



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat dieta łatwostrawna 11-20.03.2026 PAKS

11.03.2026 - 20.03.2026


11.03.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 21.21g, T: 11.24g, W o.: 73.49g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	(E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M)	(E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr)	(E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g)	50g
Mix sałat (50 g)	(E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	(E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 272kcal, B o.: 17.92g, T: 9.15g, W o.: 30.95g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	(E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M)	(E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g	(E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
wek 50g(G)	(E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Twaróg 80g(M)	(E: 96kcal, B o.: 13.15g, T: 3.42g, W o.: 3.02g)	1 porcja

► Obiad (E: 671kcal, B o.: 42.94g, T: 15.88g, W o.: 95.95g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	(E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr)	(E: 137kcal, B o.: 6.41g, T: 2.79g, W o.: 23.37g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g	(E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Schab gotowany w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G)	(E: 225kcal, B o.: 29.8g, T: 5.61g, W o.: 15.93g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g	(E: 142kcal, B o.: 3.06g, T: 7.17g, W o.: 18.15g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)

galaretko drobiowa 150g(S,Sr)	(E: 179kcal, B o.: 23.12g, T: 8.17g, W o.: 4.97g)	1 porcja
-------------------------------	---	----------

► Kolacja (E: 408kcal, B o.: 15.01g, T: 13.75g, W o.: 56.66g)

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 pszenny 100g(G)	(E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	(E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	(E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	120.2 g
Tłuszcz:	58.19 g	Węglowodany ogółem:	262.02 g
Węglowodany przyswajalne:	197.45 g	Cholesterol:	157.9 mg
Glukoza:	4.02 g	Fruktoza:	4.05 g
Sacharoza:	21.11 g	Laktoza:	7.52 g
Skrobia:	151.8 g	Błonnik pokarmowy:	27.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.86 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.81 g	Sód:	4601.61 mg
Sól:	11.38 g		


12.03.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 22.86g, T: 14.79g, W o.: 74.72g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 42kcal, B o.: 1.35g, T: 2.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g

► II Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 19.89g, T: 9.69g, W o.: 30.27g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z zieloną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g

► Obiad (E: 677kcal, B o.: 36.28g, T: 19.86g, W o.: 95.52g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 242kcal, B o.: 24.22g, T: 10.07g, W o.: 14.08g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 96kcal, B o.: 1.52g, T: 5.29g, W o.: 13.47g)	1 porcja
Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 172kcal, B o.: 6.87g, T: 4.19g, W o.: 29.47g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 574kcal, B o.: 32.52g, T: 18.75g, W o.: 74.49g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
--	-------

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) (E: 237kcal, B o.: 20.45g, T: 11.05g, W o.: 17.08g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Ser biały, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2152 kcal	Białko ogółem:	118.55 g
Tłuszcz:	66.09 g	Węglowodany ogółem:	285 g
Węglowodany przyswajalne:	188.31 g	Cholesterol:	143.7 mg
Glukoza:	7.44 g	Fruktoza:	7.11 g
Sacharoza:	13.48 g	Laktoza:	18.71 g
Skrobia:	151.61 g	Błonnik pokarmowy:	35.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.28 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.92 g	Sód:	2384.77 mg
Sól:	5.54 g		


13.03.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 20.06g, T: 16.76g, W o.: 84.18g)

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
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

► II Śniadanie (E: 297kcal, B o.: 12.04g, T: 14.26g, W o.: 34.15g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M) (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 1.3g)	50g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 29kcal, B o.: 0.93g, T: 1.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja

► Obiad (E: 704kcal, B o.: 45.36g, T: 17.83g, W o.: 96.26g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 178kcal, B o.: 6.39g, T: 2.45g, W o.: 35.42g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) (E: 287kcal, B o.: 29.72g, T: 14.2g, W o.: 11.21g)	1 porcja

Kalafior gotowany 150g (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 5.55g)	150g
---	------

► **Podwieczorek (E: 278kcal, B o.: 22.1g, T: 4.9g, W o.: 37.72g)**

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
--	------

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

► **Kolacja (E: 350kcal, B o.: 16.78g, T: 9.41g, W o.: 52.01g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
--	-------

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

Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
---	------

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
---	------

Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
--	-----


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	116.34 g
Tłuszcz:	63.16 g	Węglowodany ogółem:	304.32 g
Węglowodany przyswajalne:	223.43 g	Cholesterol:	360.7 mg
Glukoza:	10.09 g	Fruktoza:	9.3 g
Sacharoza:	21.9 g	Laktoza:	17.14 g
Skrobia:	142.37 g	Błonnik pokarmowy:	22.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.6 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.2 g	Sód:	2340.4 mg
Sól:	4.28 g		


14.03.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 25.73g, T: 15.02g, W o.: 75.19g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
--	-------

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

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
--	-----

Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
--	----

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
---	----------

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
---	------

► **II Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 27.55g, T: 15.21g, W o.: 35.87g)**

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 pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
---	----------

Połędwica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g
--	-----

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: 663kcal, B o.: 15.12g, T: 15.91g, W o.: 120.06g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g) 1 porcja

Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 206kcal, B o.: 8.8g, T: 6.6g, W o.: 30.55g) 1 porcja

Ryż z jabłkiem 300g (E: 447kcal, B o.: 6.07g, T: 9.18g, W o.: 87.91g) 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: 423kcal, B o.: 20.1g, T: 11.78g, W o.: 60.33g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 250ml

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

Salatka z gotowanym kurczakiem 150g (E: 121kcal, B o.: 12.04g, T: 5.89g, W o.: 6.03g) 1 porcja

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g) 100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	99.9 g
Tłuszcz:	68.42 g	Węglowodany ogółem:	299.1 g
Węglowodany przyswajalne:	216.91 g	Cholesterol:	125.4 mg
Glukoza:	7.12 g	Fruktoza:	12.48 g
Sacharoza:	13.5 g	Laktoza:	13.16 g
Skrobia:	168.63 g	Błonnik pokarmowy:	22.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.37 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.52 g	Sód:	1335.85 mg
Sól:	3.12 g		



15.03.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 533kcal, B o.: 18.94g, T: 14.91g, W o.: 83.31g)**

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) 1 porcja

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

Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) 30g

Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g) 55g

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) 100g

► **II Śniadanie (E: 329kcal, B o.: 15.34g, T: 16.04g, W o.: 31.63g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 250ml

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

Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► **Obiad (E: 712kcal, B o.: 43.93g, T: 23.83g, W o.: 86.3g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	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
Marchew, duszona 150g (E: 69kcal, B o.: 1.52g, T: 2.3g, W o.: 13.46g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)**

Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
--	----------

► **Kolacja (E: 437kcal, B o.: 28.45g, T: 10.71g, W o.: 56.64g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 69kcal, B o.: 11.22g, T: 2.48g, W o.: 0.5g)	55g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	107.72 g
Tłuszcz:	70.66 g	Węglowodany ogółem:	260.62 g
Węglowodany przyswajalne:	176.8 g	Cholesterol:	483.05 mg
Glukoza:	7.03 g	Fruktoza:	6.62 g
Sacharoza:	17.35 g	Laktoza:	10.05 g
Skrobia:	152.12 g	Błonnik pokarmowy:	22.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.01 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.63 g	Sód:	3418.91 mg
Sól:	8.28 g		



16.03.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 24.48g, T: 11.01g, W o.: 67.31g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Polędwica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g

► **II Śniadanie (E: 290kcal, B o.: 15.77g, T: 12.64g, W o.: 29.57g)**

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
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 163kcal, B o.: 12.47g, T: 11.99g, W o.: 1.42g)	1 porcja

► **Obiad (E: 584kcal, B o.: 28.61g, T: 15.91g, W o.: 86.86g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Buraki z olejem 150g (E: 124kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 18.15g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 128kcal, B o.: 5.26g, T: 2.11g, W o.: 23.98g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 346kcal, B o.: 13.2g, T: 11.04g, W o.: 49.95g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► **Kolacja (E: 417kcal, B o.: 15.89g, T: 13.06g, W o.: 62.45g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) (E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 65kcal, B o.: 0.93g, T: 5.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	97.95 g
Tłuszcz:	63.66 g	Węglowodany ogółem:	296.14 g
Węglowodany przyswajalne:	207.98 g	Cholesterol:	480.9 mg
Glukoza:	11.2 g	Fruktoza:	10.12 g
Sacharoza:	44.06 g	Laktoza:	12.4 g
Skrobia:	142.36 g	Błonnik pokarmowy:	24.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.37 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.09 g	Sód:	3765.05 mg
Sól:	8.99 g		



17.03.2026 (wtorek)

▶ Śniadanie (E: 721kcal, B o.: 26.93g, T: 23.31g, W o.: 70.55g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 12.65g, T: 7.99g, W o.: 30.14g)

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
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

▶ Obiad (E: 805kcal, B o.: 47.87g, T: 13.02g, W o.: 131.92g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 319kcal, B o.: 12.11g, T: 6.9g, W o.: 58.34g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) (E: 243kcal, B o.: 26.51g, T: 4.79g, W o.: 24.7g)	1 porcja
Bukiet warzyw 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

▶ Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)

Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200g
---	------

▶ Kolacja (E: 371kcal, B o.: 17.36g, T: 9.14g, W o.: 55.1g)

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 pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	112.41 g
Tłuszcz:	59.66 g	Węglowodany ogółem:	314.11 g
Węglowodany przyswajalne:	198.15 g	Cholesterol:	129.4 mg
Glukoza:	3.87 g	Fruktoza:	3.97 g
Sacharoza:	9.77 g	Laktoza:	7.77 g
Skrobia:	165.25 g	Błonnik pokarmowy:	28.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.58 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.39 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.2 g	Sód:	3220.07 mg
Sól:	6.14 g		


18.03.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 22.84g, T: 14.18g, W o.: 78.49g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.97g, T: 2.73g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 33kcal, B o.: 1.35g, T: 1.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

► II Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 13.86g, T: 8.87g, W o.: 52.72g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z zieleciną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 758kcal, B o.: 39.49g, T: 16.99g, W o.: 121.28g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 304kcal, B o.: 10.22g, T: 6.7g, W o.: 54.94g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrąka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 204kcal, B o.: 20.56g, T: 8.3g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	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: 471kcal, B o.: 18.31g, T: 14.63g, W o.: 68.57g)

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 pszenny 120g(G) (E: 310kcal, B o.: 9.24g, T: 1.08g, W o.: 65.16g)	120g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 20kcal, B o.: 1.01g, T: 1.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M) (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 1.3g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	105.9 g
Tłuszcz:	65.17 g	Węglowodany ogółem:	328.71 g
Węglowodany przyswajalne:	165.71 g	Cholesterol:	151.5 mg
Glukoza:	7.83 g	Fruktoza:	13.76 g
Sacharoza:	14.1 g	Laktoza:	13.59 g
Skrobia:	115.29 g	Błonnik pokarmowy:	31.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.33 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.78 g	Sód:	1771.18 mg
Sól:	2.77 g		



19.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 376kcal, B o.: 18.81g, T: 13.54g, W o.: 45.29g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Półdewica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

► II Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 12.07g, T: 17.89g, W o.: 31.79g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 50g (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	50g

► Obiad (E: 805kcal, B o.: 40.56g, T: 14.17g, W o.: 134.29g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Pierogi leniwe 300g(J,M,G) (E: 475kcal, B o.: 29.24g, T: 8g, W o.: 72.28g)	1 porcja
Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 272kcal, B o.: 10.35g, T: 5.64g, W o.: 49.29g)	1 porcja

Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g) 80g

► **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: 511kcal, B o.: 21.94g, T: 13.69g, W o.: 77.82g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 250ml

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

Salatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) (E: 155kcal, B o.: 14.42g, T: 2.23g, W o.: 18.78g) 1 porcja

Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g) 1 porcja

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) 100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	114.28 g
Tłuszcz:	63.83 g	Węglowodany ogółem:	298.71 g
Węglowodany przyswajalne:	203.34 g	Cholesterol:	271.04 mg
Glukoza:	7.63 g	Fruktoza:	7.71 g
Sacharoza:	11.63 g	Laktoza:	15.33 g
Skrobia:	175.75 g	Błonnik pokarmowy:	25.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.25 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.58 g	Sód:	4050.58 mg
Sól:	8.5 g		



20.03.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 20.14g, T: 15.12g, W o.: 56.61g)**

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 pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g) 50g

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g) 1 porcja

Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) 5g

Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g) 55g

► **II Śniadanie (E: 208kcal, B o.: 12.82g, T: 6.23g, W o.: 26.43g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 250ml

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

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 50g

Półdewica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g) 50g

wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g) 50g

► Obiad (E: 743kcal, B o.: 32.81g, T: 15.74g, W o.: 120.75g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 162kcal, B o.: 7.93g, T: 6.78g, W o.: 19.56g)	1 porcja
Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) (E: 461kcal, B o.: 23.91g, T: 8.11g, W o.: 72.82g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► 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: 523kcal, B o.: 18.07g, T: 20.21g, W o.: 71.06g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 68kcal, B o.: 9.35g, T: 3.47g, W o.: 0.28g)	55g
Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g)	120g
Salatka wiosenna 100g (E: 107kcal, B o.: 1.04g, T: 10.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	90.29 g
Tłuszcz:	60.3 g	Węglowodany ogółem:	284.15 g
Węglowodany przyswajalne:	167.77 g	Cholesterol:	299.6 mg
Glukoza:	8.43 g	Fruktoza:	14.86 g
Sacharoza:	17.51 g	Laktoza:	14.92 g
Skrobia:	173.74 g	Błonnik pokarmowy:	22.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.42 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.36 g	Sód:	2701.24 mg
Sól:	6.76 g		

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

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

- Maślanka - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (70g)

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

- Cukier - (0g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (25g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- 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 (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Schab gotowany w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Buraki z olejem 150g - 1 porcja**

- Burak - 1 i 2/3 sztuki (170g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: galaretka drobiowa 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- 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: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

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

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

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- Pomidor 50g - (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 100g(M) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 250ml(M) - (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki połączyć

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Marchew, duszona 150g - 1 porcja**

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar następnie dodać wszystkie składniki zupy, gotować do wykończenia, doprawić do smaku.

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (35g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)

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

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (1ml)
- Pomidor 25g - (25g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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 (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: owsianka na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)

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

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

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Ryż z jabłkiem 300g - 1 porcja**

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Pomidor 50g - (50g)

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób
przygotowania:**

Oczyszczone ćwiartki z kurczaka wraz z warzywami gotować ok. 1 h, ugotować makaron. Rosół podawać z makaronem

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 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: Makaron na mleku 250ml(M,G) - 1 porcja**

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

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

- Masło roślinne - 1/4 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)

**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (18g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: ryż na mleku 250ml(M) - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 50g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (50g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M) - (10ml)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Pierogi leniwe 300g(J,M,G) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (100g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

Sposób
przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka z 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 (J) - (14g)
- Ryż paraboliczny 80g - (20g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Manna na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- 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 (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (80g)
- Ryż paraboliczny - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)

**Sposób
przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-03-11 / 2026-03-12 / 2026-03-13 / 2026-03-14 / 2026-03-15 / 2026-03-16 / 2026-03-17 / 2026-03-18 / 2026-03-19 / 2026-03-20



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chleb pszenny 100g(G)	500g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	500g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g (G)	250g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	200g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	80g (1/2 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	360g
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	100g (8 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	150g
Ryż paraboliczny	100g (1/2 szklanki)
Ryż paraboliczny 80g	20g
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Wek 100g(G)	500g
wek 50g(G)	250g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły 150g	150g
Burak	380g (3 i 2/3 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior gotowany 150g	150g
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta pekińska	30g (2/3 liścia)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	31g (7 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	10g
Koper, świeży	16g (4 łyżeczki)
Marchew	1035g (23 sztuki)
Mix sałat (50 g)	150g
Ogórek	20g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	266g (3 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	65g (10 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	215g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	300g

Pomidor 25g	50g
Pomidor 50g	300g
Por	99g (3/4 sztuki)
Rukola	15g (3/4 garści)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)
Salata 5g	20g
Salata lodowa	250g (2/3 sztuki)
Salata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	351g (1 sztuka)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki, późne	65g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	720g
Ziemniaki, średnie	450g (5 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 200 ml(M)	230ml
Maślanka naturalna	10ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały, półtłusty 30g(M)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M)	400g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	600g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	103g (2 sztuki)
Jaja gotowane (J)	179g
Jaja kurze, całe	48g (1 sztuka)
kielbasa krakowska 50g(S,Gr,M)	100g
Kurczak, tuszka	230g (1/7 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Ogonówka 50g(S, Gr)	155g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 50g	50g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Skrzydło indyka	163g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M)	100g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	55g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	30g (1 i 1/2 plastra)



Wieprzowina, łopatka
Wieprzowina, schab surowy bez kości

270g (2 i 2/3 sztuki)
120g (1/2 porcji)


Dania gotowe

Bukiet warzyw 150g
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex 250g (2/3 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski 80g (3/4 szklanki)


Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia 10g (1/2 plastra)
Masło roślinne 5g (1/4 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M) 290g
Olej rzepakowy 53ml (5 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml 14ml
Oliwa z oliwek 7ml (2/3 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D 20g


Cukier, słodycze i przekąski

Cukier 29g (2 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g
Miód pszczeleli 30g


Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry 100g (1 porcja)
Filety z tilapii, mrożone 130g (1 i 1/3 sztuki)
tuńczyk w sosie własnym 40g


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g 120g
Banan 180g 180g
Jabłko 150g (3/4 sztuki)
Jabłko 180g 360g
Kiwi 80g 80g


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml 6250ml
Kawa zbożowa, w proszku 50g (5 łyżek)
Sok z cytryny 14ml (2 i 1/3 łyżki)
Woda 600ml (2 i 1/2 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony 4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony 9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny 5g (5 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka" 47g (5 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała 7g (7 szczypt)
Ziele angielskie 6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie 1g (1 szczypta)
Żelatyna 8g (1 łyżka)

środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)	poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb pszenny 100g(G) Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeni 30g Jaja gotowane (J) płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Kajzerki 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałata 5g owsianka na mleku 250ml(G,M) Wek 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Makaron na mleku 250ml(M,G) Wek 100g(G) Połędwica drobiowa 50g(SS,r)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (S,G) 120g Pomidor 100g Wek 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g wek 50g(G) Twaróg 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z zieleciną 100g(M) wek 50g(G) Pomidor 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M) Chleb zwykły 50g (G) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Połędwica drobiowa 50g(SS,r) Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g (G) Pasta z jaj 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g (G) Masło roślinne 10 g(M) Ser biały półtłusty 50g(M) Sałata 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) Buraki z olejem 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Marchew, duszona 150g Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) Kalafior gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mąką- 250 ml(M,S,Sr, G) Ryż z jabłkiem 300g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Marchew, duszona 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g Ryba pieczona 100g (R, M) Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g(G,Sr,J,S) Bukiet warzyw 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
galaretkę drobiową 150g(S,Sr)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M)	Banan 120g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Sałatka z sałaty lodowej 50g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Banan 180g	Jogurt owocowy z musli(M) 200g

środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)	poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g południca sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) Chleb zwykły 100g(G) Ser biały, półtłusty 30g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Wek 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb pszenny 100g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr) Mix sałat (50 g)

środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)	poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)
Energia: Kcal 2002 = 7146 kJ Kcal z tłuszczu 26,16 % Kcal z białka 24,02 % Kcal z węglowodanów 52,35 %	Energia: Kcal 2152 = 7865 kJ Kcal z tłuszczu 27,64 % Kcal z białka 22,04 % Kcal z węglowodanów 52,97 %	Energia: Kcal 2190 = 7630 kJ Kcal z tłuszczu 25,96 % Kcal z białka 21,25 % Kcal z węglowodanów 55,58 %	Energia: Kcal 2168 = 7307 kJ Kcal z tłuszczu 28,40 % Kcal z białka 18,43 % Kcal z węglowodanów 55,18 %	Energia: Kcal 2070 = 7961 kJ Kcal z tłuszczu 30,72 % Kcal z białka 20,82 % Kcal z węglowodanów 50,36 %	Energia: Kcal 2096 = 7480 kJ Kcal z tłuszczu 27,33 % Kcal z białka 18,69 % Kcal z węglowodanów 56,52 %	Energia: Kcal 2337 = 6180 kJ Kcal z tłuszczu 22,98 % Kcal z białka 19,24 % Kcal z węglowodanów 53,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,02 g Błonnik: 27,42 g Skrobia: 151,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,00 g Błonnik: 35,11 g Skrobia: 151,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,32 g Błonnik: 22,87 g Skrobia: 142,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,10 g Błonnik: 22,28 g Skrobia: 168,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,62 g Błonnik: 22,95 g Skrobia: 152,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,14 g Błonnik: 24,93 g Skrobia: 142,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,11 g Błonnik: 28,25 g Skrobia: 165,25 g
Białko: Białko ogółem: 120,20 g Białko roślinne: 28,14 g Białko zwierzęce: 58,77 g	Białko: Białko ogółem: 118,55 g Białko roślinne: 29,42 g Białko zwierzęce: 43,23 g	Białko: Białko ogółem: 116,34 g Białko roślinne: 26,84 g Białko zwierzęce: 44,30 g	Białko: Białko ogółem: 99,90 g Białko roślinne: 27,96 g Białko zwierzęce: 32,93 g	Białko: Białko ogółem: 107,72 g Białko roślinne: 21,40 g Białko zwierzęce: 68,40 g	Białko: Białko ogółem: 97,95 g Białko roślinne: 22,08 g Białko zwierzęce: 49,46 g	Białko: Białko ogółem: 112,41 g Białko roślinne: 33,98 g Białko zwierzęce: 31,39 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,19 g Cholesterol: 157,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,09 g Cholesterol: 143,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,16 g Cholesterol: 360,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,42 g Cholesterol: 125,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,66 g Cholesterol: 483,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,66 g Cholesterol: 480,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,66 g Cholesterol: 129,40 mg

środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g ryż na mleku 250ml(M) Wek 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) Mix sałat (50 g) Kajzerki 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 50g(G) Manna na mleku 250ml(G,M) Sałata 5g Jaja gotowane (J)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z zieleniną 50g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g wek 50g(G) Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Połędwica drobiowa 50g(SS,r) wek 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pierogi leniwe 300g(J,M,G) Zupa brokułowa z ziemniakami-porcja 250ml(M,S,Sr) Kiwi 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) Jabłko 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 120g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g kielbasa krakowska 50g(S,Gr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogonówka 50g(S, Gr) Chleb zwykły 120g(G) Sałatka wiosenna 100g

środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)
Energia: Kcal 2257 = 6350 kJ Kcal z tłuszczu 25,99 % Kcal z białka 18,77 % Kcal z węglowodanów 58,26 %	Energia: Kcal 2184 = 7693 kJ Kcal z tłuszczu 26,30 % Kcal z białka 20,93 % Kcal z węglowodanów 54,71 %	Energia: Kcal 2004 = 7494 kJ Kcal z tłuszczu 27,08 % Kcal z białka 18,02 % Kcal z węglowodanów 56,72 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,71 g Błonnik: 31,59 g Skrobia: 115,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,71 g Błonnik: 25,69 g Skrobia: 175,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,15 g Błonnik: 22,49 g Skrobia: 173,74 g
Białko: Białko ogółem: 105,90 g Białko roślinne: 23,44 g Białko zwierzęce: 40,93 g	Białko: Białko ogółem: 114,28 g Białko roślinne: 27,79 g Białko zwierzęce: 19,53 g	Białko: Białko ogółem: 90,29 g Białko roślinne: 20,92 g Białko zwierzęce: 39,53 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,17 g Cholesterol: 151,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,83 g Cholesterol: 271,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,30 g Cholesterol: 299,60 mg