



zdrowe
zbiorowe

Zagłębiowskie Centrum Onkologii Szpital
Specjalistyczny im. Sz. Starkiewicza Dietę opracowała:
mgr Ewelina Kuchta

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01-
10.04.2026 PAKS

01.04.2026 - 10.04.2026



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 15.58g, T: 17.25g, W o.: 62.7g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) (E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

► II Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 13.58g, T: 13.19g, W o.: 34.2g)

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
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► Obiad (E: 704kcal, B o.: 39.86g, T: 17.29g, W o.: 103.98g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ryż brązowy gotowany 180g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	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
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

► Podwieczorek (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)

Salatka gyros 200g (J,M,S,Gr) (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (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
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Ogonówka 50g(S, Gr) (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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2065 kcal	Wartość energetyczna:	7638.67 kJ
Woda:	1374.47 g	Białko ogółem:	98.27 g
Tłuszcz:	71.95 g	Węglowodany ogółem:	271.28 g
Węglowodany przyswajalne:	122.72 g	Popiół:	9.99 g
Cholesterol:	158.64 mg	Glukoza:	3.67 g
Fruktoza:	3.79 g	Sacharoza:	6.46 g
Laktoza:	0.86 g	Skrobia:	101.98 g
Błonnik pokarmowy:	32.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.96 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.22 g
Sód:	1537.38 mg	Sól:	2.75 g



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 441kcal, B o.: 16.69g, T: 18.17g, W o.: 53.27g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 83kcal, B o.: 9.95g, T: 4.55g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
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

► II Śniadanie (E: 414kcal, B o.: 16.01g, T: 16.34g, W o.: 37.95g)

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 graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Obiad (E: 828kcal, B o.: 40.28g, T: 30.09g, W o.: 109.37g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
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 150g (E: 107kcal, B o.: 1.8g, T: 5.36g, W o.: 15.66g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
--	------

► Kolacja (E: 497kcal, B o.: 25.22g, T: 11.81g, W o.: 70.53g)

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 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g
Twaróg z zieleniną 100g(M) (E: 121kcal, B o.: 16.59g, T: 4.25g, W o.: 4.28g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Wartość energetyczna:	7666.77 kJ
Woda:	1909.14 g	Białko ogółem:	98.92 g
Tłuszcz:	77.13 g	Węglowodany ogółem:	292.9 g
Węglowodany przyswajalne:	86.08 g	Popiół:	11.22 g
Cholesterol:	153.04 mg	Glukoza:	11.27 g
Fruktoza:	16.94 g	Sacharoza:	13.93 g
Laktoza:	6.97 g	Skrobia:	38.47 g
Błonnik pokarmowy:	41.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.37 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.28 g
Sód:	1283.61 mg	Sól:	2.99 g



03.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 15.81g, T: 16.78g, W o.: 58.8g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 240kcal, B o.: 13.13g, T: 8.43g, W o.: 30.74g)

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 żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► Obiad (E: 571kcal, B o.: 29.98g, T: 19.49g, W o.: 77.18g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) (E: 167kcal, B o.: 6.58g, T: 5.52g, W o.: 25.93g)	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: 95kcal, B o.: 3.03g, T: 5.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 14.7g)

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 113kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 14.7g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 561kcal, B o.: 21.45g, T: 21.33g, W o.: 68.81g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Wartość energetyczna:	6795.75 kJ
Woda:	1901.79 g	Białko ogółem:	87.3 g
Tłuszcz:	69.33 g	Węglowodany ogółem:	250.23 g
Węglowodany przyswajalne:	96.81 g	Popiół:	15.83 g
Cholesterol:	331.64 mg	Glukoza:	8.65 g
Fruktoza:	7.54 g	Sacharoza:	6.24 g
Laktoza:	9.94 g	Skrobia:	64.21 g
Błonnik pokarmowy:	31.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.17 g
Sód:	2717.53 mg	Sól:	5.2 g



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 284kcal, B o.: 15.34g, T: 11.61g, W o.: 23.42g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) (E: 100kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Mix sałat (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: 253kcal, B o.: 12.31g, T: 9.24g, W o.: 32.5g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g

► Obiad (E: 1032kcal, B o.: 55.17g, T: 27.5g, W o.: 147.46g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem 250ml(S,Sr,G) (E: 564kcal, B o.: 23.18g, T: 21.23g, W o.: 75.08g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g
Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) (E: 413kcal, B o.: 30.94g, T: 5.77g, W o.: 59.71g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 54kcal, B o.: 3.87g, T: 1.8g, W o.: 5.58g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 54kcal, B o.: 3.87g, T: 1.8g, W o.: 5.58g)	90g
--	-----

