



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-
20.07.2026 PAKS

11.07.2026 - 20.07.2026



11.07.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 393kcal, B o.: 13.91g, T: 12.44g, 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 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: 403kcal, B o.: 25.56g, T: 10.23g, W o.: 39.42g)

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
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

▶ Obiad (E: 715kcal, B o.: 37.37g, T: 21.5g, W o.: 100.29g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 257kcal, B o.: 8.2g, T: 6.08g, W o.: 45.51g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	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
Surówka z ogórka małosolnego 150g(Sr) (E: 78kcal, B o.: 2.11g, T: 5.28g, W o.: 6.04g)	1 porcja

▶ Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

Kefir naturalny 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
--	-------

▶ Kolacja (E: 514kcal, B o.: 17.33g, T: 17.32g, W o.: 63.91g)

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 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
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2150 kcal
Woda:	1901.07 g
Tłuszcz:	66.49 g
Węglowodany przyswajalne:	90.74 g
Cholesterol:	358.64 mg
Fruktoza:	3.34 g
Laktoza:	18.61 g
Błonnik pokarmowy:	28.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.91 g
Sód:	2236.14 mg

Wartość energetyczna:	8280.5 kJ
Białko ogółem:	102.67 g
Węglowodany ogółem:	269.85 g
Popiół:	14.22 g
Glukoza:	3.74 g
Sacharoza:	9.93 g
Skrobia:	51.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.26 g
Sól:	4.03 g



12.07.2026 (niedziela)

▶ Śniadanie (E: 517kcal, B o.: 15.11g, T: 14.43g, W o.: 54.82g)

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
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
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

▶ 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
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: 663kcal, B o.: 33.44g, T: 20.13g, W o.: 92.2g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 256kcal, B o.: 20.17g, T: 13.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Mizeria z kefirem 120g(M) (E: 42kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 6.78g)	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: 477kcal, B o.: 16.44g, T: 12.31g, W o.: 65.58g)

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
Ogórek małosolny 100g (E: 13kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.7g)	100g
Chleb żytni razowy 120g(G) (E: 272kcal, B o.: 7.08g, T: 2.04g, W o.: 61.44g)	120g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2054 kcal
Woda:	1610.41 g
Tłuszcz:	61.55 g
Węglowodany przyswajalne:	175.01 g
Cholesterol:	145.54 mg
Fruktoza:	5.39 g
Laktoza:	9.77 g
Błonnik pokarmowy:	28.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.68 g
Sód:	2208.81 mg

Wartość energetyczna:	6506.16 kJ
Białko ogółem:	88.54 g
Węglowodany ogółem:	257.86 g
Popiół:	14.23 g
Glukoza:	4.8 g
Sacharoza:	14.32 g
Skrobia:	121.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.34 g
Sól:	6.13 g



13.07.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 14.72g, T: 19.74g, W o.: 60.84g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 113kcal, B o.: 7.2g, T: 5.28g, W o.: 1.8g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

▶ **II Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 18.39g, T: 20.58g, W o.: 33.81g)**

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
pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g

▶ **Obiad (E: 791kcal, B o.: 43.41g, T: 11.49g, W o.: 134.29g)**

kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 299kcal, B o.: 10.84g, T: 5.39g, W o.: 55.58g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) (E: 413kcal, B o.: 30.94g, T: 5.77g, W o.: 59.71g)	1 porcja
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	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: 483kcal, B o.: 15.18g, T: 16.71g, W o.: 66.48g)**

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 razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal
Woda:	1804.47 g
Tłuszcz:	73.06 g
Węglowodany przyswajalne:	147.03 g
Cholesterol:	428.04 mg
Fruktoza:	5.25 g
Laktoza:	11.48 g
Błonnik pokarmowy:	34.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.95 g
Sód:	2818.77 mg

Wartość energetyczna:	8997.99 kJ
Białko ogółem:	112.6 g
Węglowodany ogółem:	304.94 g
Popiół:	16.3 g
Glukoza:	5.22 g
Sacharoza:	19.27 g
Skrobia:	101.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.66 g
Sól:	6.27 g



14.07.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 15.43g, T: 23.53g, W o.: 50.86g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser topiony 1 szt. (M) (E: 53kcal, B o.: 2.36g, T: 4.73g, W o.: 0.21g)	17.5g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 342kcal, B o.: 16.55g, T: 11.3g, W o.: 30.84g)

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
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
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

