



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów PAKS

01.10.2026 - 10.10.2026


01.10.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 16.85g, T: 10.15g, W o.: 77.62g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

► II Śniadanie (E: 373kcal, B o.: 16.84g, T: 14.3g, W o.: 31.71g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 765kcal, B o.: 34.78g, T: 23.87g, W o.: 107.43g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr) (E: 494kcal, B o.: 25.49g, T: 18.24g, W o.: 56.88g)	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: 401kcal, B o.: 13.45g, T: 15.08g, W o.: 53.36g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórki konserwowe 50g (Gr) (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.05g, W o.: 2.8g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb żytni 100g(G,S,Zs) (E: 229kcal, B o.: 3.7g, T: 1.1g, W o.: 49g)	100g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal
Woda:	1798.56 g
Tłuszcz:	73.9 g
Węglowodany przyswajalne:	85.67 g
Cholesterol:	118.84 mg
Fruktoza:	13.47 g
Laktoza:	3.54 g
Błonnik pokarmowy:	33.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.17 g
Sód:	1253.53 mg

Wartość energetyczna:	6814.21 kJ
Białko ogółem:	93.32 g
Węglowodany ogółem:	277.77 g
Popiół:	8.85 g
Glukoza:	7.61 g
Sacharoza:	16.72 g
Skrobia:	45.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.97 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.25 g
Sól:	4.42 g


02.10.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 23.51g, T: 16.82g, W o.: 55.92g)

kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
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

► II Śniadanie (E: 318kcal, B o.: 21.09g, T: 12.76g, W o.: 31.56g)

Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
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
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

► Obiad (E: 731kcal, B o.: 32.75g, T: 20.18g, W o.: 112.06g)

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
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) (E: 121kcal, B o.: 1.93g, T: 10.35g, W o.: 6.65g)	1 porcja
Pulpet drobiowy gotowany 100g(S,Sr,J,G) (E: 140kcal, B o.: 19.76g, T: 3.93g, W o.: 7.05g)	1 porcja
Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g

► Podwieczorek (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)

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

► Kolacja (E: 302kcal, B o.: 10.87g, T: 7.07g, W o.: 32.82g)

Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2144 kcal
Woda:	1935.59 g
Tłuszcz:	65.36 g
Węglowodany przyswajalne:	122.54 g
Cholesterol:	427.64 mg
Fruktoza:	9.29 g
Laktoza:	3.62 g
Błonnik pokarmowy:	28.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.26 g
Sód:	3575.95 mg

Wartość energetyczna:	6518 kJ
Białko ogółem:	107.97 g
Węglowodany ogółem:	233.22 g
Popiół:	17.86 g
Glukoza:	10.26 g
Sacharoza:	23.33 g
Skrobia:	85.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.62 g
Sól:	5.53 g


03.10.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 451kcal, B o.: 16.44g, T: 18.05g, W o.: 49.59g)

Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g

► II Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 19.99g, T: 21.61g, W o.: 24.28g)

pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	1 porcja
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
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

► Obiad (E: 817kcal, B o.: 44.5g, T: 12.37g, W o.: 138.1g)

Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 16kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 3.93g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) (E: 413kcal, B o.: 30.94g, T: 5.77g, W o.: 59.71g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► 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: 488kcal, B o.: 18.4g, T: 19.98g, W o.: 44.4g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal
Woda:	1745.51 g
Tłuszcz:	76.55 g
Węglowodany przyswajalne:	91.88 g
Cholesterol:	535.24 mg
Fruktoza:	16.06 g
Laktoza:	12.09 g
Błonnik pokarmowy:	35.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.82 g
Sód:	2511.63 mg

Wartość energetyczna:	8392.48 kJ
Białko ogółem:	120.23 g
Węglowodany ogółem:	265.89 g
Popiół:	14.46 g
Glukoza:	9.72 g
Sacharoza:	12.82 g
Skrobia:	60.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.08 g
Sól:	3.24 g


04.10.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 16.63g, T: 11.48g, W o.: 55.59g)

Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
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
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 13.15g, T: 10.95g, W o.: 42.9g)

Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
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

► Obiad (E: 681kcal, B o.: 34.36g, T: 24.63g, W o.: 87.17g)

