



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 24-36 m-ca d. łatwostrawna 21-31.07.2025

21.07.2025 - 31.07.2025


21.07.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 14.41g, T: 11.46g, W o.: 31.46g)

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
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.7g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

► Obiad (E: 329kcal, B o.: 9.25g, T: 3.37g, W o.: 69.8g)

Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 172kcal, B o.: 3.29g, T: 0.45g, W o.: 39.57g)	0.5 porcji
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 5.83g, T: 2.89g, W o.: 29.08g)	0.5 porcji

► 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: 205kcal, B o.: 8.65g, T: 12.4g, W o.: 16.47g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1080 kcal	Białko ogółem:	48.76 g
Tłuszcz:	36.23 g	Węglowodany ogółem:	147.43 g
Węglowodany przyswajalne:	89.55 g	Cholesterol:	56.82 mg
Glukoza:	3.83 g	Fruktoza:	4.07 g
Sacharoza:	21.35 g	Laktoza:	16.47 g
Skrobia:	59.07 g	Błonnik pokarmowy:	13.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.03 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.36 g	Sód:	2086.91 mg


22.07.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 7.88g, T: 6.7g, W o.: 24.52g)

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
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g

► II Śniadanie (E: 189kcal, B o.: 9.23g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 340kcal, B o.: 18.28g, T: 6.24g, W o.: 55.56g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 91kcal, B o.: 3.24g, T: 1.24g, W o.: 18.18g)	0.5 porcji
Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) (E: 120kcal, B o.: 11.41g, T: 3.99g, W o.: 9.86g)	0.5 porcji
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 80g (E: 57kcal, B o.: 1.44g, T: 0.08g, W o.: 13.04g)	80g
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: 234kcal, B o.: 4.88g, T: 12.52g, W o.: 16.03g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 47kcal, B o.: 0.35g, T: 4.56g, W o.: 1.23g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Kielbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1041 kcal	Białko ogółem:	45.82 g
Tłuszcz:	32.04 g	Węglowodany ogółem:	137.39 g
Węglowodany przyswajalne:	115.97 g	Cholesterol:	95.9 mg
Glukoza:	4.58 g	Fruktoza:	4.66 g
Sacharoza:	20.43 g	Laktoza:	16.65 g
Skrobia:	59.83 g	Błonnik pokarmowy:	8.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.79 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.67 g	Sód:	1222.96 mg


23.07.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 13.57g, T: 9.04g, W o.: 30.47g)

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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 7kcal, B o.: 0.53g, T: 0.09g, W o.: 1.37g)	0.5 porcji
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► II Śniadanie (E: 185kcal, B o.: 7.53g, T: 10.35g, W o.: 16.87g)

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 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
pasta z jaj 40g(J,M) (E: 68kcal, B o.: 5.19g, T: 4.93g, W o.: 0.74g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g

► Obiad (E: 318kcal, B o.: 19.86g, T: 7.44g, W o.: 45.57g)

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 69kcal, B o.: 3.21g, T: 1.4g, W o.: 11.69g)	0.5 porcji
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 109kcal, B o.: 14.47g, T: 3.81g, W o.: 4.28g)	0.5 porcji
Marchew, duszona 120g (E: 39kcal, B o.: 0.61g, T: 2.12g, W o.: 5.43g)	0.5 porcji
Ziemniaki, wczesne 80g (E: 57kcal, B o.: 1.44g, T: 0.08g, W o.: 13.04g)	80g
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: 147kcal, B o.: 7.66g, T: 7.24g, W o.: 13.88g)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	994 kcal	Białko ogółem:	55.07 g
Tłuszcz:	37.07 g	Węglowodany ogółem:	116.09 g
Węglowodany przyswajalne:	96.98 g	Cholesterol:	200.02 mg
Glukoza:	2.62 g	Fruktoza:	2.65 g
Sacharoza:	15.44 g	Laktoza:	11.86 g
Skrobia:	59.97 g	Błonnik pokarmowy:	12.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.73 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.43 g	Sód:	1490.68 mg


24.07.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 245kcal, B o.: 8.19g, T: 6.75g, W o.: 38.54g)

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
Miód pszczele 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g

► II Śniadanie (E: 196kcal, B o.: 10.03g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)

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

► Obiad (E: 289kcal, B o.: 17.11g, T: 6.35g, W o.: 43.33g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 68kcal, B o.: 3.43g, T: 2.21g, W o.: 9.6g)	0.5 porcji
Buraki z olejem 100g (E: 43kcal, B o.: 1.26g, T: 1.07g, W o.: 7.65g)	0.5 porcji
Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) (E: 77kcal, B o.: 10.85g, T: 2.96g, W o.: 1.91g)	0.5 porcji
Ziemniaki, wczesne 80g (E: 57kcal, B o.: 1.44g, T: 0.08g, W o.: 13.04g)	80g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	200ml
---	-------

► Kolacja (E: 205kcal, B o.: 7.99g, T: 11.49g, W o.: 19.16g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1035 kcal	Białko ogółem:	50.12 g
Tłuszcz:	34.39 g	Węglowodany ogółem:	137.56 g
Węglowodany przyswajalne:	122.8 g	Cholesterol:	70 mg
Glukoza:	2.95 g	Fruktoza:	3.36 g
Sacharoza:	19.36 g	Laktoza:	18.74 g
Skrobia:	59.28 g	Błonnik pokarmowy:	11.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.99 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.91 g	Sód:	1830.19 mg


25.07.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 14.41g, T: 11.46g, W o.: 31.46g)

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
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g

► II Śniadanie (E: 130kcal, B o.: 7.44g, T: 4.97g, W o.: 14.78g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 38kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g

► Obiad (E: 314kcal, B o.: 18.6g, T: 7.29g, W o.: 46.3g)

Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 118kcal, B o.: 4.35g, T: 3.33g, W o.: 18.96g)	0.5 porcji
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 77kcal, B o.: 10.92g, T: 3.61g, W o.: 0.13g)	0.5 porcji
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g
Ziemniaki, wczesne 80g (E: 57kcal, B o.: 1.44g, T: 0.08g, W o.: 13.04g)	80g

kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)

1 porcja

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

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

150ml

► **Kolacja (E: 191kcal, B o.: 8.61g, T: 10.81g, W o.: 15.75g)**

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

Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 42kcal, B o.: 0.51g, T: 4.06g, W o.: 1.06g)

0.5 porcji

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)

25g

Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)

30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1019 kcal
Tłuszcz:	36.03 g
Węglowodany przyswajalne:	64.8 g
Glukoza:	2.63 g
Sacharoza:	13.4 g
Skrobia:	46.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.45 g

Białko ogółem:	50.56 g
Węglowodany ogółem:	130.79 g
Cholesterol:	56 mg
Fruktoza:	2.81 g
Laktoza:	8.37 g
Błonnik pokarmowy:	12.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.71 g
Sód:	942.87 mg



26.07.2025 (sobota)

► **Śniadanie (E: 232kcal, B o.: 9.52g, T: 10.71g, W o.: 25.4g)**

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

10g

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

250ml

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

55g

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)

30g

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)

25g

► **II Śniadanie (E: 154kcal, B o.: 8.06g, T: 4.11g, W o.: 21.64g)**

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

250ml

ryż na mleku 250ml(M) (E: 154kcal, B o.: 7.81g, T: 4.11g, W o.: 21.64g)

1 porcja

► **Obiad (E: 430kcal, B o.: 17.18g, T: 9.36g, W o.: 71.38g)**

Makaron z serem 250g(G,M) (E: 250kcal, B o.: 12.35g, T: 7.28g, W o.: 33.58g)

0.5 porcji

kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)

1 porcja

Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 136kcal, B o.: 4.7g, T: 2.05g, W o.: 26.67g)

0.5 porcji

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

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

► Kolacja (E: 162kcal, B o.: 7.89g, T: 6.99g, W o.: 18.78g)

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 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g) 25g

Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr) (E: 36kcal, B o.: 5.1g, T: 1.47g, W o.: 0.6g) 30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1014 kcal	Białko ogółem:	43.25 g
Tłuszcz:	31.27 g	Węglowodany ogółem:	145.6 g
Węglowodany przyswajalne:	104.3 g	Cholesterol:	251.66 mg
Glukoza:	6.76 g	Fruktoza:	8.57 g
Sacharoza:	21.47 g	Laktoza:	9.61 g
Skrobia:	83.21 g	Błonnik pokarmowy:	10.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.15 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.85 g	Sód:	1091.46 mg


27.07.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 261kcal, B o.: 13.02g, T: 9.99g, W o.: 30.53g)

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

Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) 5g

Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g) 25g

Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) 30g

► II Śniadanie (E: 92kcal, B o.: 5.8g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

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

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

► Obiad (E: 453kcal, B o.: 20.52g, T: 14.81g, W o.: 64.27g)

rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g) 1 porcja

Marchew, duszona 120g (E: 95kcal, B o.: 1.22g, T: 6.23g, W o.: 10.86g) 1 porcja

Udko gotowane 150g(S,Sr) (E: 120kcal, B o.: 12.61g, T: 7.65g, W o.: 0.12g) 0.5 porcji

Ziemniaki, wczesne 80g (E: 57kcal, B o.: 1.44g, T: 0.08g, W o.: 13.04g) 80g

kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)

1 porcja

► **Podwieczorek (E: 117kcal, B o.: 5.13g, T: 3.01g, W o.: 17.4g)**

budyń 150g(M) (E: 117kcal, B o.: 5.13g, T: 3.01g, W o.: 17.4g)

1 porcja

► **Kolacja (E: 144kcal, B o.: 8.04g, T: 5.8g, W o.: 15.96g)**

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 (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)

25g

połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)

30g

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1067 kcal
Tłuszcz:	35.86 g
Węglowodany przyswajalne:	98.42 g
Glukoza:	3.59 g
Sacharoza:	25.15 g
Skrobia:	63.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.23 g

Białko ogółem:	52.51 g
Węglowodany ogółem:	140.46 g
Cholesterol:	121.5 mg
Fruktoza:	3.4 g
Laktoza:	19.71 g
Błonnik pokarmowy:	15.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.96 g
Sód:	2066.4 mg



28.07.2025 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 265kcal, B o.: 13.49g, T: 9.65g, W o.: 31.69g)**

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

szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 0.96g, W o.: 0.87g)

30g

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)

25g

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

50g

► **II Śniadanie (E: 178kcal, B o.: 9.07g, T: 10.61g, W o.: 12.4g)**

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

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

55g

Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)

25g

► Obiad (E: 315kcal, B o.: 18.48g, T: 8.5g, W o.: 43.79g)

Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 60kcal, B o.: 3.22g, T: 2.04g, W o.: 8.41g)	0.5 porcji
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) (E: 140kcal, B o.: 12.66g, T: 5.9g, W o.: 9.53g)	0.5 porcji
Salata z kefirem 100g(M) (E: 14kcal, B o.: 1.03g, T: 0.45g, W o.: 1.68g)	0.5 porcji
Ziemniaki, wczesne 80g (E: 57kcal, B o.: 1.44g, T: 0.08g, W o.: 13.04g)	80g
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: 194kcal, B o.: 5.06g, T: 8.05g, W o.: 16.17g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 7kcal, B o.: 0.53g, T: 0.09g, W o.: 1.37g)	0.5 porcji
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
Kielbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1042 kcal	Białko ogółem:	52.55 g
Tłuszcz:	39.81 g	Węglowodany ogółem:	113.35 g
Węglowodany przyswajalne:	79.4 g	Cholesterol:	286.19 mg
Glukoza:	2.25 g	Fruktoza:	2.44 g
Sacharoza:	14.29 g	Laktoza:	12.85 g
Skrobia:	47.55 g	Błonnik pokarmowy:	10.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.97 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.79 g	Sód:	2845.39 mg


29.07.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 236kcal, B o.: 7.82g, T: 6.67g, W o.: 36.88g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Miód pszczele 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g

► II Śniadanie (E: 176kcal, B o.: 8.43g, T: 4.5g, W o.: 26.52g)

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: 176kcal, B o.: 8.18g, T: 4.5g, W o.: 26.52g)

1 porcja

► **Obiad (E: 320kcal, B o.: 22.69g, T: 8.68g, W o.: 43.11g)**

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: 82kcal, B o.: 12.86g, T: 1.78g, W o.: 4.62g)

0.5 porcji

Buraki z olejem 100g (E: 39kcal, B o.: 1.26g, T: 1.07g, W o.: 6.65g)

0.5 porcji

Ziemniaki, wczesne 80g (E: 57kcal, B o.: 1.44g, T: 0.08g, W o.: 13.04g)

80g

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

1 porcja

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

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

150ml

► **Kolacja (E: 215kcal, B o.: 9.41g, T: 12.76g, W o.: 16.73g)**

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 (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)

25g

pasta z jaj 40g(J,M) (E: 85kcal, B o.: 6.33g, T: 6.3g, W o.: 0.79g)

1 porcja

Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 21kcal, B o.: 0.59g, T: 1.12g, W o.: 2.36g)

1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1049 kcal
Tłuszcz:	34.11 g
Węglowodany przyswajalne:	89.81 g
Glukoza:	2.44 g
Sacharoza:	11.02 g
Skrobia:	51.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.98 g

Białko ogółem:	49.85 g
Węglowodany ogółem:	145.74 g
Cholesterol:	248.15 mg
Fruktoza:	2.44 g
Laktoza:	10.9 g
Błonnik pokarmowy:	13.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.69 g
Sód:	1190.37 mg



30.07.2025 (środa)

► **Śniadanie (E: 266kcal, B o.: 13.94g, T: 9.15g, W o.: 33.2g)**

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

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

100g

Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)

25g

połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)

30g

► II Śniadanie (E: 168kcal, B o.: 9.85g, T: 7.37g, W o.: 16.65g)

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
Twaróg z zieleciną 50g(M) (E: 60kcal, B o.: 7.89g, T: 2.04g, W o.: 2.42g)	1 porcja
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g

► Obiad (E: 387kcal, B o.: 18.14g, T: 9.52g, W o.: 61.89g)

Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 185kcal, B o.: 5.24g, T: 4.97g, W o.: 31.63g)	0.5 porcji
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 94kcal, B o.: 9.25g, T: 3.72g, W o.: 6.87g)	0.5 porcji
Brokuły, gotowane w wodzie 80g (E: 18kcal, B o.: 1.76g, T: 0.24g, W o.: 3.04g)	80g
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g (E: 86kcal, B o.: 1.76g, T: 0.56g, W o.: 19.2g)	80g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)

Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g
---	------

► Kolacja (E: 161kcal, B o.: 7.68g, T: 7.49g, W o.: 17.41g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 21kcal, B o.: 0.69g, T: 1.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Chleb zwykły 25g(G) (E: 63kcal, B o.: 1.53g, T: 0.33g, W o.: 14.08g)	25g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1057 kcal	Białko ogółem:	51.11 g
Tłuszcz:	33.83 g	Węglowodany ogółem:	147 g
Węglowodany przyswajalne:	117.71 g	Cholesterol:	53.4 mg
Glukoza:	5.03 g	Fruktoza:	5.16 g
Sacharoza:	11.82 g	Laktoza:	8.14 g
Skrobia:	80.66 g	Błonnik pokarmowy:	19.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.45 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.97 g	Sód:	1072.4 mg


31.07.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 14.41g, T: 11.46g, W o.: 31.46g)

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
Wek (G)25g (E: 56kcal, B o.: 1.76g, T: 0.27g, W o.: 11.92g)	25g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

► **II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.7g, T: 3g, W o.: 9.3g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

► **Obiad (E: 329kcal, B o.: 9.25g, T: 3.37g, W o.: 69.8g)**

Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 172kcal, B o.: 3.29g, T: 0.45g, W o.: 39.57g)	0.5 porcji
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 5.83g, T: 2.89g, W o.: 29.08g)	0.5 porcji

► **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: 205kcal, B o.: 8.65g, T: 12.4g, W o.: 16.47g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny (G) 25g (E: 65kcal, B o.: 2.13g, T: 0.35g, W o.: 13.58g)	25g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1080 kcal	Białko ogółem:	48.76 g
Tłuszcz:	36.23 g	Węglowodany ogółem:	147.43 g
Węglowodany przyswajalne:	89.55 g	Cholesterol:	56.82 mg
Glukoza:	3.83 g	Fruktoza:	4.07 g
Sacharoza:	21.35 g	Laktoza:	16.47 g
Skrobia:	59.07 g	Błonnik pokarmowy:	13.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.03 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.36 g	Sód:	2086.91 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 - 0.5 porcji

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Truskawki, mrożone - 1/4 szklanki (38g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

rabarbar z cukrem zalać wodą i ugotować kompot

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (9g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (8g)
- Kalafior - 1/8 porcji (8g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Ziemiaki, późne - 1/3 sztuki (33g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z udźca indyka, ze skórą - 1/4 sztuki (50g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)

**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 - 0.5 porcji

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (13g)
- Szpinak - 1/4 garści (7g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** pasta z jaj 40g(J,M) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Jaja gotowane (J) - (40g)
- Masło roślinne 3g (M) - (2g)

**Sposób przygotowania:**

Jaja ugotować przekroić przez maszynkę połączyć z masłem i koncentratem pomidorowym, doprawić do smaku

PRZEPIS: Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (2g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (60g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Marchew, duszona 120g - 0.5 porcji

- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**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) - 0.5 porcji

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

**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 - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Tilapia, surowa - 1/2 porcji (50g)
- Margaryna do pieczenia - 1/7 plastra (3g)



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) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 0.5 porcji

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)



Sposób przygotowania:

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z serem 250g(G,M) - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (6g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/2 szklanki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/8 sztuki (10g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (13g)



Sposób przygotowania:

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

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 150g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (75g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udka umyć i gotować ok 50min

PRZEPIS: budyń 150g(M) - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (8g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Jaja surowe - 1/7 sztuki (7g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 2/3 szklanki (20g)



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) - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Tilapia, surowa - 2/3 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (1ml)
- Pomidor 50g - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg z zieleńią 50g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M) - (10ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek - (25ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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	10g (1/7 sztuki)
Chleb pszenny (G) 25g	275g
Chleb zwykły 25g(G)	225g
Kasza jęczmienna, perłowa	10g (1/8 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g	80g
Kasza manna	38g (1/5 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	60g
Makaron farfalle (kokardki)	40g (1/2 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	20g (2/3 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż paraboliczny	15g (1/8 szklanki)
Ryż biały	95g (1/2 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	300ml
Wek (G)25g	150g



Warzywa

Brokuły	25g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie 80g	160g
Burak	150g (1 i 1/3 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	13g (1/8 pęczka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	40g (1/5 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	36g (2 i 1/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	27g (6 i 3/4 łyżeczek)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	47g (11 i 3/4 łyżeczek)
Marchew	521g (11 i 2/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	50g
Pietruszka, korzeń	136g (1 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	48g (8 łyżeczek)
Pomidor	133g (3/4 sztuki)
Pomidor 100g	500g
Pomidor 50g	200g
Por	59g (1/3 sztuki)
Rabarbar	275g (2 i 1/2 sztuki)
Sałata	60g (1/4 sztuki)
Sałata 5g	20g
Sałata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	30g (6 liści)
Seler korzeniowy	185g (2/3 sztuki)
Szpinak	20g (3/4 garści)
Ziemniaki, późne	233g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	200g (2 i 1/4 sztuki)

Ziemniaki, wczesne 80g

560g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	600g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu	60ml (1/4 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M)	200ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 200 ml(M)	10ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2000ml (8 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	150g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Śmietana 18% tłuszczu	70g (2 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	50g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	199g
Jaja kurze, całe	5g (1/8 sztuki)
Jaja surowe	7g (1/7 sztuki)
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
Mięso z udźca indyka, ze skórą	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	75g (1/2 sztuki)
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	90g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	90g
Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Skrzydło indyka	96g (1/5 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	60g
Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr)	30g
Wieprzowina, łopatka	90g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	60g (1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	3g (1/7 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	250g
Masło roślinne 3g (M)	5g
Masło roślinne (M) 5g	5g
Olej rzepakowy	21ml (2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	9ml
Oliwa z oliwek	8ml (3/4 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	6g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	4g


Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	10g (1 i 1/4 łyżki)
Cukier	76g (6 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Miód pszczeleli 30g	60g


Ryby i owoce morza

Tilapia, surowa	110g (1 porcji)
-----------------	-----------------


Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Brzoskwinia 150g	150g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6500ml
Kawa zbożowa, w proszku	70g (7 łyżek)
Sok z cytryny	9ml (1 i 1/2 łyżki)
Woda	525ml (2 i 1/4 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	3g (3 szczypty)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	32g (4 łyżeczki)
Sól biała	9g (9 szczypt)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	3g


Dania gotowe

Żurek	25ml
-------	------

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Wek (G)25g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Wek (G)25g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny (G) 25g połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczeni 30g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M) Chleb pszenny (G) 25g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Wek (G)25g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Chleb pszenny (G) 25g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 25g(G) Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Manna na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 25g(G) pasta z jaj 40g(J,M) Pomidor 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 25g(G) Masło roślinne (M) 5g Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ryż na mleku 250ml(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ryż z truskawkami na ciepło 250g kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr)	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 100 g(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 100g(M) Ziemniaki, wczesne 80g kompot z rabarbaru 200ml	Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g Ziemniaki, wczesne 80g kompot z rabarbaru 200ml	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Ryba pieczona z brokulem 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, wczesne 80g kompot z rabarbaru 200ml	Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Brokuły, gotowane w wodzie 80g Ziemniaki, wczesne 80g kompot z rabarbaru 200ml	Makaron z serem 250g(G,M) kompot z rabarbaru 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M)	rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Marchew, duszona 120g Udko gotowane 150g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 80g kompot z rabarbaru 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M)	Sok Kubaś 150ml	Arbuz 100g	budyń 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny (G) 25g Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb zwykły 25g(G) Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny (G) 25g ogonówka 30g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Chleb zwykły 25g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleńią 50g Chleb pszenny (G) 25g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 25g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa 30g(Sr, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny (G) 25g połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Pomidor 50g

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
Energia: Kcal 1080 = 3952 kJ Kcal z tłuszczu 30,19 % Kcal z białka 18,06 % Kcal z węglowodanów 54,60 %	Energia: Kcal 1041 = 3821 kJ Kcal z tłuszczu 27,70 % Kcal z białka 17,61 % Kcal z węglowodanów 52,79 %	Energia: Kcal 994 = 3918 kJ Kcal z tłuszczu 33,56 % Kcal z białka 22,16 % Kcal z węglowodanów 46,72 %	Energia: Kcal 1035 = 4224 kJ Kcal z tłuszczu 29,90 % Kcal z białka 19,37 % Kcal z węglowodanów 53,16 %	Energia: Kcal 1019 = 3253 kJ Kcal z tłuszczu 31,82 % Kcal z białka 19,85 % Kcal z węglowodanów 51,34 %	Energia: Kcal 1014 = 4054 kJ Kcal z tłuszczu 27,75 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 57,44 %	Energia: Kcal 1067 = 4378 kJ Kcal z tłuszczu 30,25 % Kcal z białka 19,69 % Kcal z węglowodanów 52,66 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 147,43 g Błonnik: 13,94 g Skrobia: 59,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 137,39 g Błonnik: 8,69 g Skrobia: 59,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 116,09 g Błonnik: 12,37 g Skrobia: 59,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 137,56 g Błonnik: 11,25 g Skrobia: 59,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 130,79 g Błonnik: 12,65 g Skrobia: 46,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 145,60 g Błonnik: 10,48 g Skrobia: 83,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 140,46 g Błonnik: 15,52 g Skrobia: 63,91 g
Białko: Białko ogółem: 48,76 g Białko roślinne: 7,63 g Białko zwierzęce: 21,96 g	Białko: Białko ogółem: 45,82 g Białko roślinne: 10,78 g Białko zwierzęce: 30,27 g	Białko: Białko ogółem: 55,07 g Białko roślinne: 11,35 g Białko zwierzęce: 30,99 g	Białko: Białko ogółem: 50,12 g Białko roślinne: 12,08 g Białko zwierzęce: 20,73 g	Białko: Białko ogółem: 50,56 g Białko roślinne: 9,87 g Białko zwierzęce: 23,15 g	Białko: Białko ogółem: 43,25 g Białko roślinne: 10,00 g Białko zwierzęce: 20,23 g	Białko: Białko ogółem: 52,51 g Białko roślinne: 8,79 g Białko zwierzęce: 33,87 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,23 g Cholesterol: 56,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,04 g Cholesterol: 95,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,07 g Cholesterol: 200,02 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,39 g Cholesterol: 70,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,03 g Cholesterol: 56,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,27 g Cholesterol: 251,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,86 g Cholesterol: 121,50 mg

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Chleb pszenny (G) 25g Pomidor 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczeli 30g Wek (G)25g Ser twarogowy, półtłusty 30g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb pszenny (G) 25g połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Wek (G)25g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Jaja gotowane (J) Wek (G)25g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Twaróg z zieleniną 50g(M) Chleb zwykły 25g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 100g(M) Ziemniaki, wczesne 80g kompot z rabarbaru 200ml	Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Buraki z olejem 100g Ziemniaki, wczesne 80g kompot z rabarbaru 200ml	Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły, gotowane w wodzie 80g Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana(G) 80g kompot z rabarbaru 200ml	Ryż z truskawkami na ciepło 250g kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Sok Kubaś 150ml	Brzoskwinia 150g	Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 25g(G) Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny (G) 25g pasta z jaj 40g(J,M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb zwykły 25g(G) kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny (G) 25g Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Energia: Kcal 1042 = 3674 kJ Kcal z tłuszczu 34,38 % Kcal z białka 20,17 % Kcal z węglowodanów 43,51 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 113,35 g Błonnik: 10,88 g Skrobia: 47,55 g Białko: Białko ogółem: 52,55 g Białko roślinne: 9,25 g Białko zwierzęce: 29,80 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,81 g Cholesterol: 286,19 mg	Energia: Kcal 1049 = 3747 kJ Kcal z tłuszczu 29,27 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 55,57 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 145,74 g Błonnik: 13,41 g Skrobia: 51,94 g Białko: Białko ogółem: 49,85 g Białko roślinne: 8,47 g Białko zwierzęce: 22,01 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,11 g Cholesterol: 248,15 mg	Energia: Kcal 1057 = 3989 kJ Kcal z tłuszczu 28,81 % Kcal z białka 19,34 % Kcal z węglowodanów 55,63 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 147,00 g Błonnik: 19,65 g Skrobia: 80,66 g Białko: Białko ogółem: 51,11 g Białko roślinne: 16,41 g Białko zwierzęce: 15,85 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,83 g Cholesterol: 53,40 mg	Energia: Kcal 1080 = 3952 kJ Kcal z tłuszczu 30,19 % Kcal z białka 18,06 % Kcal z węglowodanów 54,60 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 147,43 g Błonnik: 13,94 g Skrobia: 59,07 g Białko: Białko ogółem: 48,76 g Białko roślinne: 7,63 g Białko zwierzęce: 21,96 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,23 g Cholesterol: 56,82 mg