► Obiad (E: 574kcal, B o.: 27.52g, T: 13.6g, W o.: 92.1g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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
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
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 90kcal, B o.: 2.15g, T: 5.4g, W o.: 10.59g)	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: 558kcal, B o.: 23.13g, T: 19.65g, W o.: 71.43g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 140kcal, B o.: 4.65g, T: 11.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2043 kcal
Woda:	1524.19 g
Tłuszcz:	68.35 g
Węglowodany przyswajalne:	105.57 g
Cholesterol:	282.87 mg
Fruktoza:	3.77 g
Laktoza:	0.38 g
Błonnik pokarmowy:	30.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.61 g
Sód:	1844.91 mg

Wartość energetyczna:	6740.56 kJ
Białko ogółem:	99.43 g
Węglowodany ogółem:	250.8 g
Popiół:	12.38 g
Glukoza:	3.67 g
Sacharoza:	12.26 g
Skrobia:	72.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.75 g
Sól:	4.58 g



15.07.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 417kcal, B o.: 18.93g, T: 9.62g, W o.: 62.83g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Chleb pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 4.62g, T: 0.54g, W o.: 32.58g)	60g

► II Śniadanie (E: 261kcal, B o.: 12.37g, T: 11.22g, W o.: 29.43g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Obiad (E: 810kcal, B o.: 49.11g, T: 31.35g, W o.: 89.67g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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
Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 3.22g, T: 7.47g, W o.: 15.09g)	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	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: 403kcal, B o.: 17.23g, T: 10.58g, W o.: 58.45g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2004 kcal
Woda:	1728.32 g
Tłuszcz:	66.07 g
Węglowodany przyswajalne:	107.59 g
Cholesterol:	302.5 mg
Fruktoza:	15.89 g
Laktoza:	12.4 g
Błonnik pokarmowy:	26.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	50.27 g
Sód:	2155.46 mg

Wartość energetyczna:	8115.27 kJ
Białko ogółem:	104.57 g
Węglowodany ogółem:	255.08 g
Popiół:	13.19 g
Glukoza:	10.19 g
Sacharoza:	14.73 g
Skrobia:	61.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.3 g
Sól:	6.08 g



16.07.2026 (czwartek)

▶ **Śniadanie (E: 315kcal, B o.: 13.8g, T: 15.18g, W o.: 32.66g)**

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

▶ **II Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 16.94g, T: 24.53g, W o.: 32g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

▶ **Obiad (E: 765kcal, B o.: 25.9g, T: 16.54g, W o.: 137.51g)**

kompot z rabarbaru 200ml (E: 8kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 2.15g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 434kcal, B o.: 17.52g, T: 13.49g, W o.: 65.4g)	1 porcja
Ryż brązowy z truskawkami na zimno 300g (M) (E: 323kcal, B o.: 8.25g, T: 3.02g, W o.: 69.96g)	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: 380kcal, B o.: 13.78g, T: 8.24g, W o.: 61.17g)**

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 wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2030 kcal
Woda:	1603.39 g
Tłuszcz:	69.03 g
Węglowodany przyswajalne:	124.24 g
Cholesterol:	113.94 mg
Fruktoza:	5.71 g
Laktoza:	10.2 g
Błonnik pokarmowy:	33.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.87 g
Sód:	1966.15 mg

Wartość energetyczna:	8065.78 kJ
Białko ogółem:	91.32 g
Węglowodany ogółem:	272.86 g
Popiół:	13.16 g
Glukoza:	5.51 g
Sacharoza:	6.64 g
Skrobia:	119.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.08 g
Sól:	2.28 g



17.07.2026 (piątek)

▶ **Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 21.16g, T: 22.8g, W o.: 65.81g)**

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
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 38kcal, B o.: 1g, T: 2.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
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: 180kcal, B o.: 7.42g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)**

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

▶ **Obiad (E: 589kcal, B o.: 33.22g, T: 17.28g, W o.: 83.12g)**

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7.02g, T: 5.72g, W o.: 17.71g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Surówka z marchewki 150g (E: 80kcal, B o.: 1.8g, T: 2.36g, W o.: 15.66g)	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

▶ **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: 568kcal, B o.: 27.38g, T: 14.73g, W o.: 55.01g)**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2194 kcal
Woda:	2198.78 g
Tłuszcz:	69.03 g
Węglowodany przyswajalne:	89.86 g
Cholesterol:	282.24 mg
Fruktoza:	14.7 g
Laktoza:	8.34 g
Błonnik pokarmowy:	30.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.81 g
Sód:	1590.85 mg

