zdrowe zbiorowe

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

# PLAN DIETY

**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów PAKS**

21.10.2026 - 31.10.2026

## 21.10.2026 (środa)

### 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 |
| Sałatka 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 | **Wartość energetyczna:** | 6814.21 kJ |
| **Woda:** | 1798.56 g | **Białko ogółem:** | 93.32 g |
| **Tłuszcz:** | 73.9 g | **Węglowodany ogółem:** | 277.77 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 85.67 g | **Popiół:** | 8.85 g |
| **Cholesterol:** | 118.84 mg | **Glukoza:** | 7.61 g |
| **Fruktoza:** | 13.47 g | **Sacharoza:** | 16.72 g |
| **Laktoza:** | 3.54 g | **Skrobia:** | 45.38 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 33.06 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.97 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.17 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.25 g |
| **Sód:** | 1253.53 mg | **Sól:** | 4.42 g |

## 22.10.2026 (czwartek)

### 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 |
| Sałata 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 |
| Sałata 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 | **Wartość energetyczna:** | 6518 kJ |
| **Woda:** | 1935.59 g | **Białko ogółem:** | 107.97 g |
| **Tłuszcz:** | 65.36 g | **Węglowodany ogółem:** | 233.22 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 122.54 g | **Popiół:** | 17.86 g |
| **Cholesterol:** | 427.64 mg | **Glukoza:** | 10.26 g |
| **Fruktoza:** | 9.29 g | **Sacharoza:** | 23.33 g |
| **Laktoza:** | 3.62 g | **Skrobia:** | 85.79 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 28.09 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 15.59 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.26 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 13.62 g |
| **Sód:** | 3575.95 mg | **Sól:** | 5.53 g |

## 23.10.2026 (piątek)

### Śniadanie (E: 390kcal, B o.: 14.28g, T: 15.83g, W o.: 49.89g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g) | 60g |

### 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 |
| Sałata 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 |
| Sałatka 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:** | 2225 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7964.68 kJ |
| **Woda:** | 1757.51 g | **Białko ogółem:** | 118.07 g |
| **Tłuszcz:** | 74.33 g | **Węglowodany ogółem:** | 266.19 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 92.06 g | **Popiół:** | 15.06 g |
| **Cholesterol:** | 529.84 mg | **Glukoza:** | 9.72 g |
| **Fruktoza:** | 16.06 g | **Sacharoza:** | 12.64 g |
| **Laktoza:** | 12.09 g | **Skrobia:** | 60.91 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 35.4 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.27 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 24.57 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 18.51 g |
| **Sód:** | 2572.83 mg | **Sól:** | 3.39 g |

## 24.10.2026 (sobota)

### 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 |
| Sałata 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: 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: 473kcal, B o.: 15.58g, T: 16.71g, W o.: 63.78g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| 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 |
| Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) | 100g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2157 kcal | **Wartość energetyczna:** | 6450.17 kJ |
| **Woda:** | 1600.46 g | **Białko ogółem:** | 96.94 g |
| **Tłuszcz:** | 69 g | **Węglowodany ogółem:** | 255.97 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 68.1 g | **Popiół:** | 11.74 g |
| **Cholesterol:** | 195.04 mg | **Glukoza:** | 2.49 g |
| **Fruktoza:** | 2.07 g | **Sacharoza:** | 6.33 g |
| **Laktoza:** | 7.8 g | **Skrobia:** | 52.11 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 25.75 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.35 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 19.87 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.8 g |
| **Sód:** | 1585.2 mg | **Sól:** | 3.71 g |

