



zdrowe  
**zbiorowe**

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

# PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-  
31.05.2026 PAKS

21.05.2026 - 31.05.2026



21.05.2026 (czwartek)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 20.27g, T: 10.46g, W o.: 38.58g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 115kcal, B o.: 15.31g, T: 3.92g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Papryka czerwona 100g (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	100g

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 122kcal, B o.: 2.15g, T: 9.4g, W o.: 9.6g)	1 porcja
Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr) (E: 133kcal, B o.: 15.21g, T: 5.22g, W o.: 6.07g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 467kcal, B o.: 18.53g, T: 14.98g, W o.: 63.67g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2041 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7060.34 kJ
<b>Woda:</b>	1588.2 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	84.45 g	<b>Popiół:</b>	11.9 g
<b>Cholesterol:</b>	377.94 mg	<b>Glukoza:</b>	4.57 g
<b>Fruktoza:</b>	4.6 g	<b>Sacharoza:</b>	6.04 g
<b>Laktoza:</b>	6.11 g	<b>Skrobia:</b>	52.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	51.93 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	15.06 g
<b>Sód:</b>	1336.42 mg	<b>Sól:</b>	4.26 g



22.05.2026 (piątek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 811kcal, B o.: 42.2g, T: 16.6g, W o.: 133.08g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Ryż brązowy gotowany 180g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) (E: 190kcal, B o.: 20.85g, T: 8.99g, W o.: 6.71g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 299kcal, B o.: 10.84g, T: 5.39g, W o.: 55.58g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 392kcal, B o.: 17.86g, T: 9.44g, W o.: 57.35g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2144 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8569.01 kJ
<b>Woda:</b>	1779.87 g	<b>Białko ogółem:</b>	114.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	154.91 g	<b>Popiół:</b>	16.83 g
<b>Cholesterol:</b>	568.24 mg	<b>Glukoza:</b>	4.69 g
<b>Fruktoza:</b>	4.79 g	<b>Sacharoza:</b>	6.5 g
<b>Laktoza:</b>	8.28 g	<b>Skrobia:</b>	124.43 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.85 g
<b>Sód:</b>	2878.53 mg	<b>Sól:</b>	4.45 g



23.05.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 421kcal, B o.: 14.85g, T: 14.54g, W o.: 56.44g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 107kcal, B o.: 11.69g, T: 5.52g, W o.: 3.29g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

**► Obiad (E: 716kcal, B o.: 33.27g, T: 22.82g, W o.: 102.85g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kotlet a'la gołąbek- bez sosu 100g (J, G, SR) (E: 283kcal, B o.: 20.04g, T: 12.82g, W o.: 23.1g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 98kcal, B o.: 1.8g, T: 4.36g, W o.: 15.66g)	1 porcja

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórki konserwowe 100g (Gr) (E: 24kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g)	100g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2002 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7376.23 kJ
<b>Woda:</b>	1706.32 g	<b>Białko ogółem:</b>	88.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	248.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	100.9 g	<b>Popiół:</b>	14.97 g
<b>Cholesterol:</b>	354.54 mg	<b>Glukoza:</b>	7.75 g
<b>Fruktoza:</b>	7.58 g	<b>Sacharoza:</b>	11.45 g
<b>Laktoza:</b>	3.22 g	<b>Skrobia:</b>	77.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.83 g
<b>Sód:</b>	2721.49 mg	<b>Sól:</b>	5.63 g



24.05.2026 (niedziela)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Poledwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

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

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

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Ćwiartka z kurczaka gotowana 200g (S,Sr) (E: 317kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 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: 458kcal, B o.: 18.55g, T: 10.1g, W o.: 70.95g)**

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
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 341kcal, B o.: 7.92g, T: 2.16g, W o.: 69.6g)	120g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2035 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	6508.02 kJ
<b>Woda:</b>	1642.61 g	<b>Białko ogółem:</b>	104.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	237.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	61.22 g	<b>Popiół:</b>	12.56 g
<b>Cholesterol:</b>	312.5 mg	<b>Glukoza:</b>	5.91 g
<b>Fruktoza:</b>	10.05 g	<b>Sacharoza:</b>	4.67 g
<b>Laktoza:</b>	11.88 g	<b>Skrobia:</b>	61.37 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	50.75 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.13 g
<b>Sód:</b>	1845.56 mg	<b>Sól:</b>	4.47 g



25.05.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 17.28g, T: 22.4g, W o.: 56.66g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser topiony 1 szt. (M) (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g)	18g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

