



zdrowe  
**zbiorowe**

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

# PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-  
30.04.2026 PAKS

21.04.2026 - 30.04.2026



21.04.2026 (wtorek)

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ryz brązowy gotowany 180g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

Wartości  
odżywcze

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



22.04.2026 (środa)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 83kcal, B o.: 9.95g, T: 4.55g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 86kcal, B o.: 2.15g, T: 5.4g, W o.: 9.6g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g
Twaróg z zieleniną 100g(M) (E: 121kcal, B o.: 16.59g, T: 4.25g, W o.: 4.28g)	1 porcja

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2087 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7202.74 kJ
<b>Woda:</b>	1807.08 g	<b>Białko ogółem:</b>	94.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	126.5 g	<b>Popiół:</b>	13.61 g
<b>Cholesterol:</b>	186.84 mg	<b>Glukoza:</b>	7.17 g
<b>Fruktoza:</b>	13.31 g	<b>Sacharoza:</b>	10.69 g
<b>Laktoza:</b>	6.43 g	<b>Skrobia:</b>	77.21 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.36 g
<b>Sód:</b>	1546.15 mg	<b>Sól:</b>	3.67 g



23.04.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 15.09g, T: 11.78g, W o.: 57.63g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

**► II Śniadanie (E: 288kcal, B o.: 12.68g, T: 14.49g, W o.: 30.32g)**

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 wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) (E: 167kcal, B o.: 6.58g, T: 5.52g, W o.: 25.93g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 95kcal, B o.: 3.03g, T: 5.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja

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

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

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

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

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2035 kcal	Wartość energetyczna:	6795.75 kJ
Woda:	1901.79 g	Białko ogółem:	86.13 g
Tłuszcz:	70.39 g	Węglowodany ogółem:	248.64 g
Węglowodany przyswajalne:	96.81 g	Popiół:	15.83 g
Cholesterol:	331.64 mg	Glukoza:	8.65 g
Fruktoza:	7.54 g	Sacharoza:	6.24 g
Laktoza:	9.94 g	Skrobia:	64.21 g
Błonnik pokarmowy:	31.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.17 g
Sód:	2717.53 mg	Sól:	5.2 g



24.04.2026 (piątek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) (E: 100kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Mix sałat (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

**► II Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 13.31g, T: 18.05g, W o.: 33.31g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 9g, W o.: 3.5g)	50g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

**► Obiad (E: 701kcal, B o.: 41.41g, T: 11.86g, W o.: 112.58g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g
Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) (E: 413kcal, B o.: 30.94g, T: 5.77g, W o.: 59.71g)	1 porcja
Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 233kcal, B o.: 9.42g, T: 5.59g, W o.: 40.2g)	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: 594kcal, B o.: 16.54g, T: 18.88g, W o.: 63.62g)**

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
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Wartość energetyczna:	7020.88 kJ
Woda:	1848.33 g	Białko ogółem:	107.5 g
Tłuszcz:	64.94 g	Węglowodany ogółem:	242.45 g
Węglowodany przyswajalne:	80.27 g	Popiół:	13.46 g
Cholesterol:	160.94 mg	Glukoza:	7.68 g
Fruktoza:	8.03 g	Sacharoza:	4.95 g
Laktoza:	11.77 g	Skrobia:	63.09 g
Błonnik pokarmowy:	34.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.79 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.98 g
Sód:	2260.75 mg	Sól:	3.58 g



25.04.2026 (sobota)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g

**► II Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 19.38g, T: 13.77g, W o.: 30.47g)**

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
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: 750kcal, B o.: 41.18g, T: 24.88g, W o.: 99.26g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 250kcal, B o.: 19.38g, T: 17.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja
Kalafior gotowany 150g (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 5.55g)	150g

**► 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.: 20.11g, T: 17.11g, W o.: 60.52g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 122kcal, B o.: 4.65g, T: 9.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Półdewica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2064 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8241.04 kJ
<b>Woda:</b>	1878.25 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	260.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	73.87 g	<b>Popiół:</b>	12.3 g
<b>Cholesterol:</b>	349.24 mg	<b>Glukoza:</b>	5.58 g
<b>Fruktoza:</b>	5.24 g	<b>Sacharoza:</b>	6.95 g
<b>Laktoza:</b>	10.22 g	<b>Skrobia:</b>	41.62 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.56 g
<b>Sód:</b>	1858.08 mg	<b>Sól:</b>	4.59 g