## 25.10.2026 (niedziela)

### Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 17.02g, T: 23.74g, W o.: 62.18g)

| | |
|---|---|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, 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: 556kcal, B o.: 42.11g, T: 8.84g, W o.: 82.93g)

| | |
|---|---|
| Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) (E: 203kcal, B o.: 8.8g, T: 5.78g, W o.: 32.37g) | 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 |
| Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) (E: 118kcal, B o.: 26.3g, T: 1.4g, W o.: 0g) | 1 porcja |
| Sałata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g) | 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: 398kcal, B o.: 14.82g, T: 14.85g, W o.: 38.06g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g) | 60g |
| Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g) | 60g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2033 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7225.56 kJ |
| **Woda:** | 2010.49 g | **Białko ogółem:** | 114.76 g |
| **Tłuszcz:** | 58.08 g | **Węglowodany ogółem:** | 244.36 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 117.7 g | **Popiół:** | 12.7 g |
| **Cholesterol:** | 121.44 mg | **Glukoza:** | 7.27 g |
| **Fruktoza:** | 13.59 g | **Sacharoza:** | 11.72 g |
| **Laktoza:** | 10.74 g | **Skrobia:** | 73.63 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 25.98 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 11.4 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 15.13 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.39 g |
| **Sód:** | 1864.53 mg | **Sól:** | 4.92 g |

## 26.10.2026 (poniedziałek)

### 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: 281kcal, B o.: 15.73g, T: 10.31g, W o.: 30.56g)

| | |
|---|---|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Sałata 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 |
| 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 |
| polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g |

### 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:** | 2100 kcal | **Wartość energetyczna:** | 6193.09 kJ |
| **Woda:** | 6231.72 g | **Białko ogółem:** | 92.47 g |
| **Tłuszcz:** | 75.55 g | **Węglowodany ogółem:** | 244.35 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 89.73 g | **Popiół:** | 13.13 g |
| **Cholesterol:** | 457.74 mg | **Glukoza:** | 7.09 g |
| **Fruktoza:** | 6.95 g | **Sacharoza:** | 13.62 g |
| **Laktoza:** | 10.36 g | **Skrobia:** | 52.98 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 31.67 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 16.63 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 29.88 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 14.65 g |
| **Sód:** | 2007.94 mg | **Sól:** | 4.38 g |

## 27.10.2026 (wtorek)

### 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 |
| Sałata 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 |
| Sałatka 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: 529kcal, B o.: 21.81g, T: 22.29g, W o.: 60.27g)

| | |
|---|---|
| chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g) | 100g |
| Sałatka 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 |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2120 kcal | **Wartość energetyczna:** | 6974.61 kJ |
| **Woda:** | 2166.3 g | **Białko ogółem:** | 103.88 g |
| **Tłuszcz:** | 71.35 g | **Węglowodany ogółem:** | 247.08 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 99.32 g | **Popiół:** | 13.67 g |
| **Cholesterol:** | 384.24 mg | **Glukoza:** | 10.78 g |
| **Fruktoza:** | 16.01 g | **Sacharoza:** | 24.5 g |
| **Laktoza:** | 8.48 g | **Skrobia:** | 57.69 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 27.2 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 17.17 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 26.78 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.87 g |
| **Sód:** | 2388.28 mg | **Sól:** | 4.38 g |

## 28.10.2026 (środa)

### 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 |
| Sałata 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 |
| Sałatka 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 | **Wartość energetyczna:** | 6806.4 kJ |
| **Woda:** | 1854.36 g | **Białko ogółem:** | 120.33 g |
| **Tłuszcz:** | 70.18 g | **Węglowodany ogółem:** | 242.05 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 103.55 g | **Popiół:** | 10.73 g |
| **Cholesterol:** | 223.44 mg | **Glukoza:** | 6.57 g |
| **Fruktoza:** | 6.05 g | **Sacharoza:** | 13.64 g |
| **Laktoza:** | 1.82 g | **Skrobia:** | 70.33 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 28.6 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 16.02 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22.1 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 14.59 g |
| **Sód:** | 1727.83 mg | **Sól:** | 4.3 g |

## 29.10.2026 (czwartek)

### Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 21.39g, T: 20.37g, W o.: 59.15g)

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

### II Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 12.37g, 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 |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |

### 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 |
| Sałatka 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:** | 2247 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8963.32 kJ |
| **Woda:** | 1720.16 g | **Białko ogółem:** | 112.53 g |
| **Tłuszcz:** | 74.1 g | **Węglowodany ogółem:** | 287.86 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 59.88 g | **Popiół:** | 13.1 g |
| **Cholesterol:** | 401.66 mg | **Glukoza:** | 7.19 g |
| **Fruktoza:** | 6.78 g | **Sacharoza:** | 7.74 g |
| **Laktoza:** | 7.8 g | **Skrobia:** | 47.75 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 38.83 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 26.22 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.33 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.83 g |
| **Sód:** | 1333.43 mg | **Sól:** | 2.38 g |

## 30.10.2026 (piątek)

### 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 |
| Sałata 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 |
| Sałata 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 | **Wartość energetyczna:** | 7231.46 kJ |
| **Woda:** | 1902.43 g | **Białko ogółem:** | 105.84 g |
| **Tłuszcz:** | 69.71 g | **Węglowodany ogółem:** | 232.32 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 61.91 g | **Popiół:** | 12.15 g |
| **Cholesterol:** | 216.14 mg | **Glukoza:** | 5.91 g |
| **Fruktoza:** | 8.52 g | **Sacharoza:** | 11.78 g |
| **Laktoza:** | 13.13 g | **Skrobia:** | 44.26 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 27.71 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.33 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.87 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.41 g |
| **Sód:** | 2292.78 mg | **Sól:** | 5.62 g |

## 31.10.2026 (sobota)

### Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 27.38g, T: 14.33g, W o.: 57.77g)

| | |
|---|---|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g) | 60g |
| Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) | 100g |
| 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 |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |

### II Śniadanie (E: 316kcal, B o.: 14.55g, T: 18.61g, W o.: 22.56g)

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g) | 50g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g) | 30g |

### Obiad (E: 694kcal, B o.: 30.81g, T: 13.69g, W o.: 117.88g)

| | |
|---|---|
| Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6.02g, T: 2.54g, W o.: 22.49g) | 1 porcja |
| Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g) | 1 porcja |
| Ryż brązowy z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S) (E: 446kcal, B o.: 23.74g, T: 10.77g, W o.: 65.87g) | 1 porcja |
| Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g) | 150g |

### 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: 472kcal, B o.: 18.17g, T: 18.98g, W o.: 56.41g)

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 83kcal, B o.: 1.01g, T: 8.11g, W o.: 2.11g) | 1 porcja |
| Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g |
| chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g) | 100g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2229 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7514.79 kJ |
| **Woda:** | 1703.15 g | **Białko ogółem:** | 102.31 g |
| **Tłuszcz:** | 76.11 g | **Węglowodany ogółem:** | 262.27 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 105.12 g | **Popiół:** | 9.97 g |
| **Cholesterol:** | 405.34 mg | **Glukoza:** | 6.42 g |
| **Fruktoza:** | 12.81 g | **Sacharoza:** | 11.79 g |
| **Laktoza:** | 3.35 g | **Skrobia:** | 81.67 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 29.46 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 31.18 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 27.83 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.59 g |
| **Sód:** | 1820.36 mg | **Sól:** | 3.26 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 pekińska 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:** 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:** Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 brokułowa z manną 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 - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- 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 mannę oraz brokuł i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

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

- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g - (100g)

**Sposób przygotowania:**

Fileta umyć ugotować w wodzie z dodatkiem jarzyn i przypraw

**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:**

.

**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)
- Kiełbasa 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 doprawic 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:** Surówka z marchewki 150g - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 3 i 1/4 sztuki (145g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

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 pulpet, 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:** 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:** Ryż brązowy z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Warzywa na patelnię w stylu azjatyckim Frosta - 1/6 opakowania (80g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ryż brązowy suchy 80g - (80g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

.

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)

Sposób przygotowania:

.