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

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

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

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

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 140kcal, B o.: 4.65g, T: 11.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2095 kcal	Wartość energetyczna:	6947.54 kJ
Woda:	1984.87 g	Białko ogółem:	104.11 g
Tłuszcz:	77.05 g	Węglowodany ogółem:	253.17 g
Węglowodany przyswajalne:	56.91 g	Popiół:	14.11 g
Cholesterol:	296.46 mg	Glukoza:	4.53 g
Fruktoza:	4.87 g	Sacharoza:	6.32 g
Laktoza:	5.47 g	Skrobia:	47.84 g
Błonnik pokarmowy:	34.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.02 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.15 g
Sód:	2170.88 mg	Sól:	3 g



26.05.2026 (wtorek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 32kcal, B o.: 1.06g, T: 2.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

**► II Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 13.48g, T: 8.18g, W o.: 34.09g)**

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
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: 644kcal, B o.: 32.63g, T: 25.51g, W o.: 76.9g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) (E: 162kcal, B o.: 6.2g, T: 5.22g, W o.: 24.66g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 268kcal, B o.: 19.38g, T: 19.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g

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

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

**► Kolacja (E: 390kcal, B o.: 12.64g, T: 9.77g, W o.: 65.06g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Chleb żytni razowy 120g(G) (E: 272kcal, B o.: 7.08g, T: 2.04g, W o.: 61.44g)	120g
szynka konserwowa drobiowa 30g(S,Sr,M) (E: 60kcal, B o.: 4.5g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2009 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	5692.84 kJ
<b>Woda:</b>	1844.21 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	243.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	139.1 g	<b>Popiół:</b>	14.04 g
<b>Cholesterol:</b>	106.64 mg	<b>Glukoza:</b>	3.31 g
<b>Fruktoza:</b>	3.52 g	<b>Sacharoza:</b>	5.39 g
<b>Laktoza:</b>	8.28 g	<b>Skrobia:</b>	114.65 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.57 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.5 g
<b>Sód:</b>	2734.09 mg	<b>Sól:</b>	3.72 g



27.05.2026 (środa)

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Frankfurterki 120g(S,Gr) (E: 376kcal, B o.: 20.4g, T: 14.16g, W o.: 2.88g)	120g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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

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

**► Obiad (E: 588kcal, B o.: 29.21g, T: 20.84g, W o.: 77.41g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 145kcal, B o.: 7.42g, T: 5.63g, W o.: 18.5g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 105kcal, B o.: 3.6g, T: 5.43g, W o.: 13.57g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 174kcal, B o.: 14.44g, T: 9.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 487kcal, B o.: 26.78g, T: 15.33g, W o.: 59.01g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Wartość energetyczna:	7518.52 kJ
Woda:	2130.47 g	Białko ogółem:	103.35 g
Tłuszcz:	74.43 g	Węglowodany ogółem:	236.06 g
Węglowodany przyswajalne:	87.62 g	Popiół:	12.89 g
Cholesterol:	187.74 mg	Glukoza:	11.52 g
Fruktoza:	17.29 g	Sacharoza:	10.04 g
Laktoza:	8.34 g	Skrobia:	46.1 g
Błonnik pokarmowy:	29.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.29 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.8 g
Sód:	1390.43 mg	Sól:	3.27 g



28.05.2026 (czwartek)

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g

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

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

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

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

**► Kolacja (E: 366kcal, B o.: 12.13g, T: 8.69g, W o.: 58.3g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

Wartości  
odżywcze

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



29.05.2026 (piątek)

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

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

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

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

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

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

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

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

**► Kolacja (E: 408kcal, B o.: 18.06g, T: 11.07g, W o.: 58.4g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

Wartości  
odżywcze

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



30.05.2026 (sobota)

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 122kcal, B o.: 2.15g, T: 9.4g, W o.: 9.6g)	1 porcja
Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr) (E: 133kcal, B o.: 15.21g, T: 5.22g, W o.: 6.07g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 732kcal, B o.: 20.86g, T: 22.4g, W o.: 71.74g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Chleb graham 120g(G) (E: 438kcal, B o.: 8.64g, T: 1.44g, W o.: 64.8g)	120g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2262 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8576.13 kJ
<b>Woda:</b>	1735.99 g	<b>Białko ogółem:</b>	88.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	169.41 g	<b>Popiół:</b>	16.49 g
<b>Cholesterol:</b>	453.24 mg	<b>Glukoza:</b>	3.29 g
<b>Fruktoza:</b>	3.47 g	<b>Sacharoza:</b>	8.84 g
<b>Laktoza:</b>	4.8 g	<b>Skrobia:</b>	130.08 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	32.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	15.65 g
<b>Sód:</b>	2360.15 mg	<b>Sól:</b>	6.96 g



