



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-
20.05.2026 PAKS

11.05.2026 - 20.05.2026



11.05.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 14.51g, T: 11.54g, W o.: 54.48g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, 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: 327kcal, B o.: 20.27g, T: 10.46g, W o.: 38.58g)

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 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 115kcal, B o.: 15.31g, T: 3.92g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Papryka czerwona 100g (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	100g

► Obiad (E: 589kcal, B o.: 27.72g, T: 17.67g, W o.: 86.52g)

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: 122kcal, B o.: 2.15g, T: 9.4g, W o.: 9.6g)	1 porcja
Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr) (E: 133kcal, B o.: 15.21g, T: 5.22g, W o.: 6.07g)	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: 467kcal, B o.: 18.53g, T: 14.98g, 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 (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
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:	2041 kcal	Wartość energetyczna:	7060.34 kJ
Woda:	1588.2 g	Białko ogółem:	92.43 g
Tłuszcz:	65.15 g	Węglowodany ogółem:	250.9 g
Węglowodany przyswajalne:	84.45 g	Popiół:	11.9 g
Cholesterol:	377.94 mg	Glukoza:	4.57 g
Fruktoza:	4.6 g	Sacharoza:	6.04 g
Laktoza:	6.11 g	Skrobia:	52.32 g
Błonnik pokarmowy:	28.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	51.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.06 g
Sód:	1336.42 mg	Sól:	4.26 g



12.05.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 424kcal, B o.: 17.33g, T: 19.51g, W o.: 32.21g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

► II Śniadanie (E: 355kcal, B o.: 15.87g, T: 20.03g, W o.: 29.72g)

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
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 785kcal, B o.: 40.05g, T: 16.68g, W o.: 128.82g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Ryż brązowy gotowany 180g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) (E: 190kcal, B o.: 20.85g, T: 8.99g, W o.: 6.71g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g)	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: 392kcal, B o.: 17.86g, T: 9.44g, W o.: 57.35g)

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 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Wartość energetyczna:	8715.49 kJ
Woda:	2018.25 g	Białko ogółem:	112.01 g
Tłuszcz:	70.2 g	Węglowodany ogółem:	257.62 g
Węglowodany przyswajalne:	156.07 g	Popiół:	16.73 g
Cholesterol:	568.24 mg	Glukoza:	4.69 g
Fruktoza:	4.8 g	Sacharoza:	7.78 g
Laktoza:	8.28 g	Skrobia:	124.42 g
Błonnik pokarmowy:	29.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.13 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.91 g
Sód:	2838.81 mg	Sól:	4.47 g



13.05.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 442kcal, B o.: 15.4g, T: 15.7g, W o.: 58.94g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka ze szpinakiem 100g (E: 50kcal, B o.: 1.56g, T: 3.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 300kcal, B o.: 19.38g, T: 12.88g, W o.: 28.26g)

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: 107kcal, B o.: 11.69g, T: 5.52g, W o.: 3.29g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► Obiad (E: 712kcal, B o.: 49.39g, T: 24.25g, W o.: 80.19g)

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
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Ćwiartka z kurczaka gotowana 200g (S,Sr) (E: 317kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)

Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
--	-----

► Kolacja (E: 421kcal, B o.: 12.96g, T: 16.68g, W o.: 54.48g)

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
Ogórki konserwowe 100g (Gr) (E: 24kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g)	100g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Wartość energetyczna:	7243.72 kJ
Woda:	1529.44 g	Białko ogółem:	105.05 g
Tłuszcz:	79.03 g	Węglowodany ogółem:	228.75 g
Węglowodany przyswajalne:	58.83 g	Popiół:	14.56 g
Cholesterol:	445.1 mg	Glukoza:	3.68 g
Fruktoza:	4.13 g	Sacharoza:	7.94 g
Laktoza:	2.68 g	Skrobia:	47.63 g
Błonnik pokarmowy:	28.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.11 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.81 g
Sód:	2671.96 mg	Sól:	5.56 g



14.05.2026 (czwartek)

▶ Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 18.16g, T: 15.48g, W o.: 58.51g)

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
Polewka sopočka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 216kcal, B o.: 12.01g, T: 10.86g, W o.: 18.54g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

▶ Obiad (E: 770kcal, B o.: 33.27g, T: 28.82g, W o.: 102.85g)