Wartość energetyczna:	6346.17 kJ
Białko ogółem:	100.58 g
Węglowodany ogółem:	242.67 g
Popiół:	12.7 g
Glukoza:	8.8 g
Sacharoza:	17.07 g
Skrobia:	46.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.91 g
Sól:	3.73 g



18.07.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 12.13g, T: 13.7g, W o.: 48.69g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g

► II Śniadanie (E: 332kcal, B o.: 19.96g, T: 14.01g, W o.: 33.62g)

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.9g, T: 8.12g, W o.: 2.17g)	1 porcja

► Obiad (E: 743kcal, B o.: 34.2g, T: 23.78g, W o.: 101.26g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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
Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr) (E: 494kcal, B o.: 25.49g, T: 18.24g, W o.: 56.88g)	1 porcja
Arbuz 150g (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)	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: 634kcal, B o.: 21.28g, T: 20.46g, W o.: 66g)

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: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Salatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2239 kcal
Woda:	1618.32 g
Tłuszcz:	76.49 g
Węglowodany przyswajalne:	119.23 g
Cholesterol:	353.94 mg
Fruktoza:	9.02 g
Laktoza:	9.88 g
Błonnik pokarmowy:	31.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.63 g
Sód:	3037.16 mg

Wartość energetyczna:	7964.58 kJ
Białko ogółem:	108.47 g
Węglowodany ogółem:	259.09 g
Popiół:	13.74 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	13.89 g
Skrobia:	83.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.68 g
Sól:	5.04 g



19.07.2026 (niedziela)

▶ Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 21.83g, T: 22.95g, W o.: 64.46g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.97g, T: 2.73g, W o.: 0.27g)	30g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g

▶ II Śniadanie (E: 246kcal, B o.: 13.15g, T: 10.8g, W o.: 25.5g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g

▶ Obiad (E: 643kcal, B o.: 28.29g, T: 25.65g, W o.: 82.47g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 219kcal, B o.: 14.44g, T: 14.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 105kcal, B o.: 3.6g, T: 5.43g, W o.: 13.57g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

▶ 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: 478kcal, B o.: 19.38g, T: 11.13g, W o.: 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
ogonówka 60g(S, Gr) (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 wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 341kcal, B o.: 7.92g, T: 2.16g, W o.: 69.6g)	120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2015 kcal
Woda:	2205.42 g
Tłuszcz:	74.53 g
Węglowodany przyswajalne:	116.5 g
Cholesterol:	140.74 mg
Fruktoza:	11.28 g
Laktoza:	12.42 g
Błonnik pokarmowy:	34.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.37 g
Sód:	2092.09 mg

Wartość energetyczna:	8105.77 kJ
Białko ogółem:	89.45 g
Węglowodany ogółem:	255.83 g
Popiół:	16.19 g
Glukoza:	11.64 g
Sacharoza:	19.9 g
Skrobia:	106.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.94 g
Sól:	3.26 g



20.07.2026 (poniedziałek)

▶ Śniadanie (E: 411kcal, B o.: 16.87g, T: 18.95g, W o.: 30.82g)

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

▶ II Śniadanie (E: 370kcal, B o.: 20.15g, T: 19.64g, W o.: 41.22g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Ser biały, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Kielbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) (E: 152kcal, B o.: 10.26g, T: 12.18g, W o.: 10.26g)	3 plastry (60g)

▶ Obiad (E: 781kcal, B o.: 33.01g, T: 24.35g, W o.: 114.64g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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
Ryż brązowy z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S) (E: 518kcal, B o.: 23.74g, T: 18.77g, W o.: 65.87g)	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: 377kcal, B o.: 17.16g, T: 7.81g, W o.: 57.36g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek małosolny 100g (E: 13kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.7g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Półdzwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2029 kcal
Woda:	1828.84 g
Tłuszcz:	73.75 g
Węglowodany przyswajalne:	152.22 g
Cholesterol:	381.74 mg
Fruktoza:	3.6 g
Laktoza:	6.3 g
Błonnik pokarmowy:	32.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.18 g
Sód:	1476.87 mg

Wartość energetyczna:	7472.15 kJ
Białko ogółem:	93.64 g
Węglowodany ogółem:	253.34 g
Popiół:	12.95 g
Glukoza:	3.45 g
Sacharoza:	12.57 g
Skrobia:	117.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.3 g
Sól:	5.29 g