Zupa brokułowa z mianą 250ml(G,S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 8.31g, T: 5.7g, W o.: 28.09g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Surówka z marchewki 150g (E: 141kcal, B o.: 1.45g, T: 10.29g, W o.: 12.62g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja
Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 187kcal, B o.: 21.03g, T: 8.38g, W o.: 6.63g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 15.23g, T: 16.66g, W o.: 62.33g)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal
Woda:	1784.09 g
Tłuszcz:	63.99 g
Węglowodany przyswajalne:	75.81 g
Cholesterol:	144.64 mg
Fruktoza:	5.25 g
Laktoza:	3.54 g
Błonnik pokarmowy:	30.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.54 g
Sód:	2217.03 mg

Wartość energetyczna:	6712.77 kJ
Białko ogółem:	96.17 g
Węglowodany ogółem:	253.56 g
Popiół:	12.31 g
Glukoza:	5.96 g
Sacharoza:	8.09 g
Skrobia:	50.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.42 g
Sól:	3.78 g


05.10.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 533kcal, B o.: 17.02g, T: 18.74g, W o.: 62.18g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M) (E: 146kcal, B o.: 9g, T: 6.78g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

► II Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 24.01g, T: 10.38g, W o.: 55.62g)

Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Chleb żytni 50g(G,S,Zs) (E: 115kcal, B o.: 1.85g, T: 0.55g, W o.: 24.5g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Obiad (E: 748kcal, B o.: 45.13g, T: 26.86g, W o.: 84.4g)

Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja
fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) (E: 356kcal, B o.: 18.01g, T: 17.31g, W o.: 33.06g)	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
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: 430kcal, B o.: 14.58g, T: 11.19g, W o.: 37.94g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2209 kcal
Woda:	1810.16 g
Tłuszcz:	70.17 g
Węglowodany przyswajalne:	106.51 g
Cholesterol:	142.74 mg
Fruktoza:	12.67 g
Laktoza:	12.54 g
Błonnik pokarmowy:	27.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.37 g
Sód:	1934.75 mg

Wartość energetyczna:	7227.97 kJ
Białko ogółem:	107.19 g
Węglowodany ogółem:	249.44 g
Popiół:	13.17 g
Glukoza:	6.33 g
Sacharoza:	8.84 g
Skrobia:	72.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.42 g
Sól:	6.1 g


06.10.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 20.47g, T: 19.55g, W o.: 57.82g)

Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 150g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 14.89g, T: 7.92g, W o.: 30.64g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Ser biały, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 656kcal, B o.: 26.36g, T: 22.86g, W o.: 91.54g)

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
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
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 123kcal, B o.: 1.74g, T: 10.33g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 457kcal, B o.: 22.98g, T: 19.53g, W o.: 49.73g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 191kcal, B o.: 17.14g, T: 12.13g, W o.: 3.09g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal
Woda:	6231.72 g
Tłuszcz:	73.16 g
Węglowodany przyswajalne:	89.73 g
Cholesterol:	457.74 mg
Fruktoza:	6.95 g
Laktoza:	10.36 g
Błonnik pokarmowy:	31.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.88 g
Sód:	2007.94 mg

Wartość energetyczna:	6193.09 kJ
Białko ogółem:	91.63 g
Węglowodany ogółem:	244.43 g
Popiół:	13.13 g
Glukoza:	7.09 g
Sacharoza:	13.62 g
Skrobia:	52.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.65 g
Sól:	4.38 g


07.10.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 26.75g, T: 14.24g, W o.: 55.02g)

Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
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
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 graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

► II Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 21.87g, T: 5.26g, W o.: 31.3g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 720kcal, B o.: 33.42g, T: 29.56g, W o.: 86.58g)

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
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 250kcal, B o.: 19.76g, T: 13.33g, W o.: 12.93g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 2.67g, T: 10.34g, W o.: 10.33g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel owocowy bez cukru 150ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 545kcal, B o.: 18.06g, T: 21.51g, W o.: 69.27g)

chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 140kcal, B o.: 4.65g, T: 11.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2136 kcal
Woda:	2296.05 g
Tłuszcz:	70.57 g
Węglowodany przyswajalne:	108.62 g
Cholesterol:	396.24 mg
Fruktoza:	16.01 g
Laktoza:	13.28 g
Błonnik pokarmowy:	27.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.73 g
Sód:	2482.78 mg