► Kolacja (E: 554kcal, B o.: 15.55g, T: 15.72g, W o.: 61.03g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2177 kcal	Wartość energetyczna:	6924.98 kJ
Woda:	1641.73 g	Białko ogółem:	102.24 g
Tłuszcz:	65.87 g	Węglowodany ogółem:	269.99 g
Węglowodany przyswajalne:	91.89 g	Popiół:	11.9 g
Cholesterol:	70.44 mg	Glukoza:	6.8 g
Fruktoza:	7.14 g	Sacharoza:	5.76 g
Laktoza:	6.37 g	Skrobia:	94.93 g
Błonnik pokarmowy:	37.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.53 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.9 g
Sód:	1574.66 mg	Sól:	3.02 g



05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 419kcal, B o.: 14.54g, T: 12.23g, W o.: 61.23g)

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 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
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g

► II Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 20.36g, T: 28.26g, W o.: 36.15g)

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
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, 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
Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 16.05g, T: 19.21g, W o.: 6.34g)	1 porcja

► Obiad (E: 740kcal, B o.: 47.76g, T: 26.4g, W o.: 84.12g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	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: 53kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 415kcal, B o.: 16.52g, T: 12.86g, W o.: 57.29g)

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
Połędwica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Wartość energetyczna:	8287.1 kJ
Woda:	1818 g	Białko ogółem:	105.98 g
Tłuszcz:	83.75 g	Węglowodany ogółem:	248.19 g
Węglowodany przyswajalne:	90.19 g	Popiół:	12.2 g
Cholesterol:	552.55 mg	Glukoza:	5.76 g
Fruktoza:	5.63 g	Sacharoza:	6.58 g
Laktoza:	8.2 g	Skrobia:	49.5 g
Błonnik pokarmowy:	28.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.74 g
Sód:	1616.19 mg	Sól:	4 g



06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 13.91g, T: 10.64g, W o.: 56.95g)

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 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 95kcal, B o.: 6g, T: 4.4g, W o.: 1.5g)	50g

► II Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 9.58g, T: 22.93g, W o.: 68.86g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) (E: 240kcal, B o.: 4.9g, T: 16.62g, W o.: 20.08g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 584kcal, B o.: 39.51g, T: 24.61g, W o.: 57.22g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 21.86g, T: 8.22g, W o.: 0.49g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) (E: 77kcal, B o.: 2.05g, T: 5.38g, W o.: 7.06g)	1 porcja
Żurek z jajkiem 250ml(S,Sr,G,M, J) (E: 179kcal, B o.: 11.85g, T: 10.73g, W o.: 11.22g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 517kcal, B o.: 15.83g, T: 17.69g, W o.: 63.67g)

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, S, M) (E: 122kcal, B o.: 7.5g, T: 5.65g, W o.: 1.2g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Wartość energetyczna:	6878.93 kJ
Woda:	1631.97 g	Białko ogółem:	85.83 g
Tłuszcz:	78.87 g	Węglowodany ogółem:	256.7 g
Węglowodany przyswajalne:	102.33 g	Popiół:	13.73 g
Cholesterol:	333.22 mg	Glukoza:	8.18 g
Fruktoza:	13.85 g	Sacharoza:	10.88 g
Laktoza:	9.96 g	Skrobia:	62.85 g
Błonnik pokarmowy:	32.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.34 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	20.91 g
Sód:	2405.53 mg	Sól:	4.44 g



07.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 14.69g, T: 16.61g, W o.: 50.57g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, 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
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 18.01g, T: 11.24g, W o.: 36.89g)

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: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 645kcal, B o.: 35.98g, T: 18.46g, W o.: 91g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 86kcal, B o.: 2.15g, T: 5.4g, W o.: 9.6g)	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

► 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: 578kcal, B o.: 23.33g, T: 16.8g, W o.: 79.34g)

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
Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 193kcal, B o.: 15.05g, T: 9.65g, W o.: 9.74g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 341kcal, B o.: 7.92g, T: 2.16g, W o.: 69.6g)	120g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Wartość energetyczna:	7575.14 kJ
Woda:	1760.39 g	Białko ogółem:	112.91 g
Tłuszcz:	67.65 g	Węglowodany ogółem:	267.32 g
Węglowodany przyswajalne:	109.83 g	Popiół:	18.36 g
Cholesterol:	151.94 mg	Glukoza:	6.06 g
Fruktoza:	7.02 g	Sacharoza:	8.32 g
Laktoza:	11.21 g	Skrobia:	107.71 g
Błonnik pokarmowy:	34.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.32 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.8 g
Sód:	2855.76 mg	Sól:	4.26 g



