



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat dieta podstawowa 21-31.07.2025

21.07.2025 - 31.07.2025


21.07.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 342kcal, B o.: 16.8g, T: 12.04g, W o.: 43.89g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

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

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

► Obiad (E: 538kcal, B o.: 15.08g, T: 6.25g, W o.: 112.85g)

Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 188kcal, B o.: 3.29g, T: 0.45g, W o.: 43.56g)	0.5 porcji
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	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: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
--	------

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Salatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 10.13g, W o.: 3.14g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1741 kcal	Białko ogółem:	85.78 g
Tłuszcz:	60 g	Węglowodany ogółem:	227.32 g
Węglowodany przyswajalne:	152.97 g	Cholesterol:	112.14 mg
Glukoza:	5.95 g	Fruktoza:	6.47 g
Sacharoza:	22.39 g	Laktoza:	18.62 g
Skrobia:	121.41 g	Błonnik pokarmowy:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.39 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.85 g	Sód:	3787.94 mg



22.07.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 444kcal, B o.: 21.36g, T: 12.29g, W o.: 62.56g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

► II Śniadanie (E: 222kcal, B o.: 10.36g, T: 6.99g, W o.: 31.32g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g

► Obiad (E: 586kcal, B o.: 30.63g, T: 15.95g, W o.: 84.7g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 6.47g, T: 2.47g, W o.: 36.36g)	1 porcja
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 247kcal, B o.: 20.17g, T: 12.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Mizeria z kefirem 100g(M) (E: 42kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 6.78g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g
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: 377kcal, B o.: 14.2g, T: 16.24g, W o.: 28.25g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.69g, T: 5.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1721 kcal	Białko ogółem:	82.1 g
Tłuszcz:	53.72 g	Węglowodany ogółem:	219.13 g
Węglowodany przyswajalne:	177.99 g	Cholesterol:	102.4 mg
Glukoza:	6.59 g	Fruktoza:	6.63 g
Sacharoza:	24.19 g	Laktoza:	15.69 g
Skrobia:	110.13 g	Błonnik pokarmowy:	16.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.97 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.59 g	Sód:	2882.18 mg


23.07.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 361kcal, B o.: 21.3g, T: 10.85g, W o.: 46.22g)

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

► II Śniadanie (E: 325kcal, B o.: 16.43g, T: 17.78g, W o.: 25.77g)

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 razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► Obiad (E: 528kcal, B o.: 25.73g, T: 16.99g, W o.: 74.02g)

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.59g, T: 2.22g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 156kcal, B o.: 3.23g, T: 10.47g, W o.: 15.23g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 14.98g, T: 4.17g, W o.: 7.99g)	0.5 porcji
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g

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: 252kcal, B o.: 17.31g, T: 10.9g, W o.: 22.12g)**

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

50g

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

5g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1628 kcal
Tłuszcz:	61.06 g
Węglowodany przyswajalne:	100.72 g
Glukoza:	7.37 g
Sacharoza:	15.64 g
Skrobia:	74.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.59 g

Białko ogółem:	101.67 g
Węglowodany ogółem:	177.65 g
Cholesterol:	420.63 mg
Fruktoza:	7.54 g
Laktoza:	15.09 g
Błonnik pokarmowy:	22.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.72 g
Sód:	3229.71 mg



24.07.2025 (czwartek)

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

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

10g

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

250ml

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)

1 porcja

Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)

30g

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

18g

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

50g

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

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

250ml

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

200g

► **Obiad (E: 488kcal, B o.: 33g, T: 12.6g, W o.: 65.74g)**

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)

1 porcja

Buraki z olejem 100g (E: 85kcal, B o.: 2.52g, T: 2.14g, W o.: 15.3g)

1 porcja

Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) (E: 153kcal, B o.: 21.69g, T: 5.92g, W o.: 3.81g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g
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: 328kcal, B o.: 16.39g, T: 15.15g, W o.: 33.56g)**

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1649 kcal	Białko ogółem:	82.55 g
Tłuszcz:	55.45 g	Węglowodany ogółem:	213 g
Węglowodany przyswajalne:	160.74 g	Cholesterol:	315.46 mg
Glukoza:	4.64 g	Fruktoza:	5.17 g
Sacharoza:	26.78 g	Laktoza:	20.19 g
Skrobia:	90.44 g	Błonnik pokarmowy:	19.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.98 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.97 g	Sód:	3592.01 mg



25.07.2025 (piątek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 160kcal, B o.: 10.79g, T: 11.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

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

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

► Obiad (E: 620kcal, B o.: 35.17g, T: 18.11g, W o.: 84.9g)

Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 247kcal, B o.: 8.37g, T: 4.39g, W o.: 45.65g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) (E: 95kcal, B o.: 3.03g, T: 5.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 163kcal, B o.: 21.84g, T: 8.22g, W o.: 0.26g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g
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: 259kcal, B o.: 16.86g, T: 9.7g, W o.: 26.81g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1714 kcal	Białko ogółem:	96.98 g
Tłuszcz:	59.11 g	Węglowodany ogółem:	209.87 g
Węglowodany przyswajalne:	76.26 g	Cholesterol:	352.6 mg
Glukoza:	6.67 g	Fruktoza:	5.86 g
Sacharoza:	16.81 g	Laktoza:	7.7 g
Skrobia:	80.06 g	Błonnik pokarmowy:	25.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.06 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.12 g	Sód:	1818.46 mg


26.07.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 369kcal, B o.: 15.61g, T: 13.28g, W o.: 48.96g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
ryż na mleku 250ml(M) (E: 86kcal, B o.: 4.07g, T: 2.07g, W o.: 12.79g)	0.5 porcji

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

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

► Obiad (E: 986kcal, B o.: 47.72g, T: 28.18g, W o.: 139.51g)

Makaron z serem 250g(G,M) (E: 691kcal, B o.: 38.2g, T: 24.06g, W o.: 80.03g)	1 porcja
kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g)

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

► Kolacja (E: 251kcal, B o.: 14.41g, T: 9.82g, W o.: 30g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1889 kcal	Białko ogółem:	91.42 g
Tłuszcz:	61.11 g	Węglowodany ogółem:	255.47 g
Węglowodany przyswajalne:	153.57 g	Cholesterol:	222 mg
Glukoza:	7.29 g	Fruktoza:	9.05 g
Sacharoza:	17.52 g	Laktoza:	5.14 g
Skrobia:	180.86 g	Błonnik pokarmowy:	24.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.7 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.5 g	Sód:	2083.75 mg


27.07.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 17.56g, T: 28.24g, W o.: 47.32g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g

Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g
kielbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr) (E: 194kcal, B o.: 6.6g, T: 18.9g, W o.: 0.78g)	60g

► **II Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 13.3g, T: 8.38g, W o.: 41.11g)**

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
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► **Obiad (E: 602kcal, B o.: 40.12g, T: 21.7g, W o.: 66.02g)**

rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
udko pieczone 180g (S,Sr) (E: 310kcal, B o.: 30.43g, T: 20.51g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 120g (E: 40kcal, B o.: 2.64g, T: 0.24g, W o.: 8.16g)	120g
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g
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: 199kcal, B o.: 13.61g, T: 6.36g, W o.: 22.36g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1736 kcal	Białko ogółem:	89.74 g
Tłuszcz:	67.7 g	Węglowodany ogółem:	202.73 g
Węglowodany przyswajalne:	126.98 g	Cholesterol:	195.6 mg
Glukoza:	5.83 g	Fruktoza:	5.7 g
Sacharoza:	27.53 g	Laktoza:	14.1 g
Skrobia:	91.8 g	Błonnik pokarmowy:	19.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.11 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.52 g	Sód:	2090.55 mg


28.07.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 16.06g, T: 10.1g, W o.: 47.31g)

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

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g

► Obiad (E: 671kcal, B o.: 28.85g, T: 16.66g, W o.: 109.25g)

Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 147kcal, B o.: 7.5g, T: 6.44g, W o.: 17.18g)	1 porcja
Gołąbek w sosie pomidorowym 150g (E: 334kcal, B o.: 17.92g, T: 9.79g, W o.: 46.79g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g

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

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

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1636 kcal	Białko ogółem:	72.11 g
Tłuszcz:	55.62 g	Węglowodany ogółem:	211.72 g
Węglowodany przyswajalne:	132.78 g	Cholesterol:	280.4 mg
Glukoza:	9.81 g	Fruktoza:	9.87 g
Sacharoza:	23.95 g	Laktoza:	12.88 g
Skrobia:	97.09 g	Błonnik pokarmowy:	25.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.63 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.51 g	Sód:	4333.14 mg


29.07.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 20.61g, T: 18.7g, W o.: 79.57g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Miód pszczele 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g

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

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

► Obiad (E: 484kcal, B o.: 36.36g, T: 13.72g, W o.: 61.57g)

Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7g, T: 5.72g, W o.: 17.65g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 120g(Sr) (E: 40kcal, B o.: 1.71g, T: 1.32g, W o.: 7.24g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 191kcal, B o.: 25.72g, T: 6.55g, W o.: 9.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 100g (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.3g)	100g
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 Kubuś 150ml (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g)	150ml
--	-------

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Ogórek małosolny (100 g) (E: 12kcal, B o.: 1g, T: 0.1g, W o.: 1.4g)	100g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1744 kcal	Białko ogółem:	90.96 g
Tłuszcz:	61.22 g	Węglowodany ogółem:	222.61 g
Węglowodany przyswajalne:	165.99 g	Cholesterol:	480.11 mg
Glukoza:	2.68 g	Fruktoza:	2.46 g
Sacharoza:	21.12 g	Laktoza:	9.95 g
Skrobia:	115.71 g	Błonnik pokarmowy:	23.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.35 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.31 g	Sód:	2515.26 mg


30.07.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 18.21g, T: 26.64g, W o.: 42.74g)

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

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

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

► Obiad (E: 565kcal, B o.: 28.5g, T: 12.77g, W o.: 90.44g)

Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 50kcal, B o.: 0.89g, T: 1.31g, W o.: 10g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 162kcal, B o.: 4.58g, T: 2.89g, W o.: 31.27g)	0.5 porcji
Kasza gryczana, gotowana 100g (E: 121kcal, B o.: 4.4g, T: 1.1g, W o.: 24.3g)	100g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja

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

1 porcja

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

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

150g

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

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

250ml

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

10g

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

1 porcja

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

50g

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

50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1679 kcal
Tłuszcz:	60.38 g
Węglowodany przyswajalne:	134.72 g
Glukoza:	3.05 g
Sacharoza:	20.23 g
Skrobia:	96.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.85 g

Białko ogółem:	78.32 g
Węglowodany ogółem:	212.18 g
Cholesterol:	70.5 mg
Fruktoza:	3.26 g
Laktoza:	7.78 g
Błonnik pokarmowy:	22.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.05 g
Sód:	2548.53 mg



31.07.2025 (czwartek)

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

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

1 porcja

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

10g

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

100g

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

50g

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: 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: 538kcal, B o.: 15.08g, T: 6.25g, W o.: 112.85g)**

Ryż z truskawkami na ciepło 250g (E: 188kcal, B o.: 3.29g, T: 0.45g, W o.: 43.56g)	0.5 porcji
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	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: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
--	------

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Salatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 10.13g, W o.: 3.14g)	1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1741 kcal	Białko ogółem:	85.78 g
Tłuszcz:	60 g	Węglowodany ogółem:	227.32 g
Węglowodany przyswajalne:	152.97 g	Cholesterol:	112.14 mg
Glukoza:	5.95 g	Fruktoza:	6.47 g
Sacharoza:	22.39 g	Laktoza:	18.62 g
Skrobia:	121.41 g	Błonnik pokarmowy:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.39 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.85 g	Sód:	3787.94 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Truskawki, mrożone - 1/4 szklanki (38g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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 ogórka zielonego i koperku 80g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)



Sposób przygotowania:

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

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Buraki z olejem 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: szpinak z jajkiem 100g(J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (65g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 4 garście (100g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki i doprawić do smaku

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: udko pieczone 180g (S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180*

PRZEPIS: budyń 150g(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gołąbek w sosie pomidorowym 150g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (55g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Twaróg z zieleciną 50g(M) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar mięsny, dodać ziemniaki i warzywa, gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy żurek i jeszcze chwilę gotujemy, następnie doprowadzamy do smaku i zacieramy 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 grahamka(G)50g	50g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Chleb graham 50g(G)	350g
Chleb pszenny 50g(G)	200g
Chleb razowy 50g(G)	300g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	250g
Chleb zwykły 50gG)	400g
Chleb żytni razowy 50g (G)	50g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	120g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	350g
Kasza gryczana, gotowana 100g	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	45g (1/4 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	30g
Makaron farfalle (kokardki)	100g (1 i 1/3 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	120g
Ryż paraboliczny	40g (1/5 szklanki)
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Sok Kubaś 150ml	150ml



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	160g (1 i 1/2 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	66g (2/3 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	30g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Kalafior	80g (1/3 porcji)
Kapusta biała	270g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	30g (2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	41g (10 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	38g (9 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	620g (13 i 3/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Ogórek	280g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórek małosolny (100 g)	100g
Ogórek zielony 50g	50g
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)

Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	267g (3 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	44g (7 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	170g (1 sztuka)
Pomidor 100g	600g
Por	95g (2/3 sztuki)
Rabarbar	275g (2 i 1/2 sztuki)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	50g (1/7 sztuki)
Seler korzeniowy	360g (1 sztuka)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	126g (5 garści)
Ziemniaki, późne	365g (4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 100g	700g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	40ml (1/6 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200 ml(M)	10ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	340g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser topiony, edamski(M)18g	18g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	100g (4 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	180g
Filet z piersi kurczaka	180g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	194g (3 i 3/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	165g
Jaja kurze, całe	71g (1 i 1/3 sztuki)
kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	50g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)	60g
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Noga (udo) kurczaka	180g (1 i 1/4 sztuki)
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g	60g
Skrzydło indyka	157g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	60g
szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	60g
Wieprzowina, łopatka	135g (1 i 1/3 sztuki)

Wieprzowina, schab surowy bez kości

60g (1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	5g (1/4 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	320g
Olej rzepakowy	64ml (6 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	11ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	25g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	10g



Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	130g (10 i 3/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Miód pszczeli 30g	60g



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Brzoskwinia 150g	150g
Kiwi 80g	80g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6500ml
Kawa zbożowa, w proszku	70g (7 łyżek)
Sok Kubuś 200ml	200ml
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	600ml (2 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	50g (6 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	13g (13 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g



Dania gotowe

Parówka drobiowa 80g (S,G)	80g
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 Chleb graham 50g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Manna na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb razowy 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Sałatka wiosenna 100g Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M) Miód pszczeli 30g Ser topiony, edamski(M)18g Chleb graham 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb razowy 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Chleb graham 50g(G) ryż na mleku 250ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Bułka grahamka(G)50g kiełbasa parówkowa 60g(S,G,Sr,Gr)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Chleb pszenny 50g(G) Papryka czerwona 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj 80g(J,M) Chleb razowy 50g(G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Schab pieczony 60g Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Sałata 5g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M) Kiwi 80g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ryż z truskawkami na ciepło 250g kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr)	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Mizeria z kefirem 100g(M) Ziemniaki, wczesne 100g kompot z rabarbaru 200ml	Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 100g(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 100g kompot z rabarbaru 200ml	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Buraki z olejem 100g Ryba pieczona z brokulem 150g(R,Sr,S) Ziemniaki, wczesne 100g kompot z rabarbaru 200ml	Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 100g kompot z 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) udko pieczone 180g (S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 120g Ziemniaki, wczesne 100g kompot z rabarbaru 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Sok Kubuś 200ml	Arbuz 100g	budyń 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb graham 50g(G) Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb żytni razowy 50g (G) szynka wieprzowa wędzona 60g(Sr,S,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Ogórek zielony 50g Chleb razowy 50g(G)

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 1741 = 6800 kJ Kcal z tłuszczu 31,02 % Kcal z białka 19,71 % Kcal z węglowodanów 52,23 %	Energia: Kcal 1721 = 6165 kJ Kcal z tłuszczu 28,09 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 50,93 %	Energia: Kcal 1628 = 6314 kJ Kcal z tłuszczu 33,76 % Kcal z białka 24,98 % Kcal z węglowodanów 43,65 %	Energia: Kcal 1649 = 5953 kJ Kcal z tłuszczu 30,26 % Kcal z białka 20,02 % Kcal z węglowodanów 51,67 %	Energia: Kcal 1714 = 6341 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 22,63 % Kcal z węglowodanów 48,98 %	Energia: Kcal 1889 = 6537 kJ Kcal z tłuszczu 29,12 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 54,10 %	Energia: Kcal 1736 = 5833 kJ Kcal z tłuszczu 35,10 % Kcal z białka 20,68 % Kcal z węglowodanów 46,71 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,32 g Błonnik: 27,87 g Skrobia: 121,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,13 g Błonnik: 16,56 g Skrobia: 110,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 177,65 g Błonnik: 22,21 g Skrobia: 74,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 213,00 g Błonnik: 19,71 g Skrobia: 90,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 209,87 g Błonnik: 25,17 g Skrobia: 80,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,47 g Błonnik: 24,57 g Skrobia: 180,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 202,73 g Błonnik: 19,95 g Skrobia: 91,80 g
Białko: Białko ogółem: 85,78 g Białko roślinne: 16,53 g Białko zwierzęce: 19,95 g	Białko: Białko ogółem: 82,10 g Białko roślinne: 21,98 g Białko zwierzęce: 33,66 g	Białko: Białko ogółem: 101,67 g Białko roślinne: 16,20 g Białko zwierzęce: 33,51 g	Białko: Białko ogółem: 82,55 g Białko roślinne: 18,25 g Białko zwierzęce: 27,53 g	Białko: Białko ogółem: 96,98 g Białko roślinne: 14,95 g Białko zwierzęce: 56,40 g	Białko: Białko ogółem: 91,42 g Białko roślinne: 19,17 g Białko zwierzęce: 13,17 g	Białko: Białko ogółem: 89,74 g Białko roślinne: 12,86 g Białko zwierzęce: 40,54 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,00 g Cholesterol: 112,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,72 g Cholesterol: 102,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,06 g Cholesterol: 420,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,45 g Cholesterol: 315,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,11 g Cholesterol: 352,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,11 g Cholesterol: 222,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,70 g Cholesterol: 195,60 mg

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g szynka konserwowa 30g(S,Sr,G) Chleb pszenny 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Miód pszczeni 30g Ser gouda(M) 30g Chleb graham 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G) Parówka drobiowa 80g (S,G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb graham 50g(G) południca 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 Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml biodrówka 60g(Sr,S) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Chleb zwykły 50gG) Twaróg z zieleciną 50g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50gG)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Gołąbek w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki, wczesne 100g kompot z rabarbaru 200ml Brzoskwinia 150g	Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) Ziemniaki, wczesne 100g kompot z rabarbaru 200ml	Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana, gotowana 100g Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) 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	Jogurt owocowy z musli(M) 200g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb razowy 50g(G) Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Ogórek małosolny (100 g) Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb graham 50g(G) kiełbasa krakowska parzona 50g(S,Gr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) biodrówka 60g(Sr,S) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Energia: Kcal 1636 = 6400 kJ Kcal z tłuszczu 30,60 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 51,77 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 211,72 g Błonnik: 25,76 g Skrobia: 97,09 g Białko: Białko ogółem: 72,11 g Białko roślinne: 11,66 g Białko zwierzęce: 32,56 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,62 g Cholesterol: 280,40 mg	Energia: Kcal 1744 = 6550 kJ Kcal z tłuszczu 31,59 % Kcal z białka 20,86 % Kcal z węglowodanów 51,06 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,61 g Błonnik: 23,08 g Skrobia: 115,71 g Białko: Białko ogółem: 90,96 g Białko roślinne: 20,37 g Białko zwierzęce: 22,53 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,22 g Cholesterol: 480,11 mg	Energia: Kcal 1679 = 5055 kJ Kcal z tłuszczu 32,37 % Kcal z białka 18,66 % Kcal z węglowodanów 50,55 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 212,18 g Błonnik: 22,16 g Skrobia: 96,34 g Białko: Białko ogółem: 78,32 g Białko roślinne: 19,16 g Białko zwierzęce: 23,44 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,38 g Cholesterol: 70,50 mg	Energia: Kcal 1741 = 6800 kJ Kcal z tłuszczu 31,02 % Kcal z białka 19,71 % Kcal z węglowodanów 52,23 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,32 g Błonnik: 27,87 g Skrobia: 121,41 g Białko: Białko ogółem: 85,78 g Białko roślinne: 16,53 g Białko zwierzęce: 19,95 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,00 g Cholesterol: 112,14 mg