Wartość energetyczna:	7354.11 kJ
Białko ogółem:	100.13 g
Węglowodany ogółem:	256.08 g
Popiół:	15.17 g
Glukoza:	10.78 g
Sacharoza:	26 g
Skrobia:	57.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.96 g
Sól:	4.62 g


08.10.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 18.66g, T: 10.17g, W o.: 58.4g)

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
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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: 317kcal, B o.: 19.38g, T: 13.77g, W o.: 30.47g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 775kcal, B o.: 45.22g, T: 31.47g, W o.: 84.6g)

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
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 100kcal, B o.: 1.45g, T: 5.29g, W o.: 13.62g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 467kcal, B o.: 20.27g, T: 14.5g, W o.: 63.01g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka wiosenna 100g (E: 40kcal, B o.: 1.37g, T: 2.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal
Woda:	1854.36 g
Tłuszcz:	70.18 g
Węglowodany przyswajalne:	103.55 g
Cholesterol:	223.44 mg
Fruktoza:	6.05 g
Laktoza:	1.82 g
Błonnik pokarmowy:	28.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.1 g
Sód:	1727.83 mg

Wartość energetyczna:	6806.4 kJ
Białko ogółem:	120.33 g
Węglowodany ogółem:	242.05 g
Popiół:	10.73 g
Glukoza:	6.57 g
Sacharoza:	13.64 g
Skrobia:	70.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.59 g
Sól:	4.3 g


09.10.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 406kcal, B o.: 13.91g, T: 12.14g, W o.: 58.48g)

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 wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 12.12g, T: 10.9g, W o.: 18.77g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► Obiad (E: 926kcal, B o.: 54.56g, T: 18.53g, W o.: 140.47g)

Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 384kcal, B o.: 18.97g, T: 8.64g, W o.: 62.45g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty 180g (G) (E: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.58g, T: 8.47g, W o.: 15.89g)	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: 499kcal, B o.: 17.76g, T: 21.3g, W o.: 60.17g)

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 ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2140 kcal
Woda:	1457.97 g
Tłuszcz:	65.87 g
Węglowodany przyswajalne:	59.88 g
Cholesterol:	367.46 mg
Fruktoza:	6.78 g
Laktoza:	7.8 g
Błonnik pokarmowy:	38.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23 g
Sód:	1060.23 mg

Wartość energetyczna:	8511.02 kJ
Białko ogółem:	104.8 g
Węglowodany ogółem:	287.19 g
Popiół:	11.92 g
Glukoza:	7.19 g
Sacharoza:	7.74 g
Skrobia:	47.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.63 g
Sól:	2.3 g



10.10.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 398kcal, B o.: 17.96g, T: 10.97g, W o.: 54.85g)

ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
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: 323kcal, B o.: 15.46g, T: 11.52g, W o.: 42.33g)

Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
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
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

▶ Obiad (E: 622kcal, B o.: 35.94g, T: 25.53g, W o.: 68.97g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) (E: 130kcal, B o.: 6.97g, T: 5.29g, W o.: 16.06g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 248kcal, B o.: 19.3g, T: 17.64g, W o.: 3.36g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	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: 481kcal, B o.: 15.58g, T: 17.15g, W o.: 56.65g)

Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb żytni 100g(G,S,Zs) (E: 229kcal, B o.: 3.7g, T: 1.1g, W o.: 49g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1986 kcal
Woda:	1902.43 g
Tłuszcz:	69.71 g
Węglowodany przyswajalne:	61.91 g
Cholesterol:	216.14 mg
Fruktoza:	8.52 g
Laktoza:	13.13 g
Błonnik pokarmowy:	27.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.87 g
Sód:	2292.78 mg

Wartość energetyczna:	7231.46 kJ
Białko ogółem:	105.84 g
Węglowodany ogółem:	232.32 g
Popiół:	12.15 g
Glukoza:	5.91 g
Sacharoza:	11.78 g
Skrobia:	44.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.41 g
Sól:	5.62 g

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

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

**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: Kompot ze śliwek 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Śliwki - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr) - 1 porcja**

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

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 1/3 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę pekińską poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet drobiowy gotowany 100g(S,Sr,J,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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 - 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 kaszę mianą oraz brokuły i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Surówka z marchewki 150g - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Marchew - 3 i 1/4 sztuki (145g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja**

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony - (30g)
- Makaron zacierka (G) - (15g)