# Wykorzystanie produktu

## Zakres dat: 2026-10-21 / 2026-10-22 / 2026-10-23 / 2026-10-24 / 2026-10-25 / 2026-10-26 / 2026-10-27 / 2026-10-28 / 2026-10-29 / 2026-10-30 / 2026-10-31

### Produkty zbożowe

| | |
|---|---|
| bułka pszenna 100g(G) | 20g |
| Bułka pszenna zwykła | 20g (1/4 sztuki) |
| Bułka tarta | 5g (1/8 szklanki) |
| Chleb graham 100g(G) | 600g |
| Chleb graham 50g(G) | 50g |
| Chleb graham 60g(G) | 180g |
| chleb razowy 100g(G) | 600g |
| Chleb razowy 50g(G) | 50g |
| Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) | 300g |
| Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) | 150g |
| 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 | 45g (1/4 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) | 120g |
| Ryż biały | 40g (1/5 szklanki) |
| Ryż brązowy suchy 80g | 80g |

### 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% | 70g (4 i 2/3 łyżeczki) |
| Koper ogrodowy | 19g (4 i 3/4 łyżeczki) |
| Koper, świeży | 14g (3 i 1/2 łyżeczki) |
| Kukurydza, konserwowa | 20g (1 łyżka) |
| Marchew | 662g (14 i 3/4 sztuki) |
| Mix sałat (50 g) | 50g |
| Ogórek | 60g (1/3 sztuki) |
| Ogórek zielony 100g | 200g |
| Ogórek zielony 50g | 20g |
| 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 | 194g (2 i 1/3 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 32g (5 i 1/3 łyżeczki) |
| Pomidor | 190g (1 sztuka) |
| Pomidor 100g | 200g |
| Pomidor 50g | 100g |
| Pomidory suszone w oleju | 15g (2 i 1/4 plastra) |
| Por | 120g (3/4 sztuki) |
| Rukola | 5g (1/4 garści) |
| Rzodkiewka | 35g (2 i 1/3 sztuki) |
| Sałata | 180g (3/4 sztuki) |
| Sałata 5g | 50g |
| Sałata lodowa | 80g (1/5 sztuki) |
| Sałata zielona, liście | 60g (12 liści) |
| Seler korzeniowy | 204g (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) | 300g |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) | 10g |
| Jogurt Skyr 150g (M) | 300g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 120ml (1/2 szklanki) |
| Maślanka naturalna | 225ml (1 szklanka) |
| Ser biały, półtłusty 30g(M) | 30g |
| Ser biały półtłusty 50g(M) | 50g |
| Ser gouda(M) 30g | 60g |
| Ser twarogowy, półtłusty | 265g (8 i 3/4 plastra) |
| Ser typu "Feta" | 20g (1/8 kostki) |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | 600g |
| 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) | 120g |
| Boczek wędzony | 30g |
| Filet z piersi kurczaka | 130g (2/3 sztuki) |
| Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g | 100g |
| Jaja gotowane | 107g (2 i 1/4 sztuki) |
| Jaja gotowane 1 szt. (J) | 232g |
| Jaja kurze, całe | 104g (2 sztuki) |

| | |
|---|---|
| Jaja kurze, na twardo | 27g (1/2 sztuki) |
| Jaja surowe | 11g (1/5 sztuki) |
| kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) | 60g |
| Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) | 180g |
| Kiełbasa podwawelska | 70g (1/4 sztuki) |
| Kurczak, tuszka | 80g (1/8 sztuki) |
| Noga (udo) kurczaka | 200g (1 i 1/4 sztuki) |
| Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g | 60g |
| Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g | 60g |
| polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) | 30g |
| Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) | 60g |
| Skrzydło indyka | 198g (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) | 120g |
| Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) | 60g (3 plastry) |
| Wieprzowina karkówka | 100g (1 sztuka) |
| Wieprzowina, łopatka | 400g (4 sztuki) |