08.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 21.06g, T: 21.09g, W o.: 61.7g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (Gr,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 razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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

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

► Obiad (E: 778kcal, B o.: 38.57g, T: 25.19g, W o.: 106.57g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	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: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)

Pomarańcza 150g (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)	150g
---	------

► Kolacja (E: 621kcal, B o.: 18.56g, T: 16.75g, W o.: 67.79g)

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 graham 120g(G) (E: 438kcal, B o.: 8.64g, T: 1.44g, W o.: 64.8g)	120g
Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 77kcal, B o.: 1.06g, T: 7.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Wartość energetyczna:	7201.83 kJ
Woda:	1928.5 g	Białko ogółem:	86.24 g
Tłuszcz:	66.33 g	Węglowodany ogółem:	262.31 g
Węglowodany przyswajalne:	113.92 g	Popiół:	13.44 g
Cholesterol:	81.44 mg	Glukoza:	7.16 g
Fruktoza:	7.59 g	Sacharoza:	12.25 g
Laktoza:	5.34 g	Skrobia:	73.72 g
Błonnik pokarmowy:	36.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.14 g
Sód:	1712.12 mg	Sól:	4.23 g



09.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 16.31g, T: 17.04g, W o.: 67.1g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) (E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, 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: 307kcal, B o.: 17.1g, T: 11.68g, W o.: 35.96g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 117kcal, B o.: 12.79g, T: 5.84g, W o.: 3.71g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 626kcal, B o.: 34.71g, T: 19.63g, W o.: 83.96g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 145kcal, B o.: 7.42g, T: 5.63g, W o.: 18.5g)	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
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 267kcal, B o.: 20.24g, T: 13.42g, W o.: 16.81g)	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: 656kcal, B o.: 29.4g, T: 15.21g, W o.: 68.96g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 120g(G) (E: 438kcal, B o.: 8.64g, T: 1.44g, W o.: 64.8g)	120g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Wartość energetyczna:	8028.86 kJ
Woda:	1873.38 g	Białko ogółem:	108.92 g
Tłuszcz:	74.06 g	Węglowodany ogółem:	263.63 g
Węglowodany przyswajalne:	140.03 g	Popiół:	13.76 g
Cholesterol:	279.24 mg	Glukoza:	5 g
Fruktoza:	5.72 g	Sacharoza:	4.07 g
Laktoza:	6.33 g	Skrobia:	130.26 g
Błonnik pokarmowy:	28.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.5 g
Sód:	2253.74 mg	Sól:	5.39 g



10.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 21.19g, T: 20.87g, W o.: 68.62g)

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: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 13.22g, T: 8.3g, W o.: 40.24g)

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
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Twaróg 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 8.9g, T: 2.35g, W o.: 2.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 632kcal, B o.: 34.98g, T: 22.52g, W o.: 79.04g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6.02g, T: 2.54g, W o.: 22.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 232kcal, B o.: 23.41g, T: 14.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 107kcal, B o.: 1.8g, T: 5.36g, W o.: 15.66g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)

Jogurt naturalny - Skyr 150g (M) (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	150g
--	------

► Kolacja (E: 507kcal, B o.: 16.31g, T: 16.68g, W o.: 67.11g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
kielbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) (E: 124kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Chleb żytni razowy 120g(G) (E: 272kcal, B o.: 7.08g, T: 2.04g, W o.: 61.44g)	120g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Wartość energetyczna:	8192.41 kJ
Woda:	1888.06 g	Białko ogółem:	102.5 g
Tłuszcz:	68.64 g	Węglowodany ogółem:	260.58 g
Węglowodany przyswajalne:	151.87 g	Popiół:	13.15 g
Cholesterol:	357.54 mg	Glukoza:	7 g
Fruktoza:	9.54 g	Sacharoza:	10.59 g
Laktoza:	2.15 g	Skrobia:	111.7 g
Błonnik pokarmowy:	37.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.27 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.01 g
Sód:	1880.18 mg	Sól:	5.6 g

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

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

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Mieszanka owocowa - (25g)

Sposób
przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Ryż brązowy gotowany 180g - 1 porcja

- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)

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: Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr) - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Majonez Kielecki - 1/3 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa gyros - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rukola - 1/4 garści (5g)
- Ogórek zielony 50g - (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) - (10g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Szpinak - 1 i 2/3 garści (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Barszcz ukraiński 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)
- Burak - 1/4 sztuki (30g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (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 (10g)
- 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)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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 150g - 1 porcja**