**Sposób przygotowania:**

Namoczoną fasolę gotować w wywarze mięsno warzywnym, gdy będzie miękka dodajemy makaron, następnie doprawiamy do smaku

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: Szpinak z jajkiem 150g(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: 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: 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: Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (105g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, 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: Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/2 sztuki (27g)
- Kielbasa podwawelska - 1/4 sztuki (70g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)

**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 (5g)
- 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: Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (110g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kisiel owocowy bez cukru 150ml - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 1 porcja**

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

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

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

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty 180g (G) - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) - (80g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpety, 40g sos)(G,J,S,Sr) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Jaja surowe - 1/5 sztuki (11g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Sałata z kefirem 150g(M) - 1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/3 sztuki (90g)

Sposób
przygotowania:

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	20g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	500g
Chleb graham 50g(G)	50g
Chleb graham 60g(G)	180g
chleb razowy 100g(G)	500g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	300g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g (G)	100g
Chleb żytni 100g(G,S,Zs)	200g
Chleb żytni 50g(G,S,Zs)	50g
Chleb żytni razowy 100g(G)	200g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	160g
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Makaron zacierka (G)	15g
Mąka pszenna biała, uniwersalna	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	30g (1/4 sztuki)
Cebula	65g (2/3 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	50g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior	75g (1/3 porcji)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	110g (1 szklanka)
Kapusta kwaszona	105g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	210g (4 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	80g (5 i 1/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczek)
Koper, świeży	14g (3 i 1/2 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	762g (17 sztuk)
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 50g	70g

Ogórki kiszone	90g (1 i 1/2 sztuki)
Ogórki konserwowe 50g (Gr)	50g
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	28g (4 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 50g	100g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	35g (2 i 1/3 sztuki)
Salata	90g (1/3 sztuki)
Salata 5g	45g
Salata lodowa	80g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	187g (2/3 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	11g (2 i 1/4 łyżki)
Szpinak	140g (5 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, średnie	350g (3 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu	60ml (1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	225ml (1 szklanka)
Ser biały, półtłusty 30g(M)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser twarogowy, półtłusty	265g (8 i 3/4 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	800g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Boczek wędzony	30g
Filet z piersi kurczaka	220g (1 sztuka)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	177g
Jaja kurze, całe	104g (2 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	27g (1/2 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	120g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	120g
Kielbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)



Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony (G, M, S, Sr)	120g
60g	
połędwica drobiowa 30g (S, Sr)	30g
Polędwica sopocka 60g ((Sr, Gr, G, M, Zs)	60g
Skrzydło indyka	180g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g (S, Sr, M)	60g
szynka konserwowa wieprzowa 60g (Sr, Gr, S, M)	60g
Szynka wiejska 30g (S, Sr)	30g
Szynka wiejska 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatką	320g (3 i 1/4 sztuki)


Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g (M)	270g
Olej rzepakowy	93ml (9 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	15ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g


Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	33g (2 i 3/4 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)


Ryby i owoce morza

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


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	120g
Banan 150g	150g
Gruszka 150g	150g
Jabłko 180g	540g
Jabłko 90g	90g
Kiwi 80g	80g
Śliwki	250g (4 i 1/2 sztuki)
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7250ml
Woda	1850ml (7 i 3/4 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
------------------	-------------------

Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	0g
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	16g (2 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	300g
Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki	30g (1/8 opakowania)
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g