26.04.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 20.79g, T: 20.73g, W o.: 57.91g)**

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
pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

**► 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
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 342kcal, B o.: 33.79g, T: 22.55g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 53kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M) (E: 122kcal, B o.: 7.5g, T: 5.65g, W o.: 1.2g)	50g
Sałatka 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2220 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7263.45 kJ
<b>Woda:</b>	1747.14 g	<b>Białko ogółem:</b>	103.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	245.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	71.23 g	<b>Popiół:</b>	10.97 g
<b>Cholesterol:</b>	588.7 mg	<b>Glukoza:</b>	8.97 g
<b>Fruktoza:</b>	14.76 g	<b>Sacharoza:</b>	9.84 g
<b>Laktoza:</b>	12.4 g	<b>Skrobia:</b>	31.37 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	27.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.75 g
<b>Sód:</b>	1459.39 mg	<b>Sól:</b>	4.09 g



27.04.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 15.24g, T: 16.77g, W o.: 53.07g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	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: 368kcal, B o.: 18.01g, T: 11.24g, W o.: 36.89g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

**► Obiad (E: 649kcal, B o.: 35.13g, T: 24.25g, W o.: 79.51g)**

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: 165kcal, B o.: 6.29g, T: 5.28g, W o.: 25.34g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 21.86g, T: 8.22g, W o.: 0.49g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 120g(S,Sr) (E: 156kcal, B o.: 3.23g, T: 10.47g, W o.: 15.23g)	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: 579kcal, B o.: 23.4g, T: 16.81g, W o.: 79.49g)**

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
Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 193kcal, B o.: 15.05g, T: 9.65g, W o.: 9.74g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 341kcal, B o.: 7.92g, T: 2.16g, W o.: 69.6g)	120g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2178 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7632.6 kJ
<b>Woda:</b>	2088.07 g	<b>Białko ogółem:</b>	112.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	258.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	99.13 g	<b>Popiół:</b>	21.74 g
<b>Cholesterol:</b>	109.14 mg	<b>Glukoza:</b>	9.54 g
<b>Fruktoza:</b>	10.11 g	<b>Sacharoza:</b>	7.71 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	97.4 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.17 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	27.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.93 g
<b>Sód:</b>	4509.62 mg	<b>Sól:</b>	4.24 g



28.04.2026 (wtorek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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

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

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml( M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) (E: 532kcal, B o.: 29.1g, T: 19.54g, W o.: 62.39g)	1 porcja

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb graham 120g(G) (E: 438kcal, B o.: 8.64g, T: 1.44g, W o.: 64.8g)	120g
Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 77kcal, B o.: 1.06g, T: 7.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Wartość energetyczna:	7281.03 kJ
Woda:	1954.09 g	Białko ogółem:	85.61 g
Tłuszcz:	66.75 g	Węglowodany ogółem:	267.14 g
Węglowodany przyswajalne:	118 g	Popiół:	13.23 g
Cholesterol:	81.44 mg	Glukoza:	7.31 g
Fruktoza:	13.56 g	Sacharoza:	10.54 g
Laktoza:	5.34 g	Skrobia:	74.26 g
Błonnik pokarmowy:	36.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.51 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.24 g
Sód:	1711.22 mg	Sól:	4.23 g



29.04.2026 (środa)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) (E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 307kcal, B o.: 17.1g, T: 11.68g, W o.: 35.96g)**

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

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 145kcal, B o.: 7.42g, T: 5.63g, W o.: 18.5g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 267kcal, B o.: 20.24g, T: 13.42g, W o.: 16.81g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
--	------

**► Kolacja (E: 656kcal, B o.: 29.4g, T: 15.21g, W o.: 68.96g)**

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

Wartości  
odżywcze

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



30.04.2026 (czwartek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Twaróg 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 8.9g, T: 2.35g, W o.: 2.35g)	1 porcja