PRZEPIS: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Rabarbar - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

rabarbar z cukrem zalać wodą i ugotować kompot

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Żurek - (50ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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: Surówka z ogórka małosolnego 150g(Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórek małosolny 150g - (120g)

**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: 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 ryżem 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- 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)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Mizeria z kefirem 120g(M) - 1 porcja**

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

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

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- 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 jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 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)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (25g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsny dodać składniki zupy, na koniec dodać liście botwinki doprawić do smaku, zabielić śmietaną

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- 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 poszatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

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

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1/2 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: 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 makaron, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)

**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 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/5 szklanki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryż brązowy z truskawkami na zimno 300g (M) - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)
- Ryż brązowy suchy 80g - (80g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Surówka z marchewki 150g - 1 porcja

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

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

- Kurczak, tuшка - 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: 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 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: Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr) - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 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 selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 150g (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 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

Sposób
przygotowania:

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/2 szklanki (160g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 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: 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 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: Ryż brązowy z mięsem i mieszaną chińską 300g(Sr,S) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-07-11 / 2026-07-12 / 2026-07-13 / 2026-07-14 / 2026-07-15 / 2026-07-16 / 2026-07-17 / 2026-07-18 / 2026-07-19 / 2026-07-20



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
Bułka pszenna zwykła	40g (1/2 sztuki)
Chleb graham 100g(G)	200g
Chleb graham 120g(G)	100g
Chleb graham 50g(G)	150g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
chleb razowy 100g(G)	300g
chleb razowy 120g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	150g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	400g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	120g
Chleb zwykły 100g(G)	100g
Chleb zwykły 50g (G)	150g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 120g(G)	120g
Chleb żytni razowy 50g (G)	50g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	120g
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy suchy 80g	160g



Warzywa

Burak	20g (1/5 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	65g (2/3 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Groch łuskany, połówki	40g (1/5 szklanki)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	120g (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 pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	47g (11 i 3/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	667g (14 i 3/4 sztuki)

Wypracowano z Programu zdroweZbiorowe.pl

Ogórek	160g (3/4 sztuki)
Ogórek małosolny 100g	200g
Ogórek małosolny 150g	120g
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	20g
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 50g	150g
Pietruszka, korzeń	190g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	64g (10 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 50g	50g
Por	110g (3/4 sztuki)
Rabarbar	250g (2 i 1/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	262g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki, późne	350g (3 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	300g (3 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Kefir naturalny 250ml(M)	250ml
Maślanka naturalna	215ml (3/4 szklanki)
Ser biały, półtłusty 30g(M)	30g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser gouda(M) 30g	60g
Ser topiony 1 szt. (M)	18g
Ser twarogowy, półtłusty	205g (6 i 3/4 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	800g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	130g (2/3 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	165g ³⁰



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-20.07.2026 PAKS

Jaja kurze, całe	121g (2 i 1/3 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	60g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kielbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wieprzowina, łopatką	330g (3 i 1/3 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Olej rzepakowy	104ml (10 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	15ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	46g (3 i 3/4 łyżki)
--------	---------------------



Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	200g (2 i 1/4 sztuki)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g	150g
Brzoskwinia 150g	300g
Jabłko 180g	360g
Truskawki, mrożone	150g (1 szklanka)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Woda	850ml (3 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	1g (1/5 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)

Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	17g (2 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Dania gotowe

Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki	30g (1/8 opakowania)
Warzywa na patelnię w stylu azjatyckim Frosta	80g (1/6 opakowania)
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g
Żurek	50ml



Preparaty

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

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda(M) 30g Sałata 5g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony 1 szt. (M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g chleb żytni 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Pomidor 50g Chleb razowy 50g(G) Chleb pszenny 60g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 100g Chleb graham 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Papryka czerwona 50g Bułka grahamka(G)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb graham 50g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g (G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Jabłko 180g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana gotowana 180g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) Surówka z ogórka małosolnego 150g(Sr)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Mizeria z kefirem 120g(M)	kompot z rabarbaru 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Brzoskwinia 150g	kompot z rabarbaru 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr)	kompot z rabarbaru 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Ryż brązowy z truskawkami na zimno 300g (M)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z marchewki 150g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir naturalny 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Koktajl truskawkowy 250ml(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) Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek małosolny 100g Chleb żytni razowy 120g(G) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórki konserwowe 100g (Gr) chleb razowy 100g(G) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Poledwica drobiowa 60g(SS,r) chleb razowy 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb graham 100g(G)