## Oleje i tłuszcze

| | |
|---|---|
| Masło 10g (M) | 10g |
| Masło roślinne | 10g (1/2 łyżki) |
| Masło roślinne 10 g(M) | 290g |
| Olej rzepakowy | 93ml (9 i 1/3 łyżki) |
| Olej rzepakowy 5 ml | 15ml |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 5g |

## Cukier, słodycze i przekąski

| | |
|---|---|
| Cukier | 43g (3 i 2/3 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 | 300g |
| Jabłko 180g | 540g |
| Jabłko 90g | 90g |
| Kiwi 80g | 80g |
| Śliwki | 275g (5 sztuk) |
| Truskawki, mrożone | 75g (1/2 szklanki) |

## Napoje

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | 8250ml |
| Woda | 2100ml (8 i 3/4 szklanki) |

## Przyprawy

| | |
|---|---|
| Cynamon, mielony | 2g (1/2 łyżeczki) |
| Ketchup, łagodny | 5g (1/3 łyżki) |
| Kwasek cytrynowy | 1g (1/5 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony | 8g (4 sztuki) |
| Majeranek, suszony | 0g |
| Majonez Kielecki | 10g (1/3 łyżki) |
| Musztarda | 5g (1/2 łyżeczki) |
| Ocet spirytusowy | 2ml (1/3 łyżki) |
| Papryka słodka, mielona | 2g (1/2 łyżeczki) |
| Pieprz czarny | 10g (10 szczypt) |
| Przyprawa do dań z grilla | 1g (1/6 łyżeczki) |
| Przyprawa gyros | 1g (1/6 łyżeczki) |
| Przyprawa "Jarzynka" | 18g (2 i 1/4 łyżeczki) |
| Sól biała | 5g (5 szczypt) |
| Ziele angielskie | 6g (2 łyżeczki) |
| Żelatyna | 4g (1/2 łyżki) |

## Dania gotowe

| | |
|---|---|
| Bukiet warzyw gotowany 150g | 300g |
| Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki | 30g (1/8 opakowania) |
| Warzywa na patelnię w stylu azjatyckim Frosta | 80g (1/6 opakowania) |
| Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) | 50g |

## Preparaty

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

| środa (2026-10-21) | czwartek (2026-10-22) | piątek (2026-10-23) | sobota (2026-10-24) | niedziela (2026-10-25) | poniedziałek (2026-10-26) | wtorek (2026-10-27) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Jabłko 180g<br>Ser biały półtłusty 50g(M)<br>chleb razowy 100g(G) | kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)<br>Jaja gotowane 1 szt. (J)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Chleb graham 100g(G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Pomidor 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Chleb żytni razowy 100g(G)<br>Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g | Chleb graham 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałatka z sałaty lodowej 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M)<br>Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) | Chleb graham 100g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Szpinak z jajkiem 150g(J)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Jaja gotowane 1 szt. (J)<br>Chleb graham 100g(G) |
| **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb graham 50g(G) | Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) | pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) | Banan 150g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | Gruszka 150g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)<br>Chleb żytni 50g(G,S,Zs)<br>Masło roślinne 10 g(M) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Ser biały, półtłusty 30g(M)<br>Chleb razowy 50g(G)<br>polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) | Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)<br>Jabłko 180g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml( M,S,Sr)<br>Kompot ze śliwek 200ml<br>Spaghetti z pełnoziarnistym makaronem 300g (G, Sr) | Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Kompot ze śliwek 200ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr)<br>Pulpet drobiowy gotowany 100g(S,Sr,J,G)<br>Banan 120g | Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr)<br>Kompot ze śliwek 200ml<br>Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M)<br>Jabłko 180g | Kompot ze śliwek 200ml fasolowa z makaronem 250ml( Sr, S, G)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr)<br>Bukiet warzyw gotowany 150g | Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Kompot ze śliwek 200ml<br>Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr)<br>Sałata z kefirem 150g(M) | krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J)<br>Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr)<br>Kompot ze śliwek 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Kompot ze śliwek 200ml<br>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J)<br>Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) | Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | Jogurt Skyr 150g (M) | Koktajl truskawkowy 250ml(M) | Kisiel owocowy bez cukru 150ml |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Ogórki konserwowe 50g (Gr)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb żytni 100g(G,S,Zs)<br>Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) | Chleb graham 60g(G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Szynka wiejska 30g(S,Sr) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb graham 60g(G) | Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>chleb razowy 100g(G)<br>Ogórek zielony 100g | Masło roślinne 10 g(M)<br>Pomidor 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)<br>Chleb graham 60g(G) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr)<br>Papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb żytni razowy 100g(G) | chleb razowy 100g(G)<br>Sałatka grecka 150g(M,Gr)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>ogonówka 60g(S, Gr) |