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Twaróg z zieleciną 100g(M) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 3/4 plastra (85g)

Sposób
przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

PRZEPIS: Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,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 (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- 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 1/4 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: 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: Koktajl truskawkowy 250ml(M) - 1 porcja**

- Cukier - (0g)
- Maślanka naturalna - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Boczek wędzony - 2 plastry (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**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 300g(G,M) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - (0g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) - (80g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Wątróbka kurczaka - 1/3 sztuki (30g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (35g)
- Wieprzowina podgardle surowe - (20g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: 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: Sałatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Majonez - 3/4 łyżki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (60g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę pekińska poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Jaja gotowane (J) - (55g)
- Żurek - (50ml)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/4 plastra (65g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 1/4 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- 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 (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- 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 posatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (100g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- 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)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**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 oliwkami 80g(M) - 1 porcja**

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Oliwki zielone, drylowane - 3/4 łyżki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/4 plastra (65g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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 (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)
- Jaja gotowane (J) - (12g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (11g)
- 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: Szpinak z jajkiem 100g(J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (82g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 4 garście (100g)

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/2 plastra (45g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**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 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:**



Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	300g
Chleb graham 120g(G)	240g
Chleb graham 50g(G)	200g
chleb razowy 100g(G)	300g
chleb razowy 120g(G)	360g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	400g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	120g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	50g
Chleb zwykły 50g (G)	150g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 120g(G)	120g
Chleb żytni razowy 50g (G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	50g
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	80g (1/3 szklanki)



Warzywa

Burak	30g (1/4 sztuki)
Cebula	45g (1/3 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek konserwowy	15g (1 łyżka)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	260g (2 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	310g (6 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	16g (4 łyżeczki)
Koper, świeży	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	1017g (22 i 2/3 sztuki)
Mix sałat	50g

Wykorzystano z Programu zdrowezbiorowe.pl

Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	90g (1/2 sztuki)
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	120g
Ogórki kiszzone	30g (1/2 sztuki)
Oliwki zielone, drylowane	15g (3/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 50g	200g
Pietruszka, korzeń	198g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	44g (7 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	310g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidor 100g	300g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	70g (4 i 2/3 sztuki)
Salata 5g	15g
Salata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	219g (2/3 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	16g (3 i 1/4 łyżki)
Szpinak	140g (5 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, średnie	460g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	240g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	260ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna 200 ml(M)	200ml
Ser biały półtłusty 50g(M)	100g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser twarogowy, półtłusty	360g (12 plastrów)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
Boczek wędzony	20g (2 plastry)
Filet z piersi kurczaka	150g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	11g (1/5 sztuki)
Jaja gotowane (J)	177g
Jaja kurze, całe	125g (2 i 1/2 sztuki)
kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M)	50g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	100g (5 plastrów)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki) ³⁰



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01-10.04.2026 PAKS

Ogonówka 50g(S, Gr)	50g	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g	Majonez	20g (3/4 łyżki)
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g	Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	50g	Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)	Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M)	50g	Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M)	50g	Przyprawa do dań z grilla	2g (1/3 łyżeczki)
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	50g (2 i 1/2 plastra)	Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr)	50g	Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Wątróbka kurczaka	30g (1/3 sztuki)	Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)	Przyprawa "Jarzynka"	22g (2 i 3/4 łyżeczki)
Wieprzowina, łopatką	395g (4 sztuki)	Sól biała	3g (3 szczypty)
Wieprzowina podgardle surowe	20g	Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
		Żelatyna	4g (1/2 łyżki)

Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	290g
Olej rzepakowy	125ml (12 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	2g (1/6 łyżki)
--------	----------------

Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
Filety z tilapii, mrożone	100g (1 sztuka)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g

Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	90g
Kiwi 80g	80g
Pomarańcza 150g	150g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Woda	1350ml (5 i 2/3 szklanki)

Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	3g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)

Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Mieszanka owocowa	250g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g
Żurek	50ml

Preparaty

koncentrat barszczu czerwonego 30 ml	30ml
--------------------------------------	------