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
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kotlet a'la gołębek- bez sosu 100g (J, G, SR) (E: 328kcal, B o.: 20.04g, T: 17.82g, W o.: 23.1g)	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 Skyr 150g (M) (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	150g
--	------

▶ Kolacja (E: 401kcal, B o.: 17.23g, T: 9.74g, W o.: 59.35g)

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 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Sałata 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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Wartość energetyczna:	6675.06 kJ
Woda:	1622.93 g	Białko ogółem:	97.47 g
Tłuszcz:	65.17 g	Węglowodany ogółem:	244.82 g
Węglowodany przyswajalne:	96.2 g	Popiół:	9.65 g
Cholesterol:	205.94 mg	Glukoza:	8.58 g
Fruktoza:	11.21 g	Sacharoza:	8.79 g
Laktoza:	3.54 g	Skrobia:	60.97 g
Błonnik pokarmowy:	29.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	54.4 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.71 g
Sód:	1425.08 mg	Sól:	4.58 g



15.05.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 455kcal, B o.: 17.07g, T: 17.39g, W o.: 55.1g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser topiony 1 szt. (M) (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)	18g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, 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 razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

► II Śniadanie (E: 218kcal, B o.: 12.79g, T: 7.72g, W o.: 25.3g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g

► Obiad (E: 781kcal, B o.: 47.56g, T: 20.38g, W o.: 107.43g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 21.86g, T: 8.22g, W o.: 0.49g)	1 porcja
Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 411kcal, B o.: 16.59g, T: 10.64g, W o.: 64.7g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

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

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

► Kolacja (E: 504kcal, B o.: 20.03g, T: 23.55g, W o.: 54.48g)

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
Sałatka grecka 150g(M,Gr) (E: 140kcal, B o.: 4.65g, T: 11.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Wartość energetyczna:	6745.97 kJ
Woda:	1923.56 g	Białko ogółem:	103.9 g
Tłuszcz:	72.04 g	Węglowodany ogółem:	251.61 g
Węglowodany przyswajalne:	56.71 g	Popiół:	13.66 g
Cholesterol:	296.46 mg	Glukoza:	4.28 g
Fruktoza:	4.6 g	Sacharoza:	6.32 g
Laktoza:	5.47 g	Skrobia:	47.82 g
Błonnik pokarmowy:	34.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.8 g
Sód:	2152.77 mg	Sól:	3 g



16.05.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 17.86g, T: 17.3g, W o.: 58.3g)

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 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 32kcal, B o.: 1.06g, T: 2.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

► II Śniadanie (E: 335kcal, B o.: 20.21g, T: 13.96g, W o.: 34.42g)

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.: 15.9g, T: 8.12g, W o.: 2.17g)	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.: 32.63g, T: 23.51g, W o.: 76.9g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) (E: 162kcal, B o.: 6.2g, T: 5.22g, W o.: 24.66g)	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: 250kcal, B o.: 19.38g, T: 17.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g

► Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

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

► Kolacja (E: 437kcal, B o.: 15.62g, T: 15.36g, W o.: 65.01g)

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 żytni razowy 120g(G) (E: 272kcal, B o.: 7.08g, T: 2.04g, W o.: 61.44g)	120g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Wartość energetyczna:	6672.24 kJ
Woda:	1919.29 g	Białko ogółem:	107.22 g
Tłuszcz:	74.67 g	Węglowodany ogółem:	244.15 g
Węglowodany przyswajalne:	141.1 g	Popiół:	16.39 g
Cholesterol:	175.64 mg	Glukoza:	3.48 g
Fruktoza:	3.67 g	Sacharoza:	5.58 g
Laktoza:	9.56 g	Skrobia:	114.66 g
Błonnik pokarmowy:	31.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.79 g
Sód:	3465.99 mg	Sól:	4.93 g



17.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 28.36g, T: 24.46g, W o.: 61.09g)

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 razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Frankfurterki 120g(S,Gr) (E: 376kcal, B o.: 20.4g, T: 14.16g, W o.: 2.88g)	120g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 177kcal, B o.: 7.6g, T: 3.3g, W o.: 30.9g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g

► Obiad (E: 559kcal, B o.: 31.39g, T: 19.66g, W o.: 71.76g)

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
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 105kcal, B o.: 3.6g, T: 5.43g, 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: 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: 487kcal, B o.: 26.78g, T: 15.33g, W o.: 59.01g)

