



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 11-20.05.2026 PAKS

11.05.2026 - 20.05.2026



11.05.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 20.55g, T: 14.49g, W o.: 93.82g)

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
Miód pszczeleli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 305kcal, B o.: 19.62g, T: 9.76g, W o.: 37.23g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 115kcal, B o.: 15.31g, T: 3.92g, W o.: 4.98g)	1 porcja

► Obiad (E: 669kcal, B o.: 30.34g, T: 14.7g, W o.: 111.14g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 16.92g, T: 5.48g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 133kcal, B o.: 3.06g, T: 6.17g, W o.: 18.15g)	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: 433kcal, B o.: 18.51g, T: 17.17g, W o.: 53.56g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 92kcal, B o.: 0.93g, T: 8.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Wartość energetyczna:	8181.62 kJ
Woda:	1722.27 g	Białko ogółem:	100.42 g
Tłuszcz:	66.62 g	Węglowodany ogółem:	303.4 g
Węglowodany przyswajalne:	214.09 g	Popiół:	14.5 g
Cholesterol:	389.94 mg	Glukoza:	4.06 g
Fruktoza:	4.21 g	Sacharoza:	24.82 g
Laktoza:	13.16 g	Skrobia:	134.1 g
Błonnik pokarmowy:	25.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	53.26 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.38 g
Sód:	1799.29 mg	Sól:	5.37 g



12.05.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 24.41g, T: 15.13g, W o.: 62.37g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► II Śniadanie (E: 357kcal, B o.: 16.67g, T: 19.83g, W o.: 28.72g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► Obiad (E: 645kcal, B o.: 15.06g, T: 6.76g, W o.: 138g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Ryz zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 365kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 85.13g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g)	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: 419kcal, B o.: 17.72g, T: 13.71g, W o.: 59.49g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Wartość energetyczna:	8400.79 kJ
Woda:	2047.71 g	Białko ogółem:	94.76 g
Tłuszcz:	59.97 g	Węglowodany ogółem:	298.1 g
Węglowodany przyswajalne:	235.42 g	Popiół:	14.93 g
Cholesterol:	432.74 mg	Glukoza:	3.02 g
Fruktoza:	3.3 g	Sacharoza:	8.62 g
Laktoza:	17.68 g	Skrobia:	201.12 g
Błonnik pokarmowy:	22.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.36 g
Sód:	2652.6 mg	Sól:	4.88 g



13.05.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 533kcal, B o.: 21.95g, T: 16.75g, W o.: 74.43g)

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: 41kcal, B o.: 1.56g, T: 2.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 240kcal, B o.: 14.05g, T: 8.14g, W o.: 28.67g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Twaróg z zieleciną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

► Obiad (E: 750kcal, B o.: 47.59g, T: 26.25g, W o.: 88.03g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ćwiartka z kurczaka gotowana 200g (S,Sr) (E: 317kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 68kcal, B o.: 1.5g, T: 2.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir naturalny 200ml(M) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 380kcal, B o.: 17.46g, T: 10.17g, W o.: 57.15g)

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
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, 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
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Wartość energetyczna:	7368.3 kJ
Woda:	1632.19 g	Białko ogółem:	107.85 g
Tłuszcz:	65.31 g	Węglowodany ogółem:	257.68 g
Węglowodany przyswajalne:	177.35 g	Popiół:	15.31 g
Cholesterol:	407.9 mg	Glukoza:	4.81 g
Fruktoza:	4.57 g	Sacharoza:	13.33 g
Laktoza:	15.72 g	Skrobia:	129.96 g
Błonnik pokarmowy:	25.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.42 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.98 g
Sód:	2441.59 mg	Sól:	6.04 g



14.05.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 682kcal, B o.: 27.53g, T: 22.93g, W o.: 93.69g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Polewka sopočka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 92kcal, B o.: 1g, T: 8.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 10.36g, T: 6.36g, W o.: 31.29g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► Obiad (E: 629kcal, B o.: 38.84g, T: 15.34g, W o.: 90.79g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 24.35g, T: 4.53g, W o.: 8.55g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 124kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 18.15g)	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: 421kcal, B o.: 17.95g, T: 9.5g, W o.: 68.91g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g)	120g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Wartość energetyczna:	8316.28 kJ
Woda:	1816.23 g	Białko ogółem:	111.48 g
Tłuszcz:	54.4 g	Węglowodany ogółem:	290.25 g
Węglowodany przyswajalne:	237.56 g	Popiół:	15.13 g
Cholesterol:	160.54 mg	Glukoza:	4.79 g
Fruktoza:	7.95 g	Sacharoza:	37.57 g
Laktoza:	14.29 g	Skrobia:	180.17 g
Błonnik pokarmowy:	24.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	47.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.56 g
Sód:	2318.23 mg	Sól:	6.86 g



15.05.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 19.59g, T: 14.98g, W o.: 72.37g)

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
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, 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: 334kcal, B o.: 10.86g, T: 7.51g, W o.: 57.83g)

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
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g

► Obiad (E: 735kcal, B o.: 44.65g, T: 21.08g, W o.: 98.38g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) (E: 287kcal, B o.: 29.72g, T: 14.2g, W o.: 11.21g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml(M,Sr) (E: 215kcal, B o.: 7.94g, T: 5.22g, W o.: 37.62g)	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: 390kcal, B o.: 18.58g, T: 13.05g, W o.: 52.17g)

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 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Wartość energetyczna:	7246.15 kJ
Woda:	1752.16 g	Białko ogółem:	100.13 g
Tłuszcz:	59.62 g	Węglowodany ogółem:	290.05 g
Węglowodany przyswajalne:	206.97 g	Popiół:	15.48 g
Cholesterol:	355.14 mg	Glukoza:	8.15 g
Fruktoza:	7.33 g	Sacharoza:	22.52 g
Laktoza:	12.39 g	Skrobia:	151.68 g
Błonnik pokarmowy:	30.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.91 g
Sód:	2091.07 mg	Sól:	5.08 g



16.05.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 25.83g, T: 24.42g, W o.: 69.01g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► Obiad (E: 581kcal, B o.: 32.32g, T: 10.31g, W o.: 96.06g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Potrąwka z żołądków 100g(S,Sr,G) (E: 162kcal, B o.: 19.84g, T: 4.43g, W o.: 11.45g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 106kcal, B o.: 3.06g, T: 3.17g, W o.: 18.15g)	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: 430kcal, B o.: 14.12g, T: 13.8g, W o.: 59.63g)

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
szynka konserwowa drobiowa 30g(S,Sr,M) (E: 60kcal, B o.: 4.5g, T: 2.64g, W o.: 0.72g)	30g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2012 kcal	Wartość energetyczna:	6521.76 kJ
Woda:	1808.15 g	Białko ogółem:	106.65 g
Tłuszcz:	61.25 g	Węglowodany ogółem:	268.31 g
Węglowodany przyswajalne:	176.74 g	Popiół:	15.16 g
Cholesterol:	182.24 mg	Glukoza:	4.17 g
Fruktoza:	4.37 g	Sacharoza:	23.88 g
Laktoza:	17.14 g	Skrobia:	146.17 g
Błonnik pokarmowy:	22.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.75 g
Sód:	2647 mg	Sól:	4.87 g



17.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 23.51g, T: 17.63g, W o.: 75.14g)

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 z pomidorów z koperkiem 100g	(E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	(E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb pszenny 100g(G)	(E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 428kcal, B o.: 12.37g, T: 9.64g, W o.: 72.62g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	(E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt owocowy z musli(M)	200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200g
Chałka 50g(G,J,M)	(E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jabłko 180g	(E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 509kcal, B o.: 30.33g, T: 15.35g, W o.: 67.29g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	(E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr)	(E: 145kcal, B o.: 7.42g, T: 5.63g, W o.: 18.5g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g	(E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Salata z kefirem 100g(M)	(E: 35kcal, B o.: 2.54g, T: 1.12g, W o.: 4.11g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M)	(E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	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: 456kcal, B o.: 26.28g, T: 14.83g, W o.: 57.31g)

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
Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr)	(E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Salata 5g	(E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 100g(G)	(E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Wartość energetyczna:	7120.27 kJ
Woda:	1987.8 g	Białko ogółem:	103.89 g
Tłuszcz:	67.95 g	Węglowodany ogółem:	280.01 g
Węglowodany przyswajalne:	186.21 g	Popiół:	18.77 g
Cholesterol:	241.74 mg	Glukoza:	7.75 g
Fruktoza:	14.47 g	Sacharoza:	14.57 g
Laktoza:	12.64 g	Skrobia:	145.29 g
Błonnik pokarmowy:	22.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.46 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.13 g
Sód:	3281.77 mg	Sól:	8.83 g



18.05.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 18.89g, T: 15.01g, W o.: 49.74g)

Ryz na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 309kcal, B o.: 13.31g, T: 11.12g, W o.: 33.69g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
szynka konserwowa drobiwoa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► Obiad (E: 810kcal, B o.: 37.46g, T: 20.52g, W o.: 124.47g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) (E: 179kcal, B o.: 7.68g, T: 5.78g, W o.: 27.25g)	1 porcja
Makaron z serem 300g(G,M) (E: 514kcal, B o.: 28.73g, T: 13.92g, W o.: 68.9g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Podwieczorek (E: 121kcal, B o.: 12.04g, T: 5.89g, W o.: 6.03g)

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

► Kolacja (E: 392kcal, B o.: 14.77g, T: 7.97g, W o.: 65.46g)

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
ogonówka 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g)	30g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Wartość energetyczna:	6127.41 kJ
Woda:	1619.57 g	Białko ogółem:	96.47 g
Tłuszcz:	60.51 g	Węglowodany ogółem:	279.39 g
Węglowodany przyswajalne:	110.15 g	Popiół:	8.22 g
Cholesterol:	280.74 mg	Glukoza:	7.22 g
Fruktoza:	13.66 g	Sacharoza:	17.87 g
Laktoza:	13.18 g	Skrobia:	116.02 g
Błonnik pokarmowy:	20.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.89 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.98 g
Sód:	1472.48 mg	Sól:	2.24 g



19.05.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 565kcal, B o.: 28.84g, T: 17.01g, W o.: 74.4g)

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
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 349kcal, B o.: 11.8g, T: 6.54g, W o.: 62.7g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► Obiad (E: 669kcal, B o.: 34.44g, T: 19.35g, W o.: 97.26g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) (E: 149kcal, B o.: 7.37g, T: 5.6g, W o.: 20.98g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 212kcal, B o.: 20.26g, T: 8.3g, W o.: 14.69g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 124kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 18.15g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 390kcal, B o.: 17.56g, T: 10.27g, W o.: 60.7g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Wartość energetyczna:	8105.62 kJ
Woda:	1751.53 g	Białko ogółem:	99.57 g
Tłuszcz:	56.47 g	Węglowodany ogółem:	309.76 g
Węglowodany przyswajalne:	233.93 g	Popiół:	16.55 g
Cholesterol:	149.54 mg	Glukoza:	13.36 g
Fruktoza:	12.23 g	Sacharoza:	60.03 g
Laktoza:	21.34 g	Skrobia:	156.26 g
Błonnik pokarmowy:	29.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.07 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.51 g
Sód:	1989.61 mg	Sól:	4.44 g



20.05.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 23.2g, T: 16.16g, W o.: 83.02g)

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
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 13.31g, T: 11.12g, W o.: 33.69g)

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

► Obiad (E: 585kcal, B o.: 36.41g, T: 10.87g, W o.: 93.97g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6.02g, T: 2.54g, W o.: 22.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Schab gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) (E: 195kcal, B o.: 25.14g, T: 4.75g, W o.: 14.99g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g)	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: 491kcal, B o.: 17.76g, T: 19.64g, W o.: 61.54g)

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
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Salatka z salaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Wartość energetyczna:	7136.93 kJ
Woda:	2100.09 g	Białko ogółem:	97.13 g
Tłuszcz:	60.79 g	Węglowodany ogółem:	281.52 g
Węglowodany przyswajalne:	205.11 g	Popiół:	15.39 g
Cholesterol:	369.04 mg	Glukoza:	5.65 g
Fruktoza:	5.49 g	Sacharoza:	17.53 g
Laktoza:	14.2 g	Skrobia:	149.76 g
Błonnik pokarmowy:	25.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.66 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.23 g
Sód:	2529.15 mg	Sól:	7.35 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 z pietruszką zieloną 80g(M) - 1 porcja**

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

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

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

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

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

Sposób
przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpety, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) - 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)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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 (6ml)

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 - (8ml)
- Pomidor 25g - (25g)

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

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

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) - 1 porcja**

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - (0g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Jabłko prażone (Ds) - (120g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- 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)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Szpinak - 1 i 2/3 garści (40g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Twaróg z zieleńią 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 - Mleko 200 ml(M) - (10ml)

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 makaronem, na koniec doprawić do smaku

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

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

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

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

Sposób
przygotowania:



PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 1 szklanka (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

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: Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml(M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**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: Potrawka z żołądków 100g(S,Sr,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 - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żołądki drobiowe - (100g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: Sałata z kefirem 100g(M) - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - (0g)
- Sałata - 1/4 sztuki (50g)

**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: Galaretką drobiowa 150g(J,S,Sr) - 1 porcja**

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (11g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka ugotować wraz z warzywami, oddzielić od kości rozdrobnić, ugotować jajko, wszystkie produkty rozdrobnić zalać wywarem z żelatyną

PRZEPIS: Ryż na mleku 250ml(M) - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) - 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)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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 - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-05-11 / 2026-05-12 / 2026-05-13 / 2026-05-14 / 2026-05-15 / 2026-05-16 / 2026-05-17 / 2026-05-18 / 2026-05-19 / 2026-05-20

Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chałka 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	700g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	500g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g (G)	200g
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	60g (1/3 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	50g (4 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	60g (2 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Wek 100g(G)	400g
wek 50g(G)	100g

Warzywa

Burak	720g (6 i 3/4 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	0g
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	35g (2 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	59g (14 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	51g (12 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	898g (20 sztuk)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	190g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	65g (10 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	345g (2 sztuki)
Pomidor 100g	600g
Pomidor 25g	25g
Pomidor 50g	100g
Por	110g (3/4 sztuki)
Sałata	50g (1/4 sztuki)
Sałata 5g	30g
Sałata lodowa	300g (3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	274g (3/4 sztuki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)

Ziemniaki, późne 180g	1260g