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb graham 100g(G) Sałatka wiosenna 100g	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ogórek zielony 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Chleb graham 100g(G) Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) chleb żytni 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g
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) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Papryka czerwona 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb żytni razowy 50g (G) Papryka czerwona 50g Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g Połędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb żytni razowy 50g (G) Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb graham 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ryż brązowy gotowany 180g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa 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 grochowa z ziemniakami i boczkiem 250ml(S,Sr,G) Kiwi 80g Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy 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 Ziemniaki, późne 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) Zurek z jajkiem 250ml(S,Sr,G,M, J)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr)	Jabłko 180g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Maślanka naturalna 200 ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Ogonówka 50g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g chleb razowy 120g(G) Twaróg z zieleniną 100g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g chleb razowy 120g(G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Chleb graham 100g(G) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 50g(SS,r) chleb razowy 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M) Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
Energia: Kcal 2065 = 7639 kJ Kcal z tłuszczu 31,36 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 52,55 %	Energia: Kcal 2270 = 7667 kJ Kcal z tłuszczu 30,58 % Kcal z białka 17,43 % Kcal z węglowodanów 51,61 %	Energia: Kcal 2038 = 6796 kJ Kcal z tłuszczu 30,62 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 49,11 %	Energia: Kcal 2177 = 6925 kJ Kcal z tłuszczu 27,23 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 49,61 %	Energia: Kcal 2139 = 8287 kJ Kcal z tłuszczu 35,24 % Kcal z białka 19,82 % Kcal z węglowodanów 46,41 %	Energia: Kcal 2265 = 6879 kJ Kcal z tłuszczu 31,34 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 45,33 %	Energia: Kcal 2161 = 7575 kJ Kcal z tłuszczu 28,17 % Kcal z białka 20,90 % Kcal z węglowodanów 49,48 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,28 g Błonnik: 32,14 g Skrobia: 101,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,90 g Błonnik: 41,19 g Skrobia: 38,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,23 g Błonnik: 31,86 g Skrobia: 64,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,99 g Błonnik: 37,90 g Skrobia: 94,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,19 g Błonnik: 28,97 g Skrobia: 49,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,70 g Błonnik: 32,94 g Skrobia: 62,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,32 g Błonnik: 34,41 g Skrobia: 107,71 g
Białko: Białko ogółem: 98,27 g Białko roślinne: 21,29 g Białko zwierzęce: 36,44 g	Białko: Białko ogółem: 98,92 g Białko roślinne: 15,11 g Białko zwierzęce: 49,98 g	Białko: Białko ogółem: 87,30 g Białko roślinne: 16,68 g Białko zwierzęce: 33,13 g	Białko: Białko ogółem: 102,24 g Białko roślinne: 23,75 g Białko zwierzęce: 31,84 g	Białko: Białko ogółem: 105,98 g Białko roślinne: 12,47 g Białko zwierzęce: 64,28 g	Białko: Białko ogółem: 85,83 g Białko roślinne: 17,18 g Białko zwierzęce: 39,66 g	Białko: Białko ogółem: 112,91 g Białko roślinne: 17,90 g Białko zwierzęce: 37,77 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,95 g Cholesterol: 158,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,13 g Cholesterol: 153,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,33 g Cholesterol: 331,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,87 g Cholesterol: 70,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,75 g Cholesterol: 552,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,87 g Cholesterol: 333,22 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,65 g Cholesterol: 151,94 mg

środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Pomidor 100g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) Mix sałat (50 g) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) chleb razowy 120g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 90g Chleb graham 50g(G) Twaróg 50g(M)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza 150g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 120g(G) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) Papryka czerwona 50g Chleb graham 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) Chleb żytni razowy 120g(G)

środa (2026-04-08)

Energia:

Kcal 2214 = 7202 kJ

Kcal z tłuszczu 26,96 %

Kcal z białka 15,58 %

Kcal z węglowodanów 47,39 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 262,31 g

Błonnik: 36,22 g

Skrobia: 73,72 g

Białko:

Białko ogółem: 86,24 g

Białko roślinne: 19,93 g

Białko zwierzęce: 25,35 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 66,33 g

Cholesterol: 81,44 mg

czwartek (2026-04-09)

Energia:

Kcal 2224 = 8029 kJ

Kcal z tłuszczu 29,97 %

Kcal z białka 19,59 %

Kcal z węglowodanów 47,42 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 263,63 g

Błonnik: 28,39 g

Skrobia: 130,26 g

Białko:

Białko ogółem: 108,92 g

Białko roślinne: 23,11 g

Białko zwierzęce: 65,18 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 74,06 g

Cholesterol: 279,24 mg

piątek (2026-04-10)

Energia:

Kcal 2123 = 8192 kJ

Kcal z tłuszczu 29,10 %

Kcal z białka 19,31 %

Kcal z węglowodanów 49,10 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 260,58 g

Błonnik: 37,54 g

Skrobia: 111,70 g

Białko:

Białko ogółem: 102,50 g

Białko roślinne: 24,71 g

Białko zwierzęce: 45,07 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 68,64 g

Cholesterol: 357,54 mg