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
Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Sałata 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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Wartość energetyczna:	7417.06 kJ
Woda:	2162.22 g	Białko ogółem:	105.53 g
Tłuszcz:	73.25 g	Węglowodany ogółem:	230.41 g
Węglowodany przyswajalne:	84.81 g	Popiół:	16.07 g
Cholesterol:	237.74 mg	Glukoza:	10.5 g
Fruktoza:	16.18 g	Sacharoza:	8.99 g
Laktoza:	8.34 g	Skrobia:	45.91 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.84 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.69 g
Sód:	2494.65 mg	Sól:	5.81 g



18.05.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 16.87g, T: 14.53g, W o.: 43.82g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g
Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 38kcal, B o.: 4.8g, T: 2.04g, W o.: 0.15g)	30g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 304kcal, B o.: 13.11g, T: 11.02g, W o.: 32.49g)

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
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g

► Obiad (E: 781kcal, B o.: 39.7g, T: 20.36g, W o.: 115.32g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) (E: 179kcal, B o.: 7.68g, T: 5.78g, W o.: 27.25g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) (E: 485kcal, B o.: 30.97g, T: 13.76g, W o.: 59.75g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► 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: 366kcal, B o.: 12.13g, T: 8.69g, W o.: 58.3g)

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 wielozziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Wartość energetyczna:	6904.07 kJ
Woda:	1392.25 g	Białko ogółem:	95.53 g
Tłuszcz:	68.87 g	Węglowodany ogółem:	261.93 g
Węglowodany przyswajalne:	84 g	Popiół:	8.23 g
Cholesterol:	269.54 mg	Glukoza:	6.29 g
Fruktoza:	12.29 g	Sacharoza:	13.56 g
Laktoza:	4.1 g	Skrobia:	42.63 g
Błonnik pokarmowy:	31.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.46 g
Sód:	1292.68 mg	Sól:	2.18 g



19.05.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 671kcal, B o.: 26.19g, T: 25.44g, W o.: 58.18g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 346kcal, B o.: 13.45g, T: 11.04g, W o.: 49.95g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Obiad (E: 553kcal, B o.: 35.27g, T: 15.17g, W o.: 76.34g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) (E: 149kcal, B o.: 7.37g, T: 5.6g, W o.: 20.98g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) (E: 190kcal, B o.: 20.85g, T: 8.99g, W o.: 6.71g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g

► 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: 408kcal, B o.: 18.06g, T: 11.07g, 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 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Wartość energetyczna:	6645.63 kJ
Woda:	1619.46 g	Białko ogółem:	99.9 g
Tłuszcz:	66.02 g	Węglowodany ogółem:	257.57 g
Węglowodany przyswajalne:	95.75 g	Popiół:	11.69 g
Cholesterol:	233.64 mg	Glukoza:	12.96 g
Fruktoza:	11.85 g	Sacharoza:	24.75 g
Laktoza:	12.94 g	Skrobia:	49.92 g
Błonnik pokarmowy:	29.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.91 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.78 g
Sód:	1431.54 mg	Sól:	2.04 g



20.05.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 19.87g, T: 20.15g, W o.: 61.82g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

► II Śniadanie (E: 339kcal, B o.: 13.38g, T: 11.13g, W o.: 33.84g)

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
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► Obiad (E: 587kcal, B o.: 34.98g, T: 17.52g, 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: 187kcal, B o.: 23.41g, T: 9.34g, 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: 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: 732kcal, B o.: 20.86g, T: 22.4g, W o.: 71.74g)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Chleb graham 120g(G) (E: 438kcal, B o.: 8.64g, T: 1.44g, W o.: 64.8g)	120g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Wartość energetyczna:	8551.11 kJ
Woda:	2008.97 g	Białko ogółem:	95.54 g
Tłuszcz:	74.2 g	Węglowodany ogółem:	255.74 g
Węglowodany przyswajalne:	159.67 g	Popiół:	14.57 g
Cholesterol:	455.64 mg	Glukoza:	5.82 g
Fruktoza:	5.68 g	Sacharoza:	9.27 g
Laktoza:	4.8 g	Skrobia:	123.8 g
Błonnik pokarmowy:	31.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	34.38 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.17 g
Sód:	2138.73 mg	Sól:	6.39 g

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/2 plastra (75g)

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

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

**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 - 3/4 łyżki (9ml)
- 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: Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)