| środa (2026-10-21) | czwartek (2026-10-22) | piątek (2026-10-23) | sobota (2026-10-24) | niedziela (2026-10-25) | poniedziałek (2026-10-26) | wtorek (2026-10-27) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Energia:**<br>Kcal 2181 = 6814 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,50 %<br>Kcal z białka 17,12 %<br>Kcal z węglowodanów 50,94 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 277,77 g<br>Błonnik: 33,06 g<br>Skrobia: 45,38 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 93,32 g<br>Białko roślinne: 12,49 g<br>Białko zwierzęce: 29,22 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 73,90 g<br>Cholesterol: 118,84 mg | **Energia:**<br>Kcal 2144 = 6518 kJ<br>Kcal z tłuszczy 27,44 %<br>Kcal z białka 20,14 %<br>Kcal z węglowodanów 43,51 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 233,22 g<br>Błonnik: 28,09 g<br>Skrobia: 85,79 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 107,97 g<br>Białko roślinne: 16,62 g<br>Białko zwierzęce: 66,82 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 65,36 g<br>Cholesterol: 427,64 mg | **Energia:**<br>Kcal 2225 = 7965 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,07 %<br>Kcal z białka 21,23 %<br>Kcal z węglowodanów 47,85 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 266,19 g<br>Błonnik: 35,40 g<br>Skrobia: 60,91 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 118,07 g<br>Białko roślinne: 16,62 g<br>Białko zwierzęce: 52,24 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 74,33 g<br>Cholesterol: 529,84 mg | **Energia:**<br>Kcal 2157 = 6450 kJ<br>Kcal z tłuszczy 28,79 %<br>Kcal z białka 17,98 %<br>Kcal z węglowodanów 47,47 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 255,97 g<br>Błonnik: 25,75 g<br>Skrobia: 52,11 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 96,94 g<br>Białko roślinne: 11,64 g<br>Białko zwierzęce: 46,58 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 69,00 g<br>Cholesterol: 195,04 mg | **Energia:**<br>Kcal 2033 = 7226 kJ<br>Kcal z tłuszczy 25,71 %<br>Kcal z białka 22,58 %<br>Kcal z węglowodanów 48,08 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 244,36 g<br>Błonnik: 25,98 g<br>Skrobia: 73,63 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 114,76 g<br>Białko roślinne: 17,45 g<br>Białko zwierzęce: 31,75 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 58,08 g<br>Cholesterol: 121,44 mg | **Energia:**<br>Kcal 2100 = 6193 kJ<br>Kcal z tłuszczy 32,38 %<br>Kcal z białka 17,61 %<br>Kcal z węglowodanów 46,54 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 244,35 g<br>Błonnik: 31,67 g<br>Skrobia: 52,98 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 92,47 g<br>Białko roślinne: 15,80 g<br>Białko zwierzęce: 41,84 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 75,55 g<br>Cholesterol: 457,74 mg | **Energia:**<br>Kcal 2120 = 6975 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,29 %<br>Kcal z białka 19,60 %<br>Kcal z węglowodanów 46,62 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 247,08 g<br>Błonnik: 27,20 g<br>Skrobia: 57,69 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 103,88 g<br>Białko roślinne: 12,50 g<br>Białko zwierzęce: 43,86 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 71,35 g<br>Cholesterol: 384,24 mg |