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Energia: Kcal 2150 = 8281 kJ Kcal z tłuszczu 27,83 % Kcal z białka 19,10 % Kcal z węglowodanów 50,20 %	Energia: Kcal 2054 = 6506 kJ Kcal z tłuszczu 26,97 % Kcal z białka 17,24 % Kcal z węglowodanów 50,22 %	Energia: Kcal 2313 = 8998 kJ Kcal z tłuszczu 28,43 % Kcal z białka 19,47 % Kcal z węglowodanów 52,73 %	Energia: Kcal 2043 = 6741 kJ Kcal z tłuszczu 30,11 % Kcal z białka 19,47 % Kcal z węglowodanów 49,10 %	Energia: Kcal 2004 = 8115 kJ Kcal z tłuszczu 29,67 % Kcal z białka 20,87 % Kcal z węglowodanów 50,91 %	Energia: Kcal 2030 = 8066 kJ Kcal z tłuszczu 30,60 % Kcal z białka 17,99 % Kcal z węglowodanów 53,77 %	Energia: Kcal 2194 = 6346 kJ Kcal z tłuszczu 28,32 % Kcal z białka 18,34 % Kcal z węglowodanów 44,24 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,85 g Błonnik: 28,57 g Skrobia: 51,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,86 g Błonnik: 28,36 g Skrobia: 121,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,94 g Błonnik: 34,87 g Skrobia: 101,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,80 g Błonnik: 30,23 g Skrobia: 72,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,08 g Błonnik: 26,92 g Skrobia: 61,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,86 g Błonnik: 33,38 g Skrobia: 119,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,67 g Błonnik: 30,49 g Skrobia: 46,64 g
Białko: Białko ogółem: 102,67 g Białko roślinne: 13,34 g Białko zwierzęce: 38,76 g	Białko: Białko ogółem: 88,54 g Białko roślinne: 23,00 g Białko zwierzęce: 40,32 g	Białko: Białko ogółem: 112,60 g Białko roślinne: 20,27 g Białko zwierzęce: 41,08 g	Białko: Białko ogółem: 99,43 g Białko roślinne: 16,23 g Białko zwierzęce: 17,05 g	Białko: Białko ogółem: 104,57 g Białko roślinne: 15,38 g Białko zwierzęce: 64,96 g	Białko: Białko ogółem: 91,32 g Białko roślinne: 25,29 g Białko zwierzęce: 11,18 g	Białko: Białko ogółem: 100,58 g Białko roślinne: 10,13 g Białko zwierzęce: 59,71 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,49 g Cholesterol: 358,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,55 g Cholesterol: 145,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,06 g Cholesterol: 428,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,35 g Cholesterol: 282,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,07 g Cholesterol: 302,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,03 g Cholesterol: 113,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,03 g Cholesterol: 282,24 mg

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g chleb żytni 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda(M) 30g Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb razowy 50g(G) Chleb zwykły 60g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb graham 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g (G) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Brzoskwinia 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Sałata 5g Chleb żytni razowy 50g (G) Ser biały, półtłusty 30g(M) Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)
Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr) Arbuz 150g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Ryż brązowy z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 120g(G) Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek małosolny 100g chleb razowy 100g(G) Polędwica drobiowa 60g(SS,r)

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Energia: Kcal 2239 = 7965 kJ Kcal z tłuszczu 30,75 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 46,29 %	Energia: Kcal 2015 = 8106 kJ Kcal z tłuszczu 33,29 % Kcal z białka 17,76 % Kcal z węglowodanów 50,79 %	Energia: Kcal 2029 = 7472 kJ Kcal z tłuszczu 32,71 % Kcal z białka 18,46 % Kcal z węglowodanów 49,94 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,09 g Błonnik: 31,16 g Skrobia: 83,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,83 g Błonnik: 34,12 g Skrobia: 106,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,34 g Błonnik: 32,51 g Skrobia: 117,32 g
Białko: Białko ogółem: 108,47 g Białko roślinne: 20,63 g Białko zwierzęce: 51,49 g	Białko: Białko ogółem: 89,45 g Białko roślinne: 17,24 g Białko zwierzęce: 27,10 g	Białko: Białko ogółem: 93,64 g Białko roślinne: 22,74 g Białko zwierzęce: 41,14 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,49 g Cholesterol: 353,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,53 g Cholesterol: 140,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,75 g Cholesterol: 381,74 mg