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

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (96g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Ryż brązowy gotowany 180g - 1 porcja**

- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

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

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Oliwki zielone, drylowane - 3/4 łyżki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

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 makaronom, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Ćwiartka z kurczaka gotowana 200g (S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Noga z kurczaka - (200g)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: 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: Kotlet a'la gołąbek- bez sosu 100g (J, G, SR) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

**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: 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: Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - (0g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Boczek wędzony - (20g)
- Ziele angielskie - (0g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/5 sztuki (35g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)

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

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa 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 (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórki kiszane - 3/4 sztuki (50g)
- 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 - 1/3 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: 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: 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 - 1/2 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: Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) - 1 porcja**

- Kurczak, tuśzka - 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: Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) - 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie, dodać koper oraz kaszę mannę, 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 - (10g)
- 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: 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: Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - (0g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- 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)
- 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, ugotować makaron, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Koktajl truskawkowy 250ml(M) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 2026-05-11 / 2026-05-12 / 2026-05-13 / 2026-05-14 / 2026-05-15 / 2026-05-16 / 2026-05-17 / 2026-05-18 / 2026-05-19 / 2026-05-20



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chleb graham 100g(G)	400g
Chleb graham 120g(G)	120g
Chleb graham 50g(G)	50g
chleb razowy 100g(G)	500g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	500g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g (G)	200g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 100g(G)	100g
Chleb żytni razowy 120g(G)	120g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	450g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	65g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	2g (1/8 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Ryż biały	35g (1/6 szklanki)
Ryż brązowy	80g (1/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	40g (1/3 sztuki)
Cebula	41g (1/3 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	0g
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	60g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta kwaszona	140g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	110g (2 i 1/4 liścia)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	35g (2 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	46g (11 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	822g (18 i 1/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 100g	300g
Ogórek zielony 50g	20g

Wykorzystano z Programu zdrowezbiorowe.pl

Ogórki kiszone	50g (3/4 sztuki)
Ogórki konserwowe 100g (Gr)	100g
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 100g	100g
Papryka czerwona 50g	100g
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	52g (8 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	285g (1 i 2/3 sztuki)
Pomidor 100g	400g
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	199g (2/3 sztuki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	140g (5 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	350g (3 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1260g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	150g
Maślanka naturalna	225ml (1 szklanka)
Ser gouda (M)50g	100g
Ser gouda(M) 30g	60g
Ser topiony 1 szt. (M)	18g
Ser twarogowy, półtłusty	275g (9 i 1/4 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	600g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Boczek wędzony	20g
Filet z piersi kurczaka	150g (3/4 sztuki)
Frankfurterki 120gS,Gr)	120g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	220g
Jaja kurze, całe	121g (2 i 1/3 sztuki)
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	60g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga z kurczaka	200g
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr)	60g
60g	
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g30



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-20.05.2026 PAKS

Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs)	30g	Przyprawa do dań z grilla	2g (1/3 łyżeczki)
Skrzydło indyka	164g (1/3 sztuki)	Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g	Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	120g	Przyprawa "Jarzynka"	23g (2 i 3/4 łyżeczki)
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g	Sól biała	3g (3 szczypty)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)	Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Wieprzowina, łopaska	260g (2 i 2/3 sztuki)	Żelatyna	4g (1/2 łyżki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)		



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Olej rzepakowy	85ml (8 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	7g (2/3 łyżki)
--------	----------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
Filety z tilapii, mrożone	100g (1 sztuka)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	180g
Gruszka 150g	150g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
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	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)



Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Mieszanka owocowa	250g

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Pomidor 100g Chleb graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g chleb razowy 100g(G) Jaja gotowane 1 szt. (J) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony 1 szt. (M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Mix sałat (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g chleb razowy 100g(G) Frankfuterki 120g(S,Gr) 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) Chleb razowy 50g(G) Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) Papryka czerwona 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 90g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Gruszka 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryż brązowy gotowany 180g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) Brokuły gotowane 150g Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Cwiartka z kurczaka gotowana 200g (S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Kotlet a'la gołąbek- bez sosu 100g (J, G, SR) Surówka z marchewki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza gryczana gotowana 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Bukiet warzyw gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ryba pieczona 100g (R, M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g chleb razowy 100g(G) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórki konserwowe 100g (Gr) chleb żytni 100g(G) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) ogonówka 60g(S, Gr) chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Chleb żytni razowy 120g(G) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
Energia: Kcal 2041 = 7060 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 18,11 % Kcal z węglowodanów 49,17 %	Energia: Kcal 2118 = 8715 kJ Kcal z tłuszczu 29,83 % Kcal z białka 21,15 % Kcal z węglowodanów 48,65 %	Energia: Kcal 2019 = 7244 kJ Kcal z tłuszczu 35,23 % Kcal z białka 20,81 % Kcal z węglowodanów 45,32 %	Energia: Kcal 2029 = 6675 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 19,22 % Kcal z węglowodanów 48,26 %	Energia: Kcal 2048 = 6746 kJ Kcal z tłuszczu 31,66 % Kcal z białka 20,29 % Kcal z węglowodanów 49,14 %	Energia: Kcal 2117 = 6672 kJ Kcal z tłuszczu 31,74 % Kcal z białka 20,26 % Kcal z węglowodanów 46,13 %	Energia: Kcal 2132 = 7417 kJ Kcal z tłuszczu 30,92 % Kcal z białka 19,80 % Kcal z węglowodanów 43,23 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,90 g Błonnik: 28,96 g Skrobia: 52,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,62 g Błonnik: 29,71 g Skrobia: 124,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,75 g Błonnik: 28,32 g Skrobia: 47,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,82 g Błonnik: 29,62 g Skrobia: 60,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,61 g Błonnik: 34,46 g Skrobia: 47,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,15 g Błonnik: 31,74 g Skrobia: 114,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 230,41 g Błonnik: 26,99 g Skrobia: 45,91 g
Białko: Białko ogółem: 92,43 g Białko roślinne: 13,47 g Białko zwierzęce: 47,35 g	Białko: Białko ogółem: 112,01 g Białko roślinne: 25,68 g Białko zwierzęce: 45,58 g	Białko: Białko ogółem: 105,05 g Białko roślinne: 9,02 g Białko zwierzęce: 62,20 g	Białko: Białko ogółem: 97,47 g Białko roślinne: 14,27 g Białko zwierzęce: 42,18 g	Białko: Białko ogółem: 103,90 g Białko roślinne: 11,32 g Białko zwierzęce: 39,06 g	Białko: Białko ogółem: 107,22 g Białko roślinne: 18,72 g Białko zwierzęce: 37,96 g	Białko: Białko ogółem: 105,53 g Białko roślinne: 13,05 g Białko zwierzęce: 56,28 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,15 g Cholesterol: 377,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,20 g Cholesterol: 568,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,03 g Cholesterol: 445,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,17 g Cholesterol: 205,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,04 g Cholesterol: 296,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,67 g Cholesterol: 175,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,25 g Cholesterol: 237,74 mg

poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb żytni razowy 100g(G) Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M)	Masło roślinne 10 g(M) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb graham 100g(G) Ser gouda (M)50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Ogórek zielony 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Jabłko 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 150g	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
Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) ogonówka 30g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Chleb graham 120g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g

poniedziałek (2026-05-18)

Energia:
Kcal 2041 = 6904 kJ
Kcal z tłuszczu 30,37 %
Kcal z białka 18,72 %
Kcal z węglowodanów 51,33 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 261,93 g
Błonnik: 31,64 g
Skrobia: 42,63 g

Białko:
Białko ogółem: 95,53 g
Białko roślinne: 10,72 g
Białko zwierzęce: 39,94 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 68,87 g
Cholesterol: 269,54 mg

wtorek (2026-05-19)

Energia:
Kcal 2091 = 6646 kJ
Kcal z tłuszczu 28,42 %
Kcal z białka 19,11 %
Kcal z węglowodanów 49,27 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 257,57 g
Błonnik: 29,85 g
Skrobia: 49,92 g

Białko:
Białko ogółem: 99,90 g
Białko roślinne: 10,83 g
Białko zwierzęce: 41,08 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 66,02 g
Cholesterol: 233,64 mg

środa (2026-05-20)

Energia:
Kcal 2260 = 8551 kJ
Kcal z tłuszczu 29,55 %
Kcal z białka 16,91 %
Kcal z węglowodanów 45,26 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 255,74 g
Błonnik: 31,10 g
Skrobia: 123,80 g

Białko:
Białko ogółem: 95,54 g
Białko roślinne: 26,36 g
Białko zwierzęce: 51,83 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 74,20 g
Cholesterol: 455,64 mg