



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Położniczy Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
21-31.07.2025

21.07.2025 - 31.07.2025


21.07.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 369kcal, B o.: 17.88g, T: 10.85g, W o.: 51.6g)

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

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

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

► Obiad (E: 878kcal, B o.: 38.35g, T: 25.33g, W o.: 137.46g)

Ryż brązowy suchy 80g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	80g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 250kcal, B o.: 19.38g, T: 17.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja
Surówka z marchewki 100g (E: 50kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.12g)	1 porcja
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: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	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: 570kcal, B o.: 31.54g, T: 24.43g, W o.: 57.14g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Salatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 10.13g, W o.: 3.14g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	113.65 g
Tłuszcz:	71.1 g	Węglowodany ogółem:	301.87 g
Węglowodany przyswajalne:	154.33 g	Cholesterol:	106.64 mg
Glukoza:	10.59 g	Fruktoza:	11.2 g
Sacharoza:	18.01 g	Laktoza:	8.96 g
Skrobia:	143.34 g	Błonnik pokarmowy:	44.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.75 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.11 g	Sód:	3172.61 mg



22.07.2025 (wtorek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
chleb razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Ogórki konserwowe 50g (Gr) (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.05g, W o.: 2.8g)	50g

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► Obiad (E: 672kcal, B o.: 32.42g, T: 16.14g, W o.: 104.48g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 199kcal, B o.: 6.82g, T: 2.58g, W o.: 40.11g)	1 porcja
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 247kcal, B o.: 20.17g, T: 12.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Mizeria z kefirem 100g(M) (E: 54kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 9.77g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
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: 538kcal, B o.: 20.01g, T: 17.43g, W o.: 62.34g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 50g (E: 57kcal, B o.: 0.69g, T: 5.12g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	3 plastry (60g)
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	104.61 g
Tłuszcz:	65.47 g	Węglowodany ogółem:	260.99 g
Węglowodany przyswajalne:	160.81 g	Cholesterol:	183 mg
Glukoza:	4.29 g	Fruktoza:	4.74 g
Sacharoza:	23.47 g	Laktoza:	6.73 g
Skrobia:	123.02 g	Błonnik pokarmowy:	28.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.59 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	47.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.33 g	Sód:	3542.46 mg


23.07.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 20.49g, T: 21.24g, W o.: 53.6g)

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

► II Śniadanie (E: 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: 671kcal, B o.: 36.91g, T: 22.89g, W o.: 85.79g)

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 154kcal, B o.: 6.85g, T: 2.86g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 113kcal, B o.: 3.28g, T: 5.48g, W o.: 15.67g)	1 porcja
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 232kcal, B o.: 23.41g, T: 14.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja

Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
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: 437kcal, B o.: 26.66g, T: 13.86g, W o.: 52.46g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Białko ogółem:	121.39 g
Tłuszcz:	80.31 g	Węglowodany ogółem:	227.14 g
Węglowodany przyswajalne:	76.81 g	Cholesterol:	428.8 mg
Glukoza:	8.61 g	Fruktoza:	9.31 g
Sacharoza:	15.76 g	Laktoza:	8.42 g
Skrobia:	75.95 g	Błonnik pokarmowy:	30.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.8 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.58 g	Sód:	3374.41 mg



24.07.2025 (czwartek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g (E: 17kcal, B o.: 0.4g, T: 0.75g, W o.: 2.5g)	50g
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Ser topiony, edamski 50g (M) (E: 151kcal, B o.: 6.75g, T: 13.5g, W o.: 0.6g)	50g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

► Obiad (E: 464kcal, B o.: 33.63g, T: 11.86g, W o.: 61.74g)

Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 135kcal, B o.: 6.86g, T: 4.41g, W o.: 19.2g)	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
Surówka z kapusty kiszanej 120g(Sr) (E: 44kcal, B o.: 1.71g, T: 1.32g, W o.: 8.24g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	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: 613kcal, B o.: 17.56g, T: 35.3g, W o.: 58.33g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 246kcal, B o.: 5.5g, T: 21.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Białko ogółem:	95.86 g
Tłuszcz:	80.76 g	Węglowodany ogółem:	245.26 g
Węglowodany przyswajalne:	159.05 g	Cholesterol:	357.1 mg
Glukoza:	12.98 g	Fruktoza:	12.01 g
Sacharoza:	29.21 g	Laktoza:	16.11 g
Skrobia:	94.95 g	Błonnik pokarmowy:	32.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.59 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.41 g	Sód:	4557.12 mg


25.07.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 15.8g, T: 18.33g, W o.: 47.49g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 160kcal, B o.: 10.79g, T: 11.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 13.81g, T: 9.82g, W o.: 29g)

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

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

► **Obiad (E: 724kcal, B o.: 39.6g, T: 29.53g, W o.: 81.94g)**

Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 181kcal, B o.: 7g, T: 5.09g, W o.: 29.65g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) (E: 95kcal, B o.: 3.03g, T: 5.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 276kcal, B o.: 26.2g, T: 18.86g, W o.: 0.26g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 44kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 11.13g)	1 porcja

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z papryką 80g(M) (E: 100kcal, B o.: 13.31g, T: 3.47g, W o.: 3.73g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	107.28 g
Tłuszcz:	75.19 g	Węglowodany ogółem:	249.25 g
Węglowodany przyswajalne:	99.27 g	Cholesterol:	322.5 mg
Glukoza:	11.43 g	Fruktoza:	17.28 g
Sacharoza:	21.17 g	Laktoza:	11.09 g
Skrobia:	96.18 g	Błonnik pokarmowy:	36.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.58 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.72 g	Sód:	2267.51 mg



26.07.2025 (sobota)

► **Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 29.06g, T: 23.7g, W o.: 62.06g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Ogórki kiszone 100g (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	100g

polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

► **II Śniadanie (E: 341kcal, B o.: 19.21g, T: 16.52g, W o.: 30.27g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 169kcal, B o.: 15.73g, T: 10.87g, W o.: 1.97g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► **Obiad (E: 698kcal, B o.: 36.44g, T: 12.92g, W o.: 113.46g)**

Makaron pełnoziarnisty z serem 250g(G,M) (E: 423kcal, B o.: 26.92g, T: 8.8g, W o.: 58.97g)	1 porcja
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	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: 464kcal, B o.: 15.83g, T: 18.8g, W o.: 61.04g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 195kcal, B o.: 9.74g, T: 11.45g, W o.: 13.6g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	101.14 g
Tłuszcz:	72.04 g	Węglowodany ogółem:	275.23 g
Węglowodany przyswajalne:	146.65 g	Cholesterol:	204.05 mg
Glukoza:	4.67 g	Fruktoza:	6.51 g
Sacharoza:	8.4 g	Laktoza:	0.38 g
Skrobia:	119.22 g	Błonnik pokarmowy:	35.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.49 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.16 g	Sód:	4930.48 mg



27.07.2025 (niedziela)

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

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

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

► **II Śniadanie (E: 350kcal, B o.: 18.26g, T: 11.63g, W o.: 46.07g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 80g(M) (E: 131kcal, B o.: 14.13g, T: 5.59g, W o.: 6.8g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► **Obiad (E: 628kcal, B o.: 42.19g, T: 20.88g, W o.: 72.6g)**

rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 155kcal, B o.: 5.75g, T: 0.92g, W o.: 32.64g)	1 porcja
udko pieczone 180g (S,Sr) (E: 301kcal, B o.: 30.43g, T: 19.51g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 120g (E: 40kcal, B o.: 2.64g, T: 0.24g, W o.: 8.16g)	120g
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja

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

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

► **Kolacja (E: 341kcal, B o.: 16.49g, T: 7.7g, W o.: 54.63g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	105.17 g
Tłuszcz:	82.43 g	Węglowodany ogółem:	235.36 g
Węglowodany przyswajalne:	71.12 g	Cholesterol:	181.3 mg
Glukoza:	5.87 g	Fruktoza:	5.74 g
Sacharoza:	4.77 g	Laktoza:	9.87 g
Skrobia:	76.72 g	Błonnik pokarmowy:	23.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.28 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.89 g	Sód:	1908.65 mg


28.07.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 21.42g, T: 10.17g, W o.: 63.74g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g

► II Śniadanie (E: 357kcal, B o.: 30.23g, T: 15.29g, W o.: 26.79g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
galaretka drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja

► Obiad (E: 634kcal, B o.: 37.45g, T: 16.73g, W o.: 89.22g)

Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) (E: 134kcal, B o.: 7.05g, T: 5.31g, W o.: 17g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Salata z kefirem 100g(M) (E: 28kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 3.35g)	1 porcja
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: 535kcal, B o.: 18.81g, T: 22.08g, W o.: 57.82g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
chleb razowy 120g(G) (E: 241kcal, B o.: 5.58g, T: 1.94g, W o.: 52.52g)	120g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	114.36 g
Tłuszcz:	67.27 g	Węglowodany ogółem:	246.87 g
Węglowodany przyswajalne:	137.35 g	Cholesterol:	281.04 mg
Glukoza:	6.97 g	Fruktoza:	7.29 g
Sacharoza:	24.68 g	Laktoza:	7.27 g
Skrobia:	107.45 g	Błonnik pokarmowy:	33.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.29 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	51.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.44 g	Sód:	5458.62 mg



29.07.2025 (wtorek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 120g(G) (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	120g

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

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

► Obiad (E: 557kcal, B o.: 37.94g, T: 19.5g, W o.: 65.84g)

Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 147kcal, B o.: 7.12g, T: 6.62g, W o.: 17.83g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 120g(Sr) (E: 44kcal, B o.: 1.71g, T: 1.32g, W o.: 8.24g)	1 porcja
Ryba duszona w jarzynach 100g(R,Sr,S) (E: 234kcal, B o.: 25.74g, T: 11.35g, W o.: 9.28g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Ogórek małosolny (100 g) (E: 12kcal, B o.: 1g, T: 0.1g, W o.: 1.4g)	100g
chleb żytni 120g(G) (E: 295kcal, B o.: 5.78g, T: 4.03g, W o.: 57.85g)	120g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	103.1 g
Tłuszcz:	75.43 g	Węglowodany ogółem:	249.36 g
Węglowodany przyswajalne:	150.28 g	Cholesterol:	505.79 mg
Glukoza:	6.58 g	Fruktoza:	12.96 g
Sacharoza:	12.66 g	Laktoza:	8.95 g
Skrobia:	115.55 g	Błonnik pokarmowy:	36.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.56 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.76 g	Sód:	2465.25 mg


30.07.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 22.71g, T: 33.21g, W o.: 48.35g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Frankfurterki 120g(S,Gr) (E: 307kcal, B o.: 16.8g, T: 26.4g, W o.: 0.48g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► 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: 751kcal, B o.: 35.76g, T: 18.37g, W o.: 119.51g)

Kasza gryczana prażona, gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) (E: 38kcal, B o.: 0.89g, T: 1.31g, W o.: 7.01g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g)	1 porcja
Kotlet mielony wp pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 220kcal, B o.: 19.51g, T: 10.14g, W o.: 12.92g)	1 porcja

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

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: 445kcal, B o.: 21.9g, T: 17.29g, W o.: 51.52g)

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

250ml

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

10g

Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 149kcal, B o.: 13.83g, T: 9.6g, W o.: 1.86g)

1 porcja

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

1 porcja

Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)

100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal
Tłuszcz:	80.03 g
Węglowodany przyswajalne:	106.91 g
Glukoza:	3.6 g
Sacharoza:	9.55 g
Skrobia:	76.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.31 g

Białko ogółem:	100.03 g
Węglowodany ogółem:	259.77 g
Cholesterol:	213.1 mg
Fruktoza:	3.62 g
Laktoza:	5.78 g
Błonnik pokarmowy:	28.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.63 g
Sód:	3567.89 mg



31.07.2025 (czwartek)

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

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

10g

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

60g

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

100g

Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)

100g

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

250ml

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

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

10g

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

250ml

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

200g

Sałata 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: 878kcal, B o.: 38.35g, T: 25.33g, W o.: 137.46g)

Ryż brązowy suchy 80g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	80g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 250kcal, B o.: 19.38g, T: 17.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja
Surówka z marchewki 100g (E: 50kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.12g)	1 porcja
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: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	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: 570kcal, B o.: 31.54g, T: 24.43g, W o.: 57.14g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 318kcal, B o.: 16.03g, T: 5.08g, W o.: 52.01g)	120g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Salatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 10.13g, W o.: 3.14g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	113.65 g
Tłuszcz:	71.1 g	Węglowodany ogółem:	301.87 g
Węglowodany przyswajalne:	154.33 g	Cholesterol:	106.64 mg
Glukoza:	10.59 g	Fruktoza:	11.2 g
Sacharoza:	18.01 g	Laktoza:	8.96 g
Skrobia:	143.34 g	Błonnik pokarmowy:	44.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.75 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.11 g	Sód:	3172.61 mg

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z marchewki 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

rabarbar z cukrem zalać wodą i ugotować kompot

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (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: krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

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

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (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: 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: Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka grecka 150g(M,Gr) - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka, szczypiorek - 2 łyżki (10g)

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Twaróg z papryką 80g(M) - 1 porcja

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser biały półtłusty 80g(M) - (70g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/3 sztuki (17g)
- Kielbasa podwawelska - 1/4 sztuki (70g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: 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: Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Twaróg z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 80g(M) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ser biały półtłusty 80g(M) - (70g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) - (10ml)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 1/4 plastra (15g)

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (35g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok. 180*

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (15g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Twaróg z zieleniną 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 - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek - (50ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**



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 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	400g
Chleb graham 120g(G)	600g
chleb razowy 100g(G)	200g
chleb razowy 120g(G)	360g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	480g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	350g
chleb żytni 100g(G)	200g
chleb żytni 120g(G)	120g
Chleb żytni razowy 100g(G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 120g	120g
Frankfurterki 120gS,Gr)	120g
Kasza gryczana prażona, gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	30g
Makaron krajanka	35g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	15g (1 i 1/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały	15g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy suchy 80g	160g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	20g (1/5 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	82g (3/4 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasolka szparagowa, mrożona	30g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Kalafior	80g (1/3 porcji)
Kapusta biała	120g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	200g (1 i 3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	30g (2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	33g (8 i 1/4 łyżeczek)
Koper, świeży	38g (9 i 1/2 łyżeczek)
Marchew	977g (21 i 3/4 sztuki)

Wykorzystano z Programu zdrowezbiorowe.pl

Mix sałat (50 g)	100g
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórek małosolny (100 g)	100g
Ogórek zielony 50g	50g
Ogórki kiszone	130g (2 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszone 100g	100g
Ogórki konserwowe 50g (Gr)	50g
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona 50g	200g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g	50g
Pietruszka, korzeń	278g (3 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	45g (7 i 1/2 łyżeczek)
Pomidor	95g (2/3 sztuki)
Pomidor 100g	600g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	99g (3/4 sztuki)
Rabarbar	275g (2 i 1/2 sztuki)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata	40g (1/5 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	374g (1 i 1/4 sztuki)
Szczypiorek	16g (3 i 1/4 łyżki)
Szpinak	126g (5 garści)
Ziemniaki, późne	465g (5 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 180g	1260g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	600g
Kefir, 2% tłuszczu	80ml (1/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M)	200ml
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 200 ml(M)	420ml
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	380g
Ser biały półtłusty 80g(M)	140g
Ser gouda (M)50g	100g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser topiony, edamski 50g (M)	50g
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	110g (4 i 1/3 łyżki)



Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	120g
Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	200g (1 sztuka)
Jaja gotowane	200g (4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	65g24



Położniczy Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-31.07.2025

Jaja kurze, całe	83g (1 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	34g (2/3 sztuki)
kielbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
kielbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr)	120g
Kiełbasa podwawelska	130g (1/2 sztuki)
Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	180g (1 i 1/4 sztuki)
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	167g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	120g
Wieprzowina karkówka	200g (2 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	5g (1/4 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	320g
Olej rzepakowy	99ml (9 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	28ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	15g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	51g (4 i 1/4 łyżki)
--------	---------------------



Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Tilapia, surowa	220g (2 i 1/4 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 100g	100g
Banan 180g	180g
Brzoskwinia 150g	450g
Gruszka 150g	150g
Jabłko 180g	180g
Kiwi 80g	80g



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	8250ml
Sok z cytryny	4ml (2/3 łyżki)
Woda	350ml (1 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazyliia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Musztarda	4g (1/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	3g (1/2 łyżeczki)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	52g (6 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	11g (11 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	5g



Dania gotowe

Żurek	50ml
-------	------

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser biały półtłusty 50g(M) chleb razowy 120g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Ogórki konserwowe 50g (Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g(G) Ser biały półtłusty 50g(M) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml biodrówka 60g(Sr,S) Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g Chleb graham 120g(G) Ser topiony, edamski 50g (M)	Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G) Ogórki kiszone 100g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Ser gouda (M)50g	Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa parówkowa 120g(G,S,Sr,Gr) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata 5g Chleb zwykły 50gG)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser gouda(M) 30g kiełbasa krakowska wieprzowa 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj 80g(J,M) Chleb razowy 50g(G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50gG) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Chleb zwykły 50gG) Sałata 5g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 80g(M) Chleb zwykły 50gG) Kiwi 80g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ryż brązowy suchy 80g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 100g 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 180g kompot z rabarbaru 200ml	Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml	Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ryba pieczona z brokułem 150g(R,Sr,S) Surówka z kapusty kiszzonej 120g(Sr) Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml	Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) Sałatka z kapusty czerwonej 120g(S,Sr) Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g kompot z rabarbaru 200ml	Makaron pełnoziarnisty 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 180g kompot z rabarbaru 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Brzoskwinia 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) Jabłko 180g	Arbuz 100g	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M)

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) Ser biały półtłusty 50g(M) Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 50g Kiełbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb graham 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) chleb żytni 100g(G) Jaja gotowane (J)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z papryką 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) Pomidor 100g Chleb żytni razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Polędwica drobiowa 60g(SS,r) Ogórek zielony 50g chleb razowy 120g(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 2226 = 7634 kJ Kcal z tłuszczu 28,75 % Kcal z białka 20,42 % Kcal z węglowodanów 54,24 %	Energia: Kcal 2068 = 6604 kJ Kcal z tłuszczu 28,49 % Kcal z białka 20,23 % Kcal z węglowodanów 50,48 %	Energia: Kcal 2083 = 7005 kJ Kcal z tłuszczu 34,70 % Kcal z białka 23,31 % Kcal z węglowodanów 43,62 %	Energia: Kcal 2030 = 7178 kJ Kcal z tłuszczu 35,80 % Kcal z białka 18,89 % Kcal z węglowodanów 48,33 %	Energia: Kcal 2047 = 7040 kJ Kcal z tłuszczu 33,06 % Kcal z białka 20,96 % Kcal z węglowodanów 48,71 %	Energia: Kcal 2099 = 7304 kJ Kcal z tłuszczu 30,89 % Kcal z białka 19,27 % Kcal z węglowodanów 52,45 %	Energia: Kcal 2059 = 4428 kJ Kcal z tłuszczu 36,03 % Kcal z białka 20,43 % Kcal z węglowodanów 45,72 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,87 g Błonnik: 44,12 g Skrobia: 143,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,99 g Błonnik: 28,54 g Skrobia: 123,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,14 g Błonnik: 30,99 g Skrobia: 75,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,26 g Błonnik: 32,88 g Skrobia: 94,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,25 g Błonnik: 36,72 g Skrobia: 96,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,23 g Błonnik: 35,39 g Skrobia: 119,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 235,36 g Błonnik: 23,76 g Skrobia: 76,72 g
Białko: Białko ogółem: 113,65 g Białko roślinne: 21,44 g Białko zwierzęce: 22,20 g	Białko: Białko ogółem: 104,61 g Białko roślinne: 23,13 g Białko zwierzęce: 37,08 g	Białko: Białko ogółem: 121,39 g Białko roślinne: 13,10 g Białko zwierzęce: 38,33 g	Białko: Białko ogółem: 95,86 g Białko roślinne: 23,13 g Białko zwierzęce: 33,78 g	Białko: Białko ogółem: 107,28 g Białko roślinne: 17,53 g Białko zwierzęce: 43,30 g	Białko: Białko ogółem: 101,14 g Białko roślinne: 22,91 g Białko zwierzęce: 26,56 g	Białko: Białko ogółem: 105,17 g Białko roślinne: 10,26 g Białko zwierzęce: 37,43 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,10 g Cholesterol: 106,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,47 g Cholesterol: 183,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,31 g Cholesterol: 428,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,76 g Cholesterol: 357,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,19 g Cholesterol: 322,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,04 g Cholesterol: 204,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,43 g Cholesterol: 181,30 mg

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 120g(G) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser gouda (M)50g Papryka czerwona 50g Chleb graham 120g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Frankfuterki 120gS,Gr) Pomidor 100g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
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) galaretka drobiowa 150g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml biodrówka 60g(Sr,S) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) 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 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Sałata z kefirem 100g(M) 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 180g kompot z rabarbaru 200ml	Kasza gryczana prażona, gotowana 180g Surówka z ogórka kiszzonego 100g(Sr) Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kotlet mielony wp pieczony 100g(G,Sr,S,J) kompot z rabarbaru 200ml	Ryż brązowy suchy 80g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 100g kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- porcja 250ml(M,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Gruszka 150g Kefir, 2% tłuszczu 200ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Brzoskwinia 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 120g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Ser biały półtłusty 50g(M) Kiełbasa szynkowa(Gr,S,M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Ogórek małosolny (100 g) chleb żytni 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Sałatka ze szpinakiem 50g Chleb graham 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) Ser biały półtłusty 50g(M) Biodrówka 30g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g

poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Energia: Kcal 2028 = 6911 kJ Kcal z tłuszczu 29,85 % Kcal z białka 22,56 % Kcal z węglowodanów 48,69 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,87 g Błonnik: 33,25 g Skrobia: 107,45 g Białko: Białko ogółem: 114,36 g Białko roślinne: 21,68 g Białko zwierzęce: 64,91 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,27 g Cholesterol: 281,04 mg	Energia: Kcal 2025 = 6914 kJ Kcal z tłuszczu 33,52 % Kcal z białka 20,37 % Kcal z węglowodanów 49,26 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,36 g Błonnik: 36,77 g Skrobia: 115,55 g Białko: Białko ogółem: 103,10 g Białko roślinne: 23,17 g Białko zwierzęce: 22,60 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,43 g Cholesterol: 505,79 mg	Energia: Kcal 2102 = 5370 kJ Kcal z tłuszczu 34,27 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 49,43 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,77 g Błonnik: 28,10 g Skrobia: 76,97 g Białko: Białko ogółem: 100,03 g Białko roślinne: 13,79 g Białko zwierzęce: 39,83 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,03 g Cholesterol: 213,10 mg	Energia: Kcal 2226 = 7634 kJ Kcal z tłuszczu 28,75 % Kcal z białka 20,42 % Kcal z węglowodanów 54,24 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,87 g Błonnik: 44,12 g Skrobia: 143,34 g Białko: Białko ogółem: 113,65 g Białko roślinne: 21,44 g Białko zwierzęce: 22,20 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,10 g Cholesterol: 106,64 mg