31.05.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 17.23g, T: 10.28g, W o.: 54.45g)**

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
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Polewka sopočka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

**► II Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 20.27g, T: 10.46g, W o.: 38.58g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 115kcal, B o.: 15.31g, T: 3.92g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Papryka czerwona 100g (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	100g

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

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

**► Kolacja (E: 467kcal, B o.: 18.53g, T: 14.98g, W o.: 63.67g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2082 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	6900.22 kJ
<b>Woda:</b>	1819.27 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	243.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	74.38 g	<b>Popiół:</b>	9.43 g
<b>Cholesterol:</b>	182.34 mg	<b>Glukoza:</b>	7.1 g
<b>Fruktoza:</b>	6.81 g	<b>Sacharoza:</b>	6.47 g
<b>Laktoza:</b>	6.11 g	<b>Skrobia:</b>	46.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	54.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.42 g
<b>Sód:</b>	1037.45 mg	<b>Sól:</b>	3.5 g

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

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

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

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

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

Sposób  
przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/2 szklanki (160g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Ryba 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

**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 rozdrobnić zalać wywarem z żelatyną

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) - 1 porcja**

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - (0g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) - (80g)

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - (0g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 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: 2026-05-21 / 2026-05-22 / 2026-05-23 / 2026-05-24 / 2026-05-25 / 2026-05-26 / 2026-05-27 / 2026-05-28 / 2026-05-29 / 2026-05-30 / 2026-05-31



### Produkty zbożowe

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



### Warzywa

Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	20g (1/5 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	41g (1/3 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	0g
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	60g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta kwaszona	280g (2 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	150g (3 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Koper, świeży	46g (11 i 1/2 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	844g (18 i 3/4 sztuki)
Ogórek	90g (1/2 sztuki)
Ogórek zielony 100g	300g
Ogórek zielony 50g	20g

Wykorzystano z programu zdrowezbiorowe.pl

Ogórki kiszone	50g (3/4 sztuki)
Ogórki konserwowe 100g (Gr)	100g
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 100g	200g
Papryka czerwona 50g	100g
Pietruszka, korzeń	191g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	65g (10 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	285g (1 i 2/3 sztuki)
Pomidor 100g	400g
Por	120g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata 5g	35g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Salata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	224g (2/3 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki, późne	400g (4 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1440g



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	240ml (1 szklanka)
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser gouda (M)50g	100g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser topiony 1 szt. (M)	18g
Ser twarogowy, półtłusty	310g (10 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	750g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)



### Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Boczek wędzony	20g
Filet z piersi kurczaka	150g (3/4 sztuki)
Frankfurterki 120g(S,Gr)	120g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	220g
Jaja kurze, całe	132g (2 i 2/3 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	60g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga z kurczaka	200g
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr)	60g <sup>32</sup>



## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-31.05.2026 PAKS

połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g	Przyprawa do dań z grilla	2g (1/3 łyżeczki)
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g	Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs)	30g	Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)	Przyprawa "Jarzynka"	21g (2 i 2/3 łyżeczki)
szynka konserwowa drobiowa 30g(S,Sr,M)	30g	Sól biała	3g (3 szczypty)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g	Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	180g	Żelatyna	4g (1/2 łyżki)
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g		
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)		
Wieprzowina, łopatka	260g (2 i 2/3 sztuki)		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)		

### Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	300g
Olej rzepakowy	109ml (10 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g

### Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	9g (3/4 łyżki)
--------	----------------

### Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	300g (3 i 1/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g

### Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	180g
Gruszka 150g	150g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)

### Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	8250ml
Woda	1100ml (4 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	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	0g
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	6g (2 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)

### Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Mieszanka owocowa	275g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g

### Preparaty

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

czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Pomidor 100g Chleb graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) chleb razowy 100g(G) Jaja gotowane 1 szt. (J) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony 1 szt. (M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g chleb razowy 100g(G) Frankfuterki 120g(S,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<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) Chleb razowy 50g(G) Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) Papryka czerwona 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 90g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) połudwica drobiowa 30g(S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Gruszka 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
<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 krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryż brązowy gotowany 180g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) Brokuły gotowane 150g Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Kotlet a'la gołąbek- bez sosu 100g (J, G, SR) Surówka z marchewki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Cwiartka z kurczaka gotowana 200g (S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza gryczana gotowana 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Bukiet warzyw gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	Kefir naturalny 200ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(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) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g chleb razowy 100g(G) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórki konserwowe 100g (Gr) chleb żytni 100g(G) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) ogonówka 60g(S, Gr) chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Chleb żytni razowy 120g(G) szynka konserwowa drobiowa 30g(S,Sr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretki drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)

czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)
<b>Energia:</b> Kcal 2041 = 7060 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 18,11 % Kcal z węglowodanów 49,17 %	<b>Energia:</b> Kcal 2144 = 8569 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 21,30 % Kcal z węglowodanów 48,86 %	<b>Energia:</b> Kcal 2002 = 7376 kJ Kcal z tłuszczu 34,36 % Kcal z białka 17,66 % Kcal z węglowodanów 49,73 %	<b>Energia:</b> Kcal 2035 = 6508 kJ Kcal z tłuszczu 28,61 % Kcal z białka 20,62 % Kcal z węglowodanów 46,70 %	<b>Energia:</b> Kcal 2095 = 6948 kJ Kcal z tłuszczu 33,10 % Kcal z białka 19,88 % Kcal z węglowodanów 48,34 %	<b>Energia:</b> Kcal 2009 = 5693 kJ Kcal z tłuszczu 29,25 % Kcal z białka 19,41 % Kcal z węglowodanów 48,56 %	<b>Energia:</b> Kcal 2161 = 7519 kJ Kcal z tłuszczu 31,00 % Kcal z białka 19,13 % Kcal z węglowodanów 43,69 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 250,90 g Błonnik: 28,96 g Skrobia: 52,32 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 261,88 g Błonnik: 29,18 g Skrobia: 124,43 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 248,91 g Błonnik: 33,72 g Skrobia: 77,90 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 237,59 g Błonnik: 24,03 g Skrobia: 61,37 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 253,17 g Błonnik: 34,33 g Skrobia: 47,84 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 243,87 g Błonnik: 31,57 g Skrobia: 114,65 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 236,06 g Błonnik: 29,82 g Skrobia: 46,10 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 92,43 g Białko roślinne: 13,47 g Białko zwierzęce: 47,35 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 114,16 g Białko roślinne: 25,61 g Białko zwierzęce: 45,58 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,38 g Białko roślinne: 14,83 g Białko zwierzęce: 45,88 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,91 g Białko roślinne: 6,90 g Białko zwierzęce: 65,30 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 104,11 g Białko roślinne: 11,32 g Białko zwierzęce: 39,06 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 97,51 g Białko roślinne: 18,58 g Białko zwierzęce: 22,20 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 103,35 g Białko roślinne: 14,23 g Białko zwierzęce: 39,78 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 65,15 g Cholesterol: 377,94 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,12 g Cholesterol: 568,24 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 76,44 g Cholesterol: 354,54 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 64,69 g Cholesterol: 312,50 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,05 g Cholesterol: 296,46 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 65,30 g Cholesterol: 106,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,43 g Cholesterol: 187,74 mg

czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb żytni razowy 100g(G) Schab pieczony 30g(Sr,Gr,G,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M)	Masło roślinne 10 g(M) połudwica drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb graham 100g(G) Ser gouda (M)50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)
<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) Chleb zwykły 50g (G) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Ogórek zielony 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb razowy 50g(G) Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) Papryka czerwona 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Jabłko 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) Fasolka szparagowa gotowana 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy miannej 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>	<b>Podwieczorek</b>
Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
<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 30g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Chleb graham 120g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)

czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
<p><b>Energia:</b> Kcal 2041 = 6904 kJ Kcal z tłuszczu 30,37 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 51,33 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 261,93 g Błonnik: 31,64 g Skrobia: 42,63 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 95,53 g Białko roślinne: 10,72 g Białko zwierzęce: 39,94 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,87 g Cholesterol: 269,54 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2091 = 6646 kJ Kcal z tłuszczu 28,42 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 49,27 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 257,57 g Błonnik: 29,85 g Skrobia: 49,92 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 99,90 g Białko roślinne: 10,83 g Białko zwierzęce: 41,08 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,02 g Cholesterol: 233,64 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2262 = 8576 kJ Kcal z tłuszczu 29,58 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 46,55 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 263,22 g Błonnik: 29,74 g Skrobia: 130,08 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,28 g Białko roślinne: 27,95 g Białko zwierzęce: 30,32 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,35 g Cholesterol: 453,24 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 2082 = 6900 kJ Kcal z tłuszczu 29,71 % Kcal z białka 19,68 % Kcal z węglowodanów 46,76 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 243,39 g Błonnik: 30,32 g Skrobia: 46,04 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 102,41 g Białko roślinne: 11,88 g Białko zwierzęce: 61,98 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,74 g Cholesterol: 182,34 mg</p>