| środa (2026-10-28) | czwartek (2026-10-29) | piątek (2026-10-30) | sobota (2026-10-31) |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)<br>Pomidor 100g<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Chleb graham 100g(G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Jaja gotowane 1 szt. (J)<br>Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)<br>Sałata 5g<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Ser gouda(M) 30g | ogonówka 60g(S, Gr)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Mix sałat (50 g)<br>chleb razowy 100g(G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Masło roślinne 10 g(M)<br>Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)<br>Ogórek zielony 100g<br>Jaja gotowane 1 szt. (J)<br>Chleb graham 100g(G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml |
| **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb zwykły 50g (G) | Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)<br>Kiwi 80g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Chleb zwykły 50g (G)<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Twaróg z oliwkami 80g(M)<br>Jabłko 90g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło 10g (M)<br>Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)<br>Sałata 5g<br>Ser gouda(M) 30g |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Kompot ze śliwek 200ml<br>udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr)<br>Surówka z marchewki 150g | Kompot ze śliwek 200ml<br>Zupa grochowa z ziemniakami 250ml( S,Sr,G)<br>Makaron pełnoziarnisty 180g (G)<br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos) (G,J,S,Sr)<br>Bukiet warzyw gotowany 150g | Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml( S,G,Sr, M)<br>Kasza gryczana gotowana 180g<br>Kompot ze śliwek 200ml<br>Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr)<br>Sałata z kefirem 150g(M) | Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr)<br>Kompot ze śliwek 200ml<br>Ryż brązowy z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S)<br>Gruszka 150g |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Jogurt Skyr 150g (M) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) | Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałatka wiosenna 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)<br>Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) | Masło roślinne 10 g(M)<br>Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)<br>Sałatka ze szpinakiem 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>chleb razowy 100g(G) | Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g<br>Papryka czerwona 50g<br>Sałata 5g<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb żytni 100g(G,S,Zs) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło roślinne 10 g(M)<br>Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g<br>Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)<br>chleb razowy 100g(G) |

| środa (2026-10-28) | czwartek (2026-10-29) | piątek (2026-10-30) | sobota (2026-10-31) |
|---|---|---|---|
| **Energia:**<br>Kcal 2154 = 6806 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,32 %<br>Kcal z białka 22,35 %<br>Kcal z węglowodanów 44,95 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 242,05 g<br>Błonnik: 28,60 g<br>Skrobia: 70,33 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 120,33 g<br>Białko roślinne: 14,47 g<br>Białko zwierzęce: 52,76 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 70,18 g<br>Cholesterol: 223,44 mg | **Energia:**<br>Kcal 2247 = 8963 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,68 %<br>Kcal z białka 20,03 %<br>Kcal z węglowodanów 51,24 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 287,86 g<br>Błonnik: 38,83 g<br>Skrobia: 47,75 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 112,53 g<br>Białko roślinne: 23,99 g<br>Białko zwierzęce: 43,14 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 74,10 g<br>Cholesterol: 401,66 mg | **Energia:**<br>Kcal 1986 = 7231 kJ<br>Kcal z tłuszczy 31,59 %<br>Kcal z białka 21,32 %<br>Kcal z węglowodanów 46,79 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 232,32 g<br>Błonnik: 27,71 g<br>Skrobia: 44,26 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 105,84 g<br>Białko roślinne: 9,54 g<br>Białko zwierzęce: 45,92 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 69,71 g<br>Cholesterol: 216,14 mg | **Energia:**<br>Kcal 2229 = 7515 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,73 %<br>Kcal z białka 18,36 %<br>Kcal z węglowodanów 47,07 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 262,27 g<br>Błonnik: 29,46 g<br>Skrobia: 81,67 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 102,31 g<br>Białko roślinne: 11,29 g<br>Białko zwierzęce: 50,04 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 76,11 g<br>Cholesterol: 405,34 mg |