Preparaty

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

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g Ser biały półtłusty 50g(M) chleb razowy 100g(G)	kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb żytni razowy 100g(G)	Chleb graham 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Chleb graham 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 150g(J) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb graham 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G)	Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Banan 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Gruszka 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Chleb żytni 50g(G,S,Zs) Masło roślinne 10 g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Ser biały, półtłusty 30g(M) Chleb razowy 50g(G)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr)	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Kompot ze śliwek 200ml Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) Pulpet drobiowy gotowany 100g(S,Sr,J,G) Banan 120g	Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Jabłko 180g	Zupa brokułowa z mąką 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Surówka z marchewki 150g Kompot ze śliwek 200ml Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	Kompot ze śliwek 200ml fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kompot ze śliwek 200ml Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Ogórki konserwowe 50g (Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb żytni 100g(G,S,Zs) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb graham 60g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 60g(G)	Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 60g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb żytni razowy 100g(G)	chleb razowy 100g(G) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Masło roślinne 10 g(M) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Energia: Kcal 2181 = 6814 kJ Kcal z tłuszczu 30,50 % Kcal z białka 17,12 % Kcal z węglowodanów 50,94 %	Energia: Kcal 2144 = 6518 kJ Kcal z tłuszczu 27,44 % Kcal z białka 20,14 % Kcal z węglowodanów 43,51 %	Energia: Kcal 2286 = 8392 kJ Kcal z tłuszczu 30,14 % Kcal z białka 21,04 % Kcal z węglowodanów 46,52 %	Energia: Kcal 2086 = 6713 kJ Kcal z tłuszczu 27,61 % Kcal z białka 18,44 % Kcal z węglowodanów 48,62 %	Energia: Kcal 2209 = 7228 kJ Kcal z tłuszczu 28,59 % Kcal z białka 19,41 % Kcal z węglowodanów 45,17 %	Energia: Kcal 2075 = 6193 kJ Kcal z tłuszczu 31,73 % Kcal z białka 17,66 % Kcal z węglowodanów 47,12 %	Energia: Kcal 2136 = 7354 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 18,75 % Kcal z węglowodanów 47,96 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,77 g Błonnik: 33,06 g Skrobia: 45,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 233,22 g Błonnik: 28,09 g Skrobia: 85,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,89 g Błonnik: 35,40 g Skrobia: 60,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,56 g Błonnik: 30,17 g Skrobia: 50,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,44 g Błonnik: 27,73 g Skrobia: 72,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,43 g Błonnik: 31,67 g Skrobia: 52,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,08 g Błonnik: 27,20 g Skrobia: 57,69 g
Białko: Białko ogółem: 93,32 g Białko roślinne: 12,49 g Białko zwierzęce: 29,22 g	Białko: Białko ogółem: 107,97 g Białko roślinne: 16,62 g Białko zwierzęce: 66,82 g	Białko: Białko ogółem: 120,23 g Białko roślinne: 15,78 g Białko zwierzęce: 55,18 g	Białko: Białko ogółem: 96,17 g Białko roślinne: 13,78 g Białko zwierzęce: 40,49 g	Białko: Białko ogółem: 107,19 g Białko roślinne: 16,55 g Białko zwierzęce: 28,36 g	Białko: Białko ogółem: 91,63 g Białko roślinne: 15,80 g Białko zwierzęce: 41,84 g	Białko: Białko ogółem: 100,13 g Białko roślinne: 12,65 g Białko zwierzęce: 49,26 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,90 g Cholesterol: 118,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,36 g Cholesterol: 427,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,55 g Cholesterol: 535,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,99 g Cholesterol: 144,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,17 g Cholesterol: 142,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,16 g Cholesterol: 457,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,57 g Cholesterol: 396,24 mg

czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M)	ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Mix sałat (50 g) chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g (G)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Kiwi 80g	Chleb zwykły 50g (G) Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Jabłko 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Kompot ze śliwek 200ml udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Surówka z marchewki 150g	Kompot ze śliwek 200ml Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Makaron pełnoziarnisty 180g (G) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) Kasza gryczana gotowana 180g Kompot ze śliwek 200ml Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G)	Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Papryka czerwona 50g Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb żytni 100g(G,S,Zs)

czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)
Energia: Kcal 2154 = 6806 kJ Kcal z tłuszczu 29,32 % Kcal z białka 22,35 % Kcal z węglowodanów 44,95 %	Energia: Kcal 2140 = 8511 kJ Kcal z tłuszczu 27,70 % Kcal z białka 19,59 % Kcal z węglowodanów 53,68 %	Energia: Kcal 1986 = 7231 kJ Kcal z tłuszczu 31,59 % Kcal z białka 21,32 % Kcal z węglowodanów 46,79 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,05 g Błonnik: 28,60 g Skrobia: 70,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,19 g Błonnik: 38,83 g Skrobia: 47,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 232,32 g Błonnik: 27,71 g Skrobia: 44,26 g
Białko: Białko ogółem: 120,33 g Białko roślinne: 14,47 g Białko zwierzęce: 52,76 g	Białko: Białko ogółem: 104,80 g Białko roślinne: 23,74 g Białko zwierzęce: 43,14 g	Białko: Białko ogółem: 105,84 g Białko roślinne: 9,54 g Białko zwierzęce: 45,92 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,18 g Cholesterol: 223,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,87 g Cholesterol: 367,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,71 g Cholesterol: 216,14 mg