B o.: 19.96g, T: 7.31g, W o.: 59.06g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	111.44 g
Tłuszcz:	85.53 g	Węglowodany ogółem:	254.36 g
Węglowodany przyswajalne:	199 g	Popiół:	15.56 g
Cholesterol:	212.7 mg	Glukoza:	7.39 g
Fruktoza:	7.16 g	Sacharoza:	30.05 g
Laktoza:	14.57 g	Skrobia:	157.49 g
Błonnik pokarmowy:	22.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.86 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.68 g
Sód:	2903.26 mg		


28.07.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 20.31g, T: 10.8g, W o.: 74.46g)

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

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

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

► Obiad (E: 718kcal, B o.: 38.69g, T: 22.08g, W o.: 97.56g)

Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 120kcal, B o.: 6.43g, T: 4.07g, W o.: 16.82g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 323kcal, B o.: 25.33g, T: 16.6g, W o.: 19.07g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	1 porcja
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 16.52g, T: 12.74g, W o.: 60.48g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2092 kcal	Białko ogółem:	109.03 g
Tłuszcz:	62.33 g	Węglowodany ogółem:	270.75 g
Węglowodany przyswajalne:	203.71 g	Popiół:	28.21 g
Cholesterol:	234.06 mg	Glukoza:	7.04 g
Fruktoza:	7.13 g	Sacharoza:	26.86 g
Laktoza:	13.87 g	Skrobia:	147.57 g
Błonnik pokarmowy:	28.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.64 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.96 g
Sód:	6600.94 mg		


29.07.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 21.66g, T: 12.5g, W o.: 80.22g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Miód pszczele 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► II Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 14.41g, T: 9.52g, W o.: 29g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 613kcal, B o.: 38.61g, T: 17.62g, W o.: 82.67g)

Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7g, T: 5.72g, W o.: 17.65g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 191kcal, B o.: 25.72g, T: 6.55g, W o.: 9.25g)	1 porcja

Buraki z olejem 100g (E: 112kcal, B o.: 2.52g, T: 5.14g, W o.: 15.3g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja

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

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

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

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	99.01 g
Tłuszcz:	65.23 g	Węglowodany ogółem:	281.82 g
Węglowodany przyswajalne:	193.82 g	Popiół:	14.22 g
Cholesterol:	445.91 mg	Glukoza:	3.76 g
Fruktoza:	3.86 g	Sacharoza:	31.08 g
Laktoza:	9.95 g	Skrobia:	131.48 g
Błonnik pokarmowy:	24.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.11 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.42 g
Sód:	2087.99 mg		



30.07.2025 (środa)

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

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

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

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

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

50g

► **Obiad (E: 734kcal, B o.: 33.9g, T: 14.74g, W o.: 124.47g)**

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g)

1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)

180g

Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)

1 porcja

Bukiet warzyw 120g (E: 26kcal, B o.: 2.16g, T: 0.24g, W o.: 3.84g)

120g

kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)

1 porcja

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

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

150g

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

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

250ml

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

10g

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

1 porcja

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

100g

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:	2274 kcal
Tłuszcz:	73.35 g
Węglowodany przyswajalne:	247.95 g
Cholesterol:	91.8 mg
Fruktoza:	3.36 g
Laktoza:	10.27 g
Błonnik pokarmowy:	32.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.53 g
Sód:	2406.84 mg

Białko ogółem:	99.79 g
Węglowodany ogółem:	314.56 g
Popiół:	15.75 g
Glukoza:	3.15 g
Sacharoza:	8.7 g
Skrobia:	216.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.51 g


31.07.2025 (czwartek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)

1 porcja

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

10g

połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)

60g

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

100g

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)

100g

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

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

► Obiad (E: 695kcal, B o.: 18.49g, T: 7.59g, W o.: 146.6g)

Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 376kcal, B o.: 6.58g, T: 0.89g, W o.: 87.11g)	1 porcja
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 315kcal, B o.: 11.78g, T: 6.67g, W o.: 58.34g)	1 porcja

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

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

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Białko ogółem:	96.07 g
Tłuszcz:	57.71 g	Węglowodany ogółem:	329.41 g
Węglowodany przyswajalne:	209.5 g	Popiół:	21.93 g
Cholesterol:	81.94 mg	Glukoza:	5.87 g
Fruktoza:	6.04 g	Sacharoza:	33.09 g
Laktoza:	19.86 g	Skrobia:	167.47 g
Błonnik pokarmowy:	27.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.98 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.23 g
Sód:	4803.78 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: Ryż z truskawkami na ciepło 250g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Rabarbar - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

rabarbar z cukrem zalać wodą i ugotować kompot

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Manna na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z udźca indyka, ze skórą - 2/3 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 50g - 1 porcja

- Marchew - 1/4 sztuki (12g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Szpinak - 1/2 garści (13g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (8ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z jaj 80g(J,M) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

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

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)
- Margaryna do pieczenia - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 - (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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: Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: udko gotowane 180g(s,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: budyń 150g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



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 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:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-07-21 / 2025-07-22 / 2025-07-23 / 2025-07-24 / 2025-07-25 / 2025-07-26 / 2025-07-27 / 2025-07-28 / 2025-07-29 / 2025-07-30 / 2025-07-31



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chleb pszenny 100g(G)	900g
Chleb pszenny 50g(G)	150g
Chleb zwykły 100g(G)	400g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g(G)	400g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	350g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G)	180g
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Parówka drobiowa (S,G) 120g	120g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	120g
Ryż paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały	180g (1 szklanka)
Wek 100g(G)	300g
wek 50g(G)	150g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły 120g	120g
Burak	300g (2 i 3/4 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Fasolka szparagowa, mrożona	30g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Kalafior	80g (1/3 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	48g (12 łyżeczek)
Koper, świeży	53g (13 i 1/4 łyżeczek)
Marchew	829g (18 i 1/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	250g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	73g (12 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	240g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidor 100g	800g
Pomidor 50g	50g
Por	99g (3/4 sztuki)
Rabarbar	250g (2 i 1/4 sztuki)
Salata	80g (1/3 sztuki)
Salata 5g	35g

Salata lodowa	200g (1/2 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	342g (1 sztuka)
Szpinak	26g (1 garść)
Ziemniaki, późne	465g (5 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 180g	1260g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	80ml (1/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	500ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200 ml(M)	30ml
Maślanka mrągowska, naturalna Mlekoop	10ml (1/8 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2000ml (8 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	320g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty	70g (2 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	115g (4 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	180g
Filet z piersi kurczaka	120g (2/3 sztuki)
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	110g
Jaja kurze, całe	10g (1/5 sztuki)
Jaja surowe	13g (1/4 sztuki)
kielbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	50g
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	120g (6 plasterów)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z udźca indyka, ze skórą	100g (2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	240g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	171g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	30g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	60g
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	60g
Wieprzowina, łopatka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	110g (1/3 porcji)


Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	320g
Olej rzepakowy	53ml (5 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	19ml
Oliwa z oliwek	11ml (1 łyżka)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	22g


Dania gotowe

Bukiet warzyw 150g	120g
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	25g (1/8 opakowania)
Żurek	50ml


Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	109g (9 łyżek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Miód pszczeli 30g	60g


Ryby i owoce morza

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


Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Banan 180g	180g
Brzoskwinia 150g	150g
Kiwi 80g	80g
Truskawki, mrożone	150g (1 szklanka)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6500ml
Kawa zbożowa, w proszku	70g (7 łyżek)
Sok Kubuś 200ml	400ml
Sok z cytryny	12ml (2 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	4g (4 szczypty)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	56g (7 łyżeczek)
Sól biała	19g (19 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Wek 100g(G)	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) wek 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Południca drobiowa 60g(SS,r) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M) Miód pszczele 30g Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Pomidor 100g południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g ryż na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g
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) Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Pomidor 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj 80g(J,M) Chleb zwykły 50g(G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Schab pieczony 60g Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Sałata 5g południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) Kiwi 80g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ryż z truskawkami na ciepło 250g kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr)	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 100g(M) Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml	Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml	Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Brokuły 120g Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr)	Makaron z serem 250g(G,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M)	rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) udko gotowane 180g(s,Sr) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Sok Kubaś 200ml	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Arbuz 100g	budyń 150g(M)

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb zwykły 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Chleb pszenny 100g(G) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Twaróg z zieleniną 100g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 100g(G) szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Polędwica drobiowa 60g(SS,r) Chleb pszenny 100g(G) Pomidor 100g

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
Energia: Kcal 2163 = 7544 kJ Kcal z tłuszczu 24,11 % Kcal z białka 17,83 % Kcal z węglowodanów 60,92 %	Energia: Kcal 2150 = 7503 kJ Kcal z tłuszczu 26,51 % Kcal z białka 18,86 % Kcal z węglowodanów 53,49 %	Energia: Kcal 2057 = 8145 kJ Kcal z tłuszczu 30,21 % Kcal z białka 23,30 % Kcal z węglowodanów 49,08 %	Energia: Kcal 2143 = 7911 kJ Kcal z tłuszczu 26,19 % Kcal z białka 19,56 % Kcal z węglowodanów 56,23 %	Energia: Kcal 2055 = 6363 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 22,49 % Kcal z węglowodanów 51,36 %	Energia: Kcal 2069 = 7604 kJ Kcal z tłuszczu 25,18 % Kcal z białka 18,50 % Kcal z węglowodanów 58,75 %	Energia: Kcal 2192 = 7092 kJ Kcal z tłuszczu 35,12 % Kcal z białka 20,34 % Kcal z węglowodanów 46,42 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,41 g Błonnik: 27,54 g Skrobia: 167,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,51 g Błonnik: 20,44 g Skrobia: 163,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,37 g Błonnik: 23,73 g Skrobia: 172,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,27 g Błonnik: 24,06 g Skrobia: 134,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,85 g Błonnik: 24,31 g Skrobia: 114,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,86 g Błonnik: 22,55 g Skrobia: 207,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,36 g Błonnik: 22,78 g Skrobia: 157,49 g
Białko: Białko ogółem: 96,40 g Białko roślinne: 20,83 g Białko zwierzęce: 18,80 g	Białko: Białko ogółem: 101,36 g Białko roślinne: 26,82 g Białko zwierzęce: 47,27 g	Białko: Białko ogółem: 119,83 g Białko roślinne: 30,32 g Białko zwierzęce: 45,98 g	Białko: Białko ogółem: 104,81 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 35,35 g	Białko: Białko ogółem: 115,53 g Białko roślinne: 23,35 g Białko zwierzęce: 54,31 g	Białko: Białko ogółem: 95,67 g Białko roślinne: 22,99 g Białko zwierzęce: 25,14 g	Białko: Białko ogółem: 111,44 g Białko roślinne: 23,34 g Białko zwierzęce: 44,39 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,94 g Cholesterol: 83,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,33 g Cholesterol: 208,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,05 g Cholesterol: 445,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,37 g Cholesterol: 369,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,00 g Cholesterol: 138,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,89 g Cholesterol: 249,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,53 g Cholesterol: 212,70 mg

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Miód pszczeni 30g wek 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G) Parówka drobiowa (S,G) 120g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Wek 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g galaretką drobiowa 150g(S,Sr) wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml biodrówka 60g(Sr,S) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieloną 80g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50gG)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Sałata z kefirem 100g(M) Brzoskwinia 150g kompot z rabarbaru 200ml	Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Bukiet warzyw 120g kompot z rabarbaru 200ml	Ryż z truskawkami na ciepło 250g kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Sok Kubaś 200ml	Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb zwykły 100g(G) kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Energia: Kcal 2092 = 7535 kJ Kcal z tłuszczu 26,82 % Kcal z białka 20,85 % Kcal z węglowodanów 51,77 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,75 g Błonnik: 28,04 g Skrobia: 147,57 g Białko: Białko ogółem: 109,03 g Białko roślinne: 27,56 g Białko zwierzęce: 57,79 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,33 g Cholesterol: 234,06 mg	Energia: Kcal 2045 = 6968 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 19,37 % Kcal z węglowodanów 55,12 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,82 g Błonnik: 24,18 g Skrobia: 131,48 g Białko: Białko ogółem: 99,01 g Białko roślinne: 21,22 g Białko zwierzęce: 22,53 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,23 g Cholesterol: 445,91 mg	Energia: Kcal 2274 = 7422 kJ Kcal z tłuszczu 29,03 % Kcal z białka 17,55 % Kcal z węglowodanów 55,33 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,56 g Błonnik: 32,05 g Skrobia: 216,68 g Białko: Białko ogółem: 99,79 g Białko roślinne: 33,72 g Białko zwierzęce: 38,09 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,35 g Cholesterol: 91,80 mg	Energia: Kcal 2159 = 7529 kJ Kcal z tłuszczu 24,06 % Kcal z białka 17,80 % Kcal z węglowodanów 61,03 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,41 g Błonnik: 27,54 g Skrobia: 167,47 g Białko: Białko ogółem: 96,07 g Białko roślinne: 20,83 g Białko zwierzęce: 18,47 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,71 g Cholesterol: 81,94 mg