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

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

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

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

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

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

Wartości  
odżywcze

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



---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: 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 kiszonej 150g(Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Twaróg z zielenią 100g(M) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki połączyć

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Ryba pieczona 100g (R, M) - 1 porcja**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**



---

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

---

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/4 sztuki (30g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: 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: 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: udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok. 180\*

**PRZEPIS: Surówka z marchewki 150g - 1 porcja**

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: 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 - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Surówka z białej kapusty 120g(S,Sr) - 1 porcja**

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

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) - 1 porcja**

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

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (11g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

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

**Sposób przygotowania:**



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-04-21 / 2026-04-22 / 2026-04-23 / 2026-04-24 / 2026-04-25 / 2026-04-26 / 2026-04-27 / 2026-04-28 / 2026-04-29 / 2026-04-30



### Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	300g
Chleb graham 120g(G)	240g
Chleb graham 50g(G)	150g
chleb razowy 100g(G)	300g
chleb razowy 120g(G)	360g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	400g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	120g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	50g
Chleb zwykły 50g (G)	150g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 120g(G)	120g
Chleb żytni razowy 50g (G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	5g (1/3 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	50g
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy	80g (1/3 szklanki)



### Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	30g (1/4 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior gotowany 150g	150g
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	145g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	260g (2 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	190g (3 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	15g (3 i 3/4 łyżeczek)
Koper, świeży	17g (4 i 1/4 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	847g (18 i 3/4 sztuki)
Mix sałat	50g

Wykorzystano z Programu zdrowezbiorowe.pl

Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	120g (2/3 sztuki)
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	120g
Ogórki kiszane	80g (1 i 1/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 50g	200g
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	375g (2 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	70g (4 i 2/3 sztuki)
Sałata 5g	20g
Sałata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	209g (2/3 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Szpinak	180g (7 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	260ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna 200 ml(M)	200ml
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser twarogowy, półtłusty	400g (13 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)



### Mięso i jaja

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
Filet z piersi kurczaka	150g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	122g
Jaja kurze, całe	106g (2 sztuki)
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	50g
Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)	100g (5 plasterów)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki) <sup>30</sup>



## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-30.04.2026 PAKS

Ogonówka 50g(S, Gr)	50g	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g	Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g	50g	Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g	Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)	Pieprz czarny	12g (12 szczypty)
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M)	50g	Przyprawa do dań z grilla	2g (1/3 łyżeczki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M)	50g	Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	50g (2 i 1/2 plastra)	Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr)	50g	Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)	Przyprawa "Jarzynka"	22g (2 i 3/4 łyżeczki)
Wieprzowina, łopatka	360g (3 i 2/3 sztuki)	Sól biała	4g (4 szczypty)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
		Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
		Żelatyna	4g (1/2 łyżki)

### Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	280g
Olej rzepakowy	116ml (11 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g

### Dania gotowe

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

### Preparaty

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

### Cukier, słodczyce i przekąski

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

### Ryby i owoce morza

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

### Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko 180g	540g
Jabłko 90g	90g
Kiwi 80g	80g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)

### Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Sok z cytryny	2ml (1/3 łyżki)
Woda	1600ml (6 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	8g (4 sztuki)

wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)	poniedziałek (2026-04-27)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Papryka czerwona 50g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ogórek zielony 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Ogórek zielony 50g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) Sałatka ze szpinakiem 100g chleb żytni 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Papryka czerwona 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g Chleb żytni razowy 50g (G) Połędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb żytni razowy 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb graham 50g(G)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ryz brązowy gotowany 180g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ryba pieczona 100g (R, M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kiwi 80g Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Kalafior gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Surówka z marchewki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Surówka z białej kapusty 120g(S,Sr)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr)	Jabłko 180g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Maślanka naturalna 200 ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Ogonówka 50g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g chleb razowy 120g(G) Twaróg z zieleciną 100g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g chleb razowy 120g(G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Chleb graham 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Połędwica drobiowa 50g(SS,r) chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M) Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)

wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)	poniedziałek (2026-04-27)
<b>Energia:</b> Kcal 2065 = 7639 kJ Kcal z tłuszczu 31,36 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 52,55 %	<b>Energia:</b> Kcal 2087 = 7203 kJ Kcal z tłuszczu 28,25 % Kcal z białka 18,14 % Kcal z węglowodanów 52,62 %	<b>Energia:</b> Kcal 2035 = 6796 kJ Kcal z tłuszczu 31,13 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 48,87 %	<b>Energia:</b> Kcal 2106 = 7021 kJ Kcal z tłuszczu 27,75 % Kcal z białka 20,42 % Kcal z węglowodanów 46,05 %	<b>Energia:</b> Kcal 2064 = 8241 kJ Kcal z tłuszczu 31,39 % Kcal z białka 19,77 % Kcal z węglowodanów 50,56 %	<b>Energia:</b> Kcal 2220 = 7263 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 18,69 % Kcal z węglowodanów 44,17 %	<b>Energia:</b> Kcal 2178 = 7633 kJ Kcal z tłuszczu 30,42 % Kcal z białka 20,69 % Kcal z węglowodanów 47,47 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 271,28 g Błonnik: 32,14 g Skrobia: 101,98 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 274,53 g Błonnik: 33,66 g Skrobia: 77,21 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 248,64 g Błonnik: 31,86 g Skrobia: 64,21 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 242,45 g Błonnik: 34,98 g Skrobia: 63,09 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 260,88 g Błonnik: 29,91 g Skrobia: 41,62 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 245,13 g Błonnik: 28,21 g Skrobia: 31,37 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 258,48 g Błonnik: 36,17 g Skrobia: 97,40 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 98,27 g Białko roślinne: 21,29 g Białko zwierzęce: 36,44 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 94,62 g Białko roślinne: 18,76 g Białko zwierzęce: 52,91 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,13 g Białko roślinne: 16,68 g Białko zwierzęce: 33,13 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 107,50 g Białko roślinne: 12,59 g Białko zwierzęce: 37,38 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 102,01 g Białko roślinne: 13,08 g Białko zwierzęce: 55,04 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 103,75 g Białko roślinne: 10,16 g Białko zwierzęce: 67,10 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 112,68 g Białko roślinne: 19,15 g Białko zwierzęce: 36,99 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 71,95 g Cholesterol: 158,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 65,50 g Cholesterol: 186,84 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,39 g Cholesterol: 331,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 64,94 g Cholesterol: 160,94 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 71,99 g Cholesterol: 349,24 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,04 g Cholesterol: 588,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,61 g Cholesterol: 109,14 mg

wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Pomidor 100g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) Mix sałat (50 g) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) chleb razowy 120g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 90g Chleb graham 50g(G) Twaróg 50g(M)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml( M,S,Sr) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 150g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 180g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 120g(G) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretki drobiowa 150g(J,S,Sr) Papryka czerwona 50g Chleb graham 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) Chleb żytni razowy 120g(G)

wtorek (2026-04-28)

**Energia:**  
Kcal 2233 = 7281 kJ  
Kcal z tłuszczu 26,90 %  
Kcal z białka 15,34 %  
Kcal z węglowodanów 47,85 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 267,14 g  
Błonnik: 36,97 g  
Skrobia: 74,26 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 85,61 g  
Białko roślinne: 19,30 g  
Białko zwierzęce: 25,35 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 66,75 g  
Cholesterol: 81,44 mg

środa (2026-04-29)

**Energia:**  
Kcal 2224 = 8029 kJ  
Kcal z tłuszczu 29,97 %  
Kcal z białka 19,59 %  
Kcal z węglowodanów 47,42 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 263,63 g  
Błonnik: 28,39 g  
Skrobia: 130,26 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 108,92 g  
Białko roślinne: 23,11 g  
Białko zwierzęce: 65,18 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 74,06 g  
Cholesterol: 279,24 mg

czwartek (2026-04-30)

**Energia:**  
Kcal 2123 = 8192 kJ  
Kcal z tłuszczu 29,10 %  
Kcal z białka 19,31 %  
Kcal z węglowodanów 49,10 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 260,58 g  
Błonnik: 37,54 g  
Skrobia: 111,70 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 102,50 g  
Białko roślinne: 24,71 g  
Białko zwierzęce: 45,07 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 68,64 g  
Cholesterol: 357,54 mg