zdrowe zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów PAKS

21.11.2026 - 30.11.2026

21.11.2026 (sobota)

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: 688kcal, B o.: 38.55g, T: 23.23g, W o.: 87.52g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 187kcal, B o.: 23.41g, T: 9.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 2.67g, T: 10.34g, W o.: 10.33g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 396kcal, B o.: 13.65g, T: 15.08g, W o.: 52.01g)

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
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal	**Wartość energetyczna:**	6143.74 kJ
Woda:	1639.55 g	**Białko ogółem:**	92.34 g
Tłuszcz:	65.76 g	**Węglowodany ogółem:**	258.16 g
Węglowodany przyswajalne:	104.34 g	**Popiół:**	11.03 g
Cholesterol:	67.6 mg	**Glukoza:**	8.71 g
Fruktoza:	14.05 g	**Sacharoza:**	14.83 g
Laktoza:	4.8 g	**Skrobia:**	52.01 g
Błonnik pokarmowy:	27.64 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	10.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.18 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.15 g
Sód:	1473.78 mg	**Sól:**	5.2 g

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 23.75g, T: 20.48g, W o.: 56.04g)

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
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

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: 681kcal, B o.: 32.93g, T: 15.2g, W o.: 110.68g)

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
Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) (E: 76kcal, B o.: 1.93g, T: 5.35g, 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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 422kcal, B o.: 24.5g, T: 14.25g, W o.: 33.41g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2195 kcal	**Wartość energetyczna:**	6866.05 kJ
Woda:	2000.78 g	**Białko ogółem:**	113.67 g
Tłuszcz:	73.19 g	**Węglowodany ogółem:**	239.34 g
Węglowodany przyswajalne:	121.34 g	**Popiół:**	18.51 g
Cholesterol:	467.24 mg	**Glukoza:**	9.41 g
Fruktoza:	8.79 g	**Sacharoza:**	22.21 g
Laktoza:	6.62 g	**Skrobia:**	85.79 g
Błonnik pokarmowy:	27.69 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.81 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.65 g
Sód:	3400.85 mg	**Sól:**	3.84 g

23.11.2026 (poniedziałek)

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: 828kcal, B o.: 44.68g, T: 12.39g, W o.: 140.71g)

Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 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:	2236 kcal	**Wartość energetyczna:**	8010.31 kJ
Woda:	1735.77 g	**Białko ogółem:**	118.25 g
Tłuszcz:	74.35 g	**Węglowodany ogółem:**	268.8 g
Węglowodany przyswajalne:	95.12 g	**Popiół:**	14.96 g
Cholesterol:	529.84 mg	**Glukoza:**	8.87 g
Fruktoza:	15.56 g	**Sacharoza:**	15.78 g
Laktoza:	12.09 g	**Skrobia:**	60.91 g
Błonnik pokarmowy:	35 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.57 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	18.48 g
Sód:	2572.37 mg	**Sól:**	3.39 g

24.11.2026 (wtorek)

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: 641kcal, B o.: 39.66g, T: 17.8g, W o.: 88.15g)

Zupa brokułowa z manną 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
Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) (E: 118kcal, B o.: 26.3g, T: 1.4g, W o.: 0g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka 150g (E: 155kcal, B o.: 1.3g, T: 10.42g, W o.: 16.62g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 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:	2043 kcal	**Wartość energetyczna:**	6569.43 kJ
Woda:	1854.73 g	**Białko ogółem:**	91.12 g
Tłuszcz:	59.89 g	**Węglowodany ogółem:**	258.27 g
Węglowodany przyswajalne:	89.84 g	**Popiół:**	10.62 g
Cholesterol:	180.94 mg	**Glukoza:**	4.53 g
Fruktoza:	5.85 g	**Sacharoza:**	13.95 g
Laktoza:	8.34 g	**Skrobia:**	49.96 g
Błonnik pokarmowy:	26.57 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.34 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.07 g
Sód:	1227.19 mg	**Sól:**	2.87 g

25.11.2026 (środa)

Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 19.96g, T: 17.42g, W o.: 61.28g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

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: 763kcal, B o.: 45.31g, T: 26.88g, W o.: 88.01g)

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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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
Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g
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:	2148 kcal	**Wartość energetyczna:**	7301.07 kJ
Woda:	1658.67 g	**Białko ogółem:**	120.9 g
Tłuszcz:	69.8 g	**Węglowodany ogółem:**	248.54 g
Węglowodany przyswajalne:	101.27 g	**Popiół:**	11.57 g
Cholesterol:	130.74 mg	**Glukoza:**	5.48 g
Fruktoza:	12.17 g	**Sacharoza:**	11.48 g
Laktoza:	7.74 g	**Skrobia:**	72.48 g
Błonnik pokarmowy:	27.33 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	11.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.42 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.3 g
Sód:	1887.8 mg	**Sól:**	3.85 g

26.11.2026 (czwartek)

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
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
polędwica 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: 606kcal, B o.: 26.54g, T: 17.88g, W o.: 90.16g)

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: 78kcal, B o.: 1.74g, T: 5.33g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 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:	2083 kcal	**Wartość energetyczna:**	6224.84 kJ
Woda:	6250.99 g	**Białko ogółem:**	96.28 g
Tłuszcz:	75.38 g	**Węglowodany ogółem:**	236 g
Węglowodany przyswajalne:	84.45 g	**Popiół:**	13.48 g
Cholesterol:	507.24 mg	**Glukoza:**	4.44 g
Fruktoza:	4.65 g	**Sacharoza:**	12.02 g
Laktoza:	3.96 g	**Skrobia:**	52.98 g
Błonnik pokarmowy:	29.92 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.67 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.6 g
Sód:	1957.19 mg	**Sól:**	4.38 g

27.11.2026 (piątek)

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: 715kcal, B o.: 33.6g, T: 29.58g, W o.: 85.2g)

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
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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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:	2115 kcal	**Wartość energetyczna:**	6952.36 kJ
Woda:	2144.55 g	**Białko ogółem:**	104.06 g
Tłuszcz:	71.37 g	**Węglowodany ogółem:**	245.7 g
Węglowodany przyswajalne:	98.39 g	**Popiół:**	13.57 g
Cholesterol:	384.24 mg	**Glukoza:**	9.93 g
Fruktoza:	15.51 g	**Sacharoza:**	23.65 g
Laktoza:	8.48 g	**Skrobia:**	57.69 g
Błonnik pokarmowy:	26.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.78 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.84 g
Sód:	2387.78 mg	**Sól:**	4.38 g

28.11.2026 (sobota)

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: 278kcal, B o.: 18.12g, T: 9.41g, W o.: 31.26g)

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 zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

Obiad (E: 630kcal, B o.: 35.11g, T: 9.16g, W o.: 109.52g)

Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 255kcal, B o.: 9.06g, T: 5.46g, W o.: 46.11g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Filet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) (E: 158kcal, B o.: 19.6g, T: 3.12g, W o.: 15.17g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

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: 539kcal, B o.: 20.27g, T: 22.5g, 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: 112kcal, B o.: 1.37g, T: 10.25g, 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:	2042 kcal	**Wartość energetyczna:**	5903.04 kJ
Woda:	1858.46 g	**Białko ogółem:**	108.96 g
Tłuszcz:	51.51 g	**Węglowodany ogółem:**	267.76 g
Węglowodany przyswajalne:	120.53 g	**Popiół:**	11.92 g
Cholesterol:	63.04 mg	**Glukoza:**	3.85 g
Fruktoza:	3.92 g	**Sacharoza:**	12.64 g
Laktoza:	0.54 g	**Skrobia:**	96.35 g
Błonnik pokarmowy:	31.74 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	8.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.45 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.04 g
Sód:	1598.64 mg	**Sól:**	2.51 g

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 20.33g, T: 12.86g, W o.: 70.41g)

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
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
polędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 341kcal, B o.: 7.92g, T: 2.16g, W o.: 69.6g)	120g

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: 780kcal, B o.: 45.25g, T: 31.62g, W o.: 86.22g)

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
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka 150g (E: 110kcal, B o.: 1.3g, T: 5.42g, W o.: 16.62g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 463kcal, B o.: 17.76g, T: 17.3g, 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: 32kcal, B o.: 1.56g, T: 1.27g, 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:	2040 kcal	**Wartość energetyczna:**	8008.45 kJ
Woda:	2064.28 g	**Białko ogółem:**	102.16 g
Tłuszcz:	75.68 g	**Węglowodany ogółem:**	244.87 g
Węglowodany przyswajalne:	93.93 g	**Popiół:**	14.45 g
Cholesterol:	454.14 mg	**Glukoza:**	10.03 g
Fruktoza:	12.19 g	**Sacharoza:**	14.79 g
Laktoza:	9.02 g	**Skrobia:**	76.73 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.39 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.93 g
Sód:	1678.68 mg	**Sól:**	2.85 g

30.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 19.28g, T: 11.39g, W o.: 65.65g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g

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: 680kcal, B o.: 36.12g, T: 32.55g, W o.: 67.59g)

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
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 311kcal, B o.: 19.3g, T: 24.64g, 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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 460kcal, B o.: 20.58g, T: 9.65g, W o.: 71.3g)

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
Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) (E: 170kcal, B o.: 15.8g, T: 3.3g, W o.: 18.85g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2077 kcal	**Wartość energetyczna:**	7252.36 kJ
Woda:	1888.54 g	**Białko ogółem:**	112.34 g
Tłuszcz:	69.65 g	**Węglowodany ogółem:**	256.39 g
Węglowodany przyswajalne:	58.58 g	**Popiół:**	12.08 g
Cholesterol:	211.94 mg	**Glukoza:**	5.67 g
Fruktoza:	8.74 g	**Sacharoza:**	10.82 g
Laktoza:	13.13 g	**Skrobia:**	54.42 g
Błonnik pokarmowy:	29.04 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.34 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12 g
Sód:	2048.08 mg	**Sól:**	5.01 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: Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

.

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: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa - (25g)

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 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 - 1/8 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 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: Surówka z marchewki i jabłka 150g - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kwasek cytrynowy - (0g)

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 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: 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: Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Filet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

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 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: 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 ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- 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 łyżka (10ml)
- 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:

.

PRZEPIS: Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Rukola - 3/4 garści (15g)
- tuńczyk w sosie własnym - (40g)
- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Jaja gotowane 1 szt. (J) - (25g)
- Ryż paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)

Sposób przygotowania:

.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-11-21 / 2026-11-22 / 2026-11-23 / 2026-11-24 / 2026-11-25 / 2026-11-26 / 2026-11-27 / 2026-11-28 / 2026-11-29 / 2026-11-30

Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	20g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 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)	400g
chleb razowy 120g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	200g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	120g
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 gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Makaron zacierka (G)	15g
Mąka pszenna, typ 500	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Ryż paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)

Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	30g (1/4 sztuki)
Cebula	55g (1/2 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	6g (1 i 1/4 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Kalafior	60g (1/3 porcji)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	220g (2 szklanki)
Kapusta kwaszona	105g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	210g (4 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	12g (3 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	715g (15 i 3/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 50g	120g
Ogórki kiszone	90g (1 i 1/2 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	187g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	29g (4 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 50g	100g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	100g (3/4 sztuki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	35g (2 i 1/3 sztuki)
Sałata	90g (1/3 sztuki)
Sałata 5g	45g
Sałata lodowa	80g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	196g (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	1440g
Ziemniaki, średnie	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 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	25ml (1/8 szklanki)
Ser biały, półtłusty 30g(M)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty	225g (7 i 1/2 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)	60g
Boczek wędzony	30g
Filet z piersi kurczaka	210g (1 sztuka)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	100g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	202g
Jaja kurze, całe	104g (2 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	27g (1/2 sztuki)

Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	240g
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
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	120g (6 plastrów)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	170g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Olej rzepakowy	99ml (9 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	53g (4 i 1/3 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)

Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	100g (1 sztuka)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g
tuńczyk w sosie własnym	40g

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	120g
Banan 150g	150g
Gruszka 150g	150g
Jabłko	100g (2/3 sztuki)
Jabłko 180g	540g
Jabłko 90g	90g
Kiwi 80g	80g

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Woda	1750ml (7 i 1/4 szklanki)

Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	0g
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	4ml (2/3 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"	16g (2 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)

Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	300g
Mieszanka owocowa	250g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g

Preparaty

koncentrat barszczu czerwonego 30 ml	30ml

sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)
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)	Jaja gotowane 1 szt. (J) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb żytni razowy 100g(G) Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	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 Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, 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) Polędwica 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 polędwica 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**
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) Pulpet drobiowy gotowany 100g(S,Sr,J,G) Banan 120g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Jabłko 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Surówka z marchewki i jabłka 150g	fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb żytni 100g(G,S,Zs) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Ogórek zielony 50g	Chleb graham 60g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Galaretka drobiowa 150g(J,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) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 60g(G) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	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) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ogonówka 60g(S, Gr)

sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)
Energia: Kcal 2018 = 6144 kJ Kcal z tłuszczy 29,33 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 51,17 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 258,16 g Błonnik: 27,64 g Skrobia: 52,01 g **Białko:** Białko ogółem: 92,34 g Białko roślinne: 14,58 g Białko zwierzęce: 31,65 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,76 g Cholesterol: 67,60 mg	**Energia:** Kcal 2195 = 6866 kJ Kcal z tłuszczy 30,01 % Kcal z białka 20,71 % Kcal z węglowodanów 43,62 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 239,34 g Błonnik: 27,69 g Skrobia: 85,79 g **Białko:** Białko ogółem: 113,67 g Białko roślinne: 16,47 g Białko zwierzęce: 72,10 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 73,19 g Cholesterol: 467,24 mg	**Energia:** Kcal 2236 = 8010 kJ Kcal z tłuszczy 29,93 % Kcal z białka 21,15 % Kcal z węglowodanów 48,09 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 268,80 g Błonnik: 35,00 g Skrobia: 60,91 g **Białko:** Białko ogółem: 118,25 g Białko roślinne: 16,47 g Białko zwierzęce: 52,24 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,35 g Cholesterol: 529,84 mg	**Energia:** Kcal 2043 = 6569 kJ Kcal z tłuszczy 26,38 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 50,57 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 258,27 g Błonnik: 26,57 g Skrobia: 49,96 g **Białko:** Białko ogółem: 91,12 g Białko roślinne: 11,60 g Białko zwierzęce: 53,33 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 59,89 g Cholesterol: 180,94 mg	**Energia:** Kcal 2148 = 7301 kJ Kcal z tłuszczy 29,25 % Kcal z białka 22,51 % Kcal z węglowodanów 46,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 248,54 g Błonnik: 27,33 g Skrobia: 72,48 g **Białko:** Białko ogółem: 120,90 g Białko roślinne: 16,25 g Białko zwierzęce: 22,96 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,80 g Cholesterol: 130,74 mg	**Energia:** Kcal 2083 = 6225 kJ Kcal z tłuszczy 32,57 % Kcal z białka 18,49 % Kcal z węglowodanów 45,32 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 236,00 g Błonnik: 29,92 g Skrobia: 52,98 g **Białko:** Białko ogółem: 96,28 g Białko roślinne: 15,12 g Białko zwierzęce: 46,84 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 75,38 g Cholesterol: 507,24 mg	**Energia:** Kcal 2115 = 6952 kJ Kcal z tłuszczy 30,37 % Kcal z białka 19,68 % Kcal z węglowodanów 46,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 245,70 g Błonnik: 26,80 g Skrobia: 57,69 g **Białko:** Białko ogółem: 104,06 g Białko roślinne: 12,35 g Białko zwierzęce: 43,86 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,37 g Cholesterol: 384,24 mg

sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
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) Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M) polędwica drobiowa 30g(S,Sr) Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Mix sałat (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 120g(G)
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Kiwi 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	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**
Bukiet warzyw gotowany 150g Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Filet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) Ziemniaki, późne 180g	Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Surówka z marchewki i jabłka 150g	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) Kasza gryczana gotowana 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
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)	Papryka czerwona 50g Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb żytni 100g(G,S,Zs) Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R)

sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
Energia: Kcal 2042 = 5903 kJ Kcal z tłuszczy 22,70 % Kcal z białka 21,34 % Kcal z węglowodanów 52,45 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 267,76 g Błonnik: 31,74 g Skrobia: 96,35 g **Białko:** Białko ogółem: 108,96 g Białko roślinne: 20,26 g Białko zwierzęce: 20,16 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 51,51 g Cholesterol: 63,04 mg	**Energia:** Kcal 2040 = 8008 kJ Kcal z tłuszczy 33,39 % Kcal z białka 20,03 % Kcal z węglowodanów 48,01 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 244,87 g Błonnik: 26,99 g Skrobia: 76,73 g **Białko:** Białko ogółem: 102,16 g Białko roślinne: 11,19 g Białko zwierzęce: 60,63 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 75,68 g Cholesterol: 454,14 mg	**Energia:** Kcal 2077 = 7252 kJ Kcal z tłuszczy 30,18 % Kcal z białka 21,64 % Kcal z węglowodanów 49,38 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 256,39 g Błonnik: 29,04 g Skrobia: 54,42 g **Białko:** Białko ogółem: 112,34 g Białko roślinne: 9,49 g Białko zwierzęce: 38,91 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,65 g Cholesterol: 211,94 mg