



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dieta bogatobiałkowa 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      |
| polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)   | 60g      |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                            | 100g     |
| 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: 706kcal, B o.: 18.37g, T: 6.69g, W o.: 151.41g)

|                                                                                                        |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)                               | 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 |

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

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

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

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2170 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 95.95 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 56.81 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 334.22 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 214.31 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 79.14 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.87 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.04 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 38.08 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 19.68 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 167.47 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.54 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 16.1 g    | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.69 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.21 g   | <b>Sód:</b>                                      | 4801.98 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 |
| kielbasa 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**

|                                           |           |                                                  |           |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2150 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 101.36 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 63.33 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 287.51 g  |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 232.06 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 208.9 mg  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.31 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.61 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 24.2 g    | <b>Laktoza:</b>                                  | 18.69 g   |
| <b>Skrobia:</b>                           | 163.35 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 20.44 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.31 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.03 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.28 g   | <b>Sód:</b>                                      | 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     |
| Poledwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)         | 60g      |
| Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)         | 1 porcja |

**► II Śniadanie (E: 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**

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2057 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 69.05 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 211.12 g  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.72 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.71 g   |
| <b>Skrobia:</b>                           | 172.52 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.27 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 14.71 g   |

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                            | 119.83 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 252.37 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 445.05 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.79 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.8 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 23.73 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 26.62 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 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**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2143 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 104.81 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 62.37 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 301.27 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 242.46 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 369.2 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 12.56 g   | <b>Fruktoza:</b>                                 | 11.83 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 48.12 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 20.01 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 134.81 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.06 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 17.22 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 47.67 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 15.54 g   | <b>Sód:</b>                                      | 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     |
| połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)   | 60g      |

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

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

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

► **Obiad (E: 574kcal, B o.: 34.83g, T: 11.7g, W o.: 88.93g)**

|                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 199kcal, B o.: 7.94g, T: 6.56g, W o.: 29.83g)      | 1 porcja |
| Potrawka z żołądków 100g(S,Sr,G) (E: 166kcal, B o.: 19.92g, T: 4.45g, W o.: 12.39g) | 1 porcja |
| Brokuły 120g (E: 37kcal, B o.: 3.6g, T: 0.48g, W o.: 6.24g)                         | 120g     |
| Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)           | 180g     |
| 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 Kubaś 200ml (E: 136kcal, B o.: 2g, T: 2g, W o.: 30g) | 200ml |
|----------------------------------------------------------|-------|

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

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



**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 1990 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 109.25 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 56.59 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 275.98 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 145.72 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 205.2 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.38 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.27 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.89 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 8.71 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 121.72 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 26.23 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 12.69 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.09 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.28 g   | <b>Sód:</b>                                      | 4522.19 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**

|                                           |           |                                                  |           |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2069 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 95.67 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 57.89 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 303.86 g  |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 219.9 g   | <b>Cholesterol:</b>                              | 249.9 mg  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.97 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.73 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 23.48 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 20.05 g   |
| <b>Skrobia:</b>                           | 207.99 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.55 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.84 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.21 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.41 g   | <b>Sód:</b>                                      | 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   |
| Półdewica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)   | 60g   |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)           | 100g  |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                      | 100g  |



**Wartości  
odżywcze**

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

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2092 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 109.03 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 62.33 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 270.75 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 203.71 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 234.06 mg  |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.04 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.13 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 26.86 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 13.87 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 147.57 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 28.04 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.41 g   | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.64 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 13.96 g   | <b>Sód:</b>                                      | 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 pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)                        | 30g      |
| wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)                           | 50g      |
| Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)             | 50g      |

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

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

**► Obiad (E: 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

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

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

1 porcja

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

100g

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

50g



**Wartości  
odżywcze**

**Wartość energetyczna:** 2274 kcal

**Tłuszcz:** 73.35 g

**Węglowodany przyswajalne:** 247.95 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

**Białko ogółem:** 99.79 g

**Węglowodany ogółem:** 314.56 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



**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: 706kcal, B o.: 18.37g, T: 6.69g, W o.: 151.41g)**

|                                                                                                        |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)                               | 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 |

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

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

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

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



**Wartości  
odżywcze**

|                                           |           |                                                  |            |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 2170 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                            | 95.95 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                           | 56.81 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | 334.22 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | 214.31 g  | <b>Cholesterol:</b>                              | 79.14 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.87 g    | <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.04 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 38.08 g   | <b>Laktoza:</b>                                  | 19.68 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 167.47 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.54 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 16.1 g    | <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.69 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.21 g   | <b>Sód:</b>                                      | 4801.98 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 - 1/3 łyżki (5g)
- 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 (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:** Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

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

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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                        | 30g (2 i 1/2 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 łyżeczki)  |
| Koper ogrodowy                    | 48g (12 łyżeczek)       |
| Koper, świeży                     | 53g (13 i 1/4 łyżeczek) |
| Marchew                           | 844g (18 i 3/4 sztuki)  |
| Mix sałat (50 g)                  | 100g                    |
| Pietruszka, korzeń                | 260g (3 i 1/4 sztuki)   |
| Pietruszka, liście                | 74g (12 i 1/3 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        | 352g (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                             | 105g (4 i 1/4 łyżki)      |



### Mięso i jaja

|                                                  |                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------|
| biodrówka 60g(Sr,S)                              | 180g                  |
| Jaja gotowane                                    | 200g (4 sztuki)       |
| Jaja gotowane (J)                                | 110g                  |
| Jaja kurze, całe                                 | 10g (1/5 sztuki)      |
| Jaja surowe                                      | 13g (1/4 sztuki)      |
| kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)           | 50g                   |
| kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) | 30g                   |
| kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)               | 120g                  |
| Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)                 | 120g (6 plastrów)     |
| 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                                  | 169g (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)     |
| Żółądki drobiowe                                 | 100g                  |


**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                                | 9ml                  |
| Oliwa z oliwek                                     | 11ml (1 łyżka)       |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 10g                  |
| Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | 22g                  |


**Cukier, słodycze i przekąski**

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Budyń w proszku                       | 15g (1 i 3/4 łyżki) |
| Cukier                                | 119g (10 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 "Jarzynka"             | 61g (7 i 2/3 łyżeczki) |
| Sól biała                        | 24g (24 szczypty)      |
| Ziele angielskie                 | 6g (2 łyżeczki)        |
| Żelatyna                         | 8g (1 łyżka)           |
| Przyprawa do potraw, uniwersalna | 5g                     |


**Dania gotowe**

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

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

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

| 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)                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2170 = 7576 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>23,56 %</b><br>Kcal z białka <b>17,69 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>61,61 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2150 = 7503 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,51 %</b><br>Kcal z białka <b>18,86 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>53,49 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2057 = 8145 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>30,21 %</b><br>Kcal z białka <b>23,30 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>49,08 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2143 = 7911 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,19 %</b><br>Kcal z białka <b>19,56 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>56,23 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>1990 = 6101 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,59 %</b><br>Kcal z białka <b>21,96 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>55,47 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2069 = 7604 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,18 %</b><br>Kcal z białka <b>18,50 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>58,75 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2192 = 7092 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>35,12 %</b><br>Kcal z białka <b>20,34 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>46,42 %</b> |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>334,22 g</b><br>Błonnik: <b>27,54 g</b><br>Skrobia: <b>167,47 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>287,51 g</b><br>Błonnik: <b>20,44 g</b><br>Skrobia: <b>163,35 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>252,37 g</b><br>Błonnik: <b>23,73 g</b><br>Skrobia: <b>172,52 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>301,27 g</b><br>Błonnik: <b>24,06 g</b><br>Skrobia: <b>134,81 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>275,98 g</b><br>Błonnik: <b>26,23 g</b><br>Skrobia: <b>121,72 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>303,86 g</b><br>Błonnik: <b>22,55 g</b><br>Skrobia: <b>207,99 g</b>                                     | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>254,36 g</b><br>Błonnik: <b>22,78 g</b><br>Skrobia: <b>157,49 g</b>                                     |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>95,95 g</b><br>Białko roślinne: <b>20,83 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>18,35 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>101,36 g</b><br>Białko roślinne: <b>26,82 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>47,27 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>119,83 g</b><br>Białko roślinne: <b>30,32 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>45,98 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>104,81 g</b><br>Białko roślinne: <b>24,59 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>35,35 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>109,25 g</b><br>Białko roślinne: <b>24,03 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>47,37 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>95,67 g</b><br>Białko roślinne: <b>22,99 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>25,14 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>111,44 g</b><br>Białko roślinne: <b>23,34 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>44,39 g</b>                               |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>56,81 g</b><br>Cholesterol: <b>79,14 mg</b>                                                                     | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>63,33 g</b><br>Cholesterol: <b>208,90 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>69,05 g</b><br>Cholesterol: <b>445,05 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>62,37 g</b><br>Cholesterol: <b>369,20 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>56,59 g</b><br>Cholesterol: <b>205,20 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>57,89 g</b><br>Cholesterol: <b>249,90 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>85,53 g</b><br>Cholesterol: <b>212,70 mg</b>                                                                    |

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

| poniedziałek (2025-07-28)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | wtorek (2025-07-29)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | środa (2025-07-30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | czwartek (2025-07-31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2092</b> = 7535 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>26,82</b> %<br>Kcal z białka <b>20,85</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>51,77</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>270,75 g</b><br>Błonnik: <b>28,04 g</b><br>Skrobia: <b>147,57 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>109,03 g</b><br>Białko roślinne: <b>27,56 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>57,79 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>62,33 g</b><br>Cholesterol: <b>234,06 mg</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2045</b> = 6968 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>28,71</b> %<br>Kcal z białka <b>19,37</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>55,12</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>281,82 g</b><br>Błonnik: <b>24,18 g</b><br>Skrobia: <b>131,48 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>99,01 g</b><br>Białko roślinne: <b>21,22 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>22,53 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>65,23 g</b><br>Cholesterol: <b>445,91 mg</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2274</b> = 7422 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>29,03</b> %<br>Kcal z białka <b>17,55</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>55,33</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>314,56 g</b><br>Błonnik: <b>32,05 g</b><br>Skrobia: <b>216,68 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>99,79 g</b><br>Białko roślinne: <b>33,72 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>38,09 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>73,35 g</b><br>Cholesterol: <b>91,80 mg</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2170</b> = 7576 kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>23,56</b> %<br>Kcal z białka <b>17,69</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>61,61</b> %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>334,22 g</b><br>Błonnik: <b>27,54 g</b><br>Skrobia: <b>167,47 g</b><br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>95,95 g</b><br>Białko roślinne: <b>20,83 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>18,35 g</b><br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>56,81 g</b><br>Cholesterol: <b>79,14 mg</b> |