



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01-
10.03.2026 PAKS

01.03.2026 - 10.03.2026



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 390kcal, B o.: 16.26g, T: 8.49g, W o.: 60g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) (E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g)	50g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 301kcal, B o.: 15.14g, T: 11.51g, W o.: 34.24g)

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 oliwkami 80g(M) (E: 102kcal, B o.: 10.58g, T: 5.27g, W o.: 3.14g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 648kcal, B o.: 36.23g, T: 22.22g, W o.: 80.8g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 134kcal, B o.: 5.85g, T: 2.27g, W o.: 24.67g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 277kcal, B o.: 23.41g, T: 19.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)

galaretko drobiowa 150g(S,Sr) (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 588kcal, B o.: 15.95g, T: 14.29g, W o.: 67.16g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Chleb graham 120g(G) (E: 438kcal, B o.: 8.64g, T: 1.44g, W o.: 64.8g)	120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	106.7 g
Tłuszcz:	64.68 g	Węglowodany ogółem:	247.17 g
Węglowodany przyswajalne:	118.27 g	Cholesterol:	134.1 mg
Glukoza:	3.18 g	Fruktoza:	3.28 g
Sacharoza:	9.85 g	Laktoza:	0.47 g
Skrobia:	95.15 g	Błonnik pokarmowy:	28.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.72 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.68 g	Sód:	3129.42 mg
Sól:	7.73 g		


02.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 395kcal, B o.: 14.53g, T: 14g, W o.: 53.44g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 42kcal, B o.: 1.35g, T: 2.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 18.23g, T: 11.94g, W o.: 27.69g)

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 suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 110kcal, B o.: 11.19g, T: 4.83g, W o.: 6.02g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► Obiad (E: 704kcal, B o.: 31.12g, T: 30.66g, W o.: 83.1g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) (E: 165kcal, B o.: 6.27g, T: 5.28g, W o.: 25.28g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 313kcal, B o.: 19.38g, T: 24.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 59kcal, B o.: 1.8g, T: 0.36g, W o.: 15.73g)	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: 713kcal, B o.: 36.21g, T: 26.79g, W o.: 82.55g)

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

Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) (E: 237kcal, B o.: 20.45g, T: 11.05g, W o.: 17.08g)	1 porcja
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	107.09 g
Tłuszcz:	86.39 g	Węglowodany ogółem:	256.78 g
Węglowodany przyswajalne:	76.36 g	Cholesterol:	123.14 mg
Glukoza:	7.69 g	Fruktoza:	7.68 g
Sacharoza:	10.41 g	Laktoza:	10.7 g
Skrobia:	59.31 g	Błonnik pokarmowy:	40.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.72 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.13 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.29 g	Sód:	2829.47 mg
Sól:	3.1 g		


03.03.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 271kcal, B o.: 12.64g, T: 11.38g, W o.: 32.48g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g

► II Śniadanie (E: 375kcal, B o.: 12.15g, T: 23.28g, W o.: 32.67g)

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
kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M) (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 1.3g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 107kcal, B o.: 1.04g, T: 10.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 716kcal, B o.: 32.69g, T: 20.93g, W o.: 102.15g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 178kcal, B o.: 6.39g, T: 2.45g, W o.: 35.42g)	1 porcja
Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr) (E: 508kcal, B o.: 26.05g, T: 18.35g, W o.: 60.14g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 278kcal, B o.: 22.1g, T: 4.9g, W o.: 37.72g)

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

► Kolacja (E: 366kcal, B o.: 14.38g, T: 11.6g, W o.: 51.36g)

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
Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	93.96 g
Tłuszcz:	72.09 g	Węglowodany ogółem:	256.38 g
Węglowodany przyswajalne:	123.36 g	Cholesterol:	274.9 mg
Glukoza:	9.32 g	Fruktoza:	8.61 g
Sacharoza:	24.04 g	Laktoza:	7.74 g
Skrobia:	75.4 g	Błonnik pokarmowy:	31.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.33 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.52 g	Sód:	1881.45 mg
Sól:	3.14 g		



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 391kcal, B o.: 15.53g, T: 9.95g, W o.: 58.4g)

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 50g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

► II Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 16.78g, T: 20.77g, W o.: 30.92g)

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
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 29kcal, B o.: 1g, T: 1.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

► Obiad (E: 726kcal, B o.: 41.79g, T: 20.1g, W o.: 102.41g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 186kcal, B o.: 26.2g, T: 8.86g, W o.: 0.26g)	1 porcja

Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 83kcal, B o.: 1.93g, T: 5.36g, W o.: 8.92g)	1 porcja
Ryż brązowy suchy 80g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	80g

► **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: 684kcal, B o.: 21.94g, T: 24.32g, W o.: 69.18g)**

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 gyros 150g (J,M,S,Gr) (E: 275kcal, B o.: 14.38g, T: 18.13g, W o.: 15.18g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	107.44 g
Tłuszcz:	85.64 g	Węglowodany ogółem:	268.56 g
Węglowodany przyswajalne:	118.99 g	Cholesterol:	232.2 mg
Glukoza:	4.8 g	Fruktoza:	4.91 g
Sacharoza:	9.24 g	Laktoza:	3.68 g
Skrobia:	93.84 g	Błonnik pokarmowy:	35.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	22.45 g	Sód:	2936 mg
Sól:	2.87 g		



05.03.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 12.76g, T: 13.79g, W o.: 51.44g)**

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 żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► **II Śniadanie (E: 323kcal, B o.: 22.86g, T: 15.23g, W o.: 23.98g)**

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 i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
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

► Obiad (E: 730kcal, B o.: 42.66g, T: 15.92g, W o.: 113.23g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 294kcal, B o.: 12.48g, T: 5.78g, W o.: 52.4g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 193kcal, B o.: 19.35g, T: 8.29g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

► Podwieczorek (E: 156kcal, B o.: 5.5g, T: 11.61g, W o.: 9.79g)

Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 156kcal, B o.: 5.5g, T: 11.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 485kcal, B o.: 24.64g, T: 17.57g, W o.: 55.12g)

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
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	108.42 g
Tłuszcz:	74.12 g	Węglowodany ogółem:	253.56 g
Węglowodany przyswajalne:	61.88 g	Cholesterol:	417.14 mg
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	7.36 g
Sacharoza:	13.83 g	Laktoza:	1.03 g
Skrobia:	41.87 g	Błonnik pokarmowy:	36.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.5 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.28 g	Sód:	2469.43 mg
Sól:	4.98 g		



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 16.51g, T: 6.89g, W o.: 56.6g)

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 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Polędwica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g

► II Śniadanie (E: 319kcal, B o.: 16.39g, T: 15.26g, W o.: 30.69g)

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

pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 192kcal, B o.: 13.09g, T: 14.61g, W o.: 2.54g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► **Obiad (E: 581kcal, B o.: 30.53g, T: 16.6g, W o.: 85.11g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) (E: 171kcal, B o.: 6.64g, T: 5.54g, W o.: 26.81g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 78kcal, B o.: 3.6g, T: 2.43g, W o.: 13.57g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 346kcal, B o.: 13.2g, T: 11.04g, W o.: 49.95g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► **Kolacja (E: 423kcal, B o.: 16.5g, T: 12.88g, W o.: 58.67g)**

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
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) (E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 53kcal, B o.: 1.04g, T: 4.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	93.13 g
Tłuszcz:	62.67 g	Węglowodany ogółem:	281.02 g
Węglowodany przyswajalne:	141.16 g	Cholesterol:	475.34 mg
Glukoza:	14.55 g	Fruktoza:	12.14 g
Sacharoza:	30.64 g	Laktoza:	3.54 g
Skrobia:	74.32 g	Błonnik pokarmowy:	30.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.98 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.45 g	Sód:	5182.01 mg
Sól:	12.5 g		



07.03.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 21.06g, T: 20.79g, W o.: 65.7g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

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

► **II Śniadanie (E: 300kcal, B o.: 13.48g, T: 7.98g, W o.: 30.29g)**

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

Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
--	-----

Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
--	-----

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

Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
---	-----

► **Obiad (E: 834kcal, B o.: 40.39g, T: 24.2g, W o.: 121.97g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
--	----------

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 292kcal, B o.: 11.04g, T: 4.53g, W o.: 57.98g)	1 porcja
--	----------

Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) (E: 532kcal, B o.: 29.1g, T: 19.54g, W o.: 62.39g)	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: 384kcal, B o.: 16.26g, T: 10.34g, W o.: 54.8g)**

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

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

chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
---	------

Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
--	-----

Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
---	-----



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	97.64 g
Tłuszcz:	66.31 g	Węglowodany ogółem:	282.06 g
Węglowodany przyswajalne:	83.22 g	Cholesterol:	76.6 mg
Glukoza:	3.96 g	Fruktoza:	4.08 g
Sacharoza:	7.63 g	Laktoza:	5.16 g
Skrobia:	54.26 g	Błonnik pokarmowy:	36.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.56 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.21 g	Sód:	2378.05 mg
Sól:	5.92 g		



08.03.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 447kcal, B o.: 14.28g, T: 14.77g, W o.: 63.25g)**

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
---	-----

Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.97g, T: 2.73g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 69kcal, B o.: 1.35g, T: 5.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

► **II Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 13.86g, T: 8.87g, W o.: 52.72g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z zieleniną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► **Obiad (E: 705kcal, B o.: 44.38g, T: 24.04g, W o.: 84.66g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 342kcal, B o.: 33.79g, T: 22.55g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 59kcal, B o.: 1.8g, T: 0.36g, W o.: 15.73g)	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: 465kcal, B o.: 18g, T: 13.62g, W o.: 69.36g)**

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
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Chleb pszenny 120g(G) (E: 310kcal, B o.: 9.24g, T: 1.08g, W o.: 65.16g)	120g
kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M) (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 1.3g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	101.92 g
Tłuszcz:	71.8 g	Węglowodany ogółem:	277.64 g
Węglowodany przyswajalne:	99.3 g	Cholesterol:	244.2 mg
Glukoza:	9.19 g	Fruktoza:	14.92 g
Sacharoza:	11.74 g	Laktoza:	3.47 g
Skrobia:	78.47 g	Błonnik pokarmowy:	28.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.09 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.13 g	Sód:	2562.24 mg
Sól:	4.84 g		



09.03.2026 (poniedziałek)

▶ Śniadanie (E: 247kcal, B o.: 15.84g, T: 10.61g, W o.: 22.47g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

▶ II Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 13.31g, T: 20.05g, W o.: 33.31g)

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
Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 9g, W o.: 3.5g)	50g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

▶ Obiad (E: 894kcal, B o.: 44.52g, T: 22.46g, W o.: 133.37g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) (E: 413kcal, B o.: 16.63g, T: 13.13g, W o.: 61.68g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem 250g(G,M) (E: 423kcal, B o.: 26.92g, T: 8.8g, W o.: 58.97g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

▶ 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: 529kcal, B o.: 22.44g, T: 14.49g, W o.: 75.52g)

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
Salatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) (E: 155kcal, B o.: 14.42g, T: 2.23g, W o.: 18.78g)	1 porcja
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2215 kcal	Białko ogółem:	117.01 g
Tłuszcz:	72.15 g	Węglowodany ogółem:	274.19 g
Węglowodany przyswajalne:	66.6 g	Cholesterol:	163.15 mg
Glukoza:	7.74 g	Fruktoza:	8.25 g
Sacharoza:	4.69 g	Laktoza:	8.05 g
Skrobia:	86.8 g	Błonnik pokarmowy:	38.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.11 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.45 g	Sód:	2534.53 mg
Sól:	4.24 g		


10.03.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 18.35g, T: 22.91g, W o.: 57.72g)

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
szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 205kcal, B o.: 10.79g, T: 16.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

► II Śniadanie (E: 209kcal, B o.: 12.26g, T: 6.54g, W o.: 28.2g)

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 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Półdewica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

► Obiad (E: 771kcal, B o.: 32.52g, T: 25.5g, W o.: 108.63g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 7.81g, T: 5.88g, W o.: 19.38g)	1 porcja
Ryż brązowy z mięsem i mieszką chińską 300g(Sr,S) (E: 518kcal, B o.: 23.74g, T: 18.77g, W o.: 65.87g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Podwieczorek (E: 62kcal, B o.: 1.04g, T: 5.19g, W o.: 3.22g)

Salatka wiosenna 100g (E: 62kcal, B o.: 1.04g, T: 5.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 22.44g, T: 17.67g, W o.: 57.22g)

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 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g



Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	86.61 g
Tłuszcz:	77.81 g	Węglowodany ogółem:	254.99 g
Węglowodany przyswajalne:	164.34 g	Cholesterol:	339 mg
Glukoza:	7.9 g	Fruktoza:	14.48 g
Sacharoza:	9.69 g	Laktoza:	0.54 g
Skrobia:	137.95 g	Błonnik pokarmowy:	33.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.31 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.46 g	Sód:	2683.4 mg
Sól:	6.14 g		

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

- Oliwki zielone, drylowane - 3/4 łyżki (15g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (55g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) - (10ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (25g)

**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 - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: galaretką drobiową 150g(S,Sr) - 1 porcja**

- Kurczak, tuшка - 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: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- Pomidor 50g - (50g)

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

- Ser biały półtłusty 50g(M) - (55g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 150ml(M) - (10ml)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 1/4 plastra (15g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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 - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórki kiszone - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 150g - 1 porcja**

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (35g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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: Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki - 1/8 opakowania (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (70g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (10ml)

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób
przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- 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)

**Sposób
przygotowania:****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 - (5ml)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 gyros 150g (J,M,S,Gr) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Majonez Kielecki - 3/4 łyżki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Ogórek zielony 50g - (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) - (10g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Barszcz czerwony tradycyjny - Winiary - 1/3 opakowania (25g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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 - 3/4 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:****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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) - 1 porcja**

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Szczypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)

**Sposób przygotowania:**

Jaja ugotować, zmielić przez maszynkę połączyć z masłem, koncentratem i pozostałymi produktami, doprawić do smaku

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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 - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/2 szklanki (160g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Ryba pieczona 100g (R, M) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Margaryna do pieczenia - 1/2 plastra (10g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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 - 1/3 łyżki (10g)
- 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: Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**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 - Mleko 200 ml(M) - (10ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok. 180*

PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/5 szklanki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie dodać ziemniaki oraz groch i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

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: Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Rukola - 3/4 garści (15g)
- tuńczyk w sosie własnym - (40g)
- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Jaja gotowane (J) - (14g)
- Ryż paraboliczny 80g - (20g)

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (65g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 4 garście (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- 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 - 2/3 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryż brązowy z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Warzywa na patelnię w stylu azjatyckim Frosta - 1/6 opakowania (80g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ryż brązowy suchy 80g - (80g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-03-01 / 2026-03-02 / 2026-03-03 / 2026-03-04 / 2026-03-05 / 2026-03-06 / 2026-03-07 / 2026-03-08 / 2026-03-09 / 2026-03-10



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Chleb graham 100g(G)	300g
Chleb graham 120g(G)	120g
Chleb graham 50g(G)	50g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
chleb razowy 100g(G)	400g
chleb razowy 120g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	400g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	150g
Chleb zwykły 100g(G)	100g
Chleb zwykły 50g (G)	150g
chleb żytni 100g(G)	300g
Chleb żytni razowy 50g (G)	150g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	160g (1 i 3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	5g (1/3 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	100g
Ryż paraboliczny 80g	20g
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy suchy 80g	160g



Warzywa

Brokuły 150g	150g
Burak	40g (1/3 sztuki)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	25g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	40g (1/5 szklanki)
Groszek zielony, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta kwaszona	240g (2 i 1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	190g (3 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g

Wyprodukowano z Programu zdrowezbiorowe.pl

Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	959g (21 i 1/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	150g
Ogórek	80g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 100g	300g
Ogórek zielony 50g	90g
Ogórki kiszane	80g (1 i 1/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	40g (1/6 sztuki)
Pietruszka, korzeń	229g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	40g (6 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	285g (1 i 2/3 sztuki)
Pomidor 100g	300g
Pomidor 50g	200g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	99g (3/4 sztuki)
Rukola	15g (3/4 garści)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata 5g	10g
Salata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	258g (3/4 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	22g (4 i 1/3 łyżki)
Szpinak	150g (6 garści)
Ziemniaki, późne	65g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	720g
Ziemniaki, średnie	480g (5 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopol 200 ml(M)	230ml
Ser biały półtłusty 50g(M)	330g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser gouda(M) 30g	90g
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	80g (3 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
Filet z piersi kurczaka	170g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	103g (2 sztuki)
Jaja gotowane (J)	124g
Jaja kurze, całe	77g (1 i 1/2 sztuki)
kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M)	100g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)23



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01-10.03.2026 PAKS

Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)	Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Ogonówka 50g(S, Gr)	150g	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g	Majonez Kielecki	20g (3/4 łyżki)
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g	50g	Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g	Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g	Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	50g	Przyprawa do dań z grilla	3g (1/2 łyżeczki)
Skrzydło indyka	149g (1/3 sztuki)	Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr)	100g	Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g	Przyprawa "Jarzynka"	42g (5 i 1/4 łyżeczki)
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	30g (1 i 1/2 plastra)	Sól biała	9g (9 szczypt)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)	Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Wieprzowina, łopatka	310g (3 sztuki)	Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Żelatyna	8g (1 łyżka)
		Przyprawa do potraw, uniwersalna	2g



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	290g
Olej rzepakowy	119ml (11 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	24ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	22g (1 i 3/4 łyżki)
--------	---------------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
Filety z tilapii, mrożone	130g (1 i 1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
tuńczyk w sosie własnym	40g



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	120g
Banan 180g	180g
Jabłko 180g	360g
Kiwi 80g	80g



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	600ml (2 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	10g (2/3 łyżki)



Dania gotowe

Barszcz czerwony tradycyjny Winiary	25g (1/3 opakowania)
Mieszanek owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki	30g (1/8 opakowania)
Warzywa na patelnię w stylu azjatyckim	80g (1/6 opakowania)
Frosta	
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Mix sałat (50 g) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs) chleb żytni 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Pomidor 100g Bułka grahamka(G)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) chleb żytni 100g(G) Ogórek zielony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb graham 100g(G) Połędwica drobiowa 50g(SS,r)	Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (S,G) 120g Pomidor 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M) Sałatka wiosenna 100g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb żytni razowy 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M) Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Schab pieczony b/s 100g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) Ryż brązowy suchy 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Brokuły 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ryba pieczona 100g (R, M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
galaretką drobiowa 150g(S,Sr)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M)	Banan 120g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Sałatka grecka 150g(M,Gr)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Banan 180g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb graham 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) chleb razowy 120g(G) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek 100g chleb żytni 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka gyros 150g (J,M,S,Gr) Chleb graham 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) chleb razowy 100g(G) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Sałatka wiosenna 100g chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr) Mix sałat (50 g)

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)
Energia: Kcal 2106 = 7424 kJ Kcal z tłuszczu 27,64 % Kcal z białka 20,27 % Kcal z węglowodanów 46,95 %	Energia: Kcal 2195 = 7606 kJ Kcal z tłuszczu 35,42 % Kcal z białka 19,52 % Kcal z węglowodanów 46,79 %	Energia: Kcal 2006 = 6730 kJ Kcal z tłuszczu 32,34 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 51,12 %	Energia: Kcal 2337 = 8036 kJ Kcal z tłuszczu 32,98 % Kcal z białka 18,39 % Kcal z węglowodanów 45,97 %	Energia: Kcal 2075 = 7451 kJ Kcal z tłuszczu 32,15 % Kcal z białka 20,90 % Kcal z węglowodanów 48,88 %	Energia: Kcal 2129 = 7047 kJ Kcal z tłuszczu 26,49 % Kcal z białka 17,50 % Kcal z węglowodanów 52,80 %	Energia: Kcal 2275 = 7487 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 17,17 % Kcal z węglowodanów 49,59 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,17 g Błonnik: 28,54 g Skrobia: 95,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,78 g Błonnik: 40,28 g Skrobia: 59,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,38 g Błonnik: 31,24 g Skrobia: 75,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,56 g Błonnik: 35,38 g Skrobia: 93,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,56 g Błonnik: 36,06 g Skrobia: 41,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,02 g Błonnik: 30,44 g Skrobia: 74,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,06 g Błonnik: 36,84 g Skrobia: 54,26 g
Białko: Białko ogółem: 106,70 g Białko roślinne: 19,12 g Białko zwierzęce: 48,21 g	Białko: Białko ogółem: 107,09 g Białko roślinne: 13,03 g Białko zwierzęce: 29,29 g	Białko: Białko ogółem: 93,96 g Białko roślinne: 16,64 g Białko zwierzęce: 23,88 g	Białko: Białko ogółem: 107,44 g Białko roślinne: 21,51 g Białko zwierzęce: 50,29 g	Białko: Białko ogółem: 108,42 g Białko roślinne: 14,75 g Białko zwierzęce: 50,10 g	Białko: Białko ogółem: 93,13 g Białko roślinne: 18,25 g Białko zwierzęce: 43,43 g	Białko: Białko ogółem: 97,64 g Białko roślinne: 15,69 g Białko zwierzęce: 24,66 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,68 g Cholesterol: 134,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,39 g Cholesterol: 123,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,09 g Cholesterol: 274,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,64 g Cholesterol: 232,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,12 g Cholesterol: 417,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,67 g Cholesterol: 475,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,31 g Cholesterol: 76,60 mg

niedziela (2026-03-08)	poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) Mix sałat (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb graham 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z zieleciną 50g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb żytni razowy 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Polędwica drobiowa 50g(SS,r) Chleb żytni razowy 50g (G)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Surówka z marchewki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) Makaron pełnoziarnisty z serem 250g(G,M) Kiwi 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ryż brązowy z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S) Jabłko 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Sałatka wiosenna 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Chleb pszenny 120g(G) kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) chleb razowy 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogonówka 50g(S, Gr) Chleb zwykły 100g(G) Ser gouda(M) 30g

niedziela (2026-03-08)	poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)
Energia: Kcal 2122 = 6735 kJ Kcal z tłuszczu 30,45 % Kcal z białka 19,21 % Kcal z węglowodanów 52,34 %	Energia: Kcal 2215 = 8530 kJ Kcal z tłuszczu 29,32 % Kcal z białka 21,13 % Kcal z węglowodanów 49,52 %	Energia: Kcal 2122 = 6931 kJ Kcal z tłuszczu 33,00 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 48,07 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,64 g Błonnik: 28,90 g Skrobia: 78,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,19 g Błonnik: 38,54 g Skrobia: 86,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,99 g Błonnik: 33,19 g Skrobia: 137,95 g
Białko: Białko ogółem: 101,92 g Białko roślinne: 13,29 g Białko zwierzęce: 45,39 g	Białko: Białko ogółem: 117,01 g Białko roślinne: 19,95 g Białko zwierzęce: 12,70 g	Białko: Białko ogółem: 86,61 g Białko roślinne: 23,29 g Białko zwierzęce: 28,39 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,80 g Cholesterol: 244,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,15 g Cholesterol: 163,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,81 g Cholesterol: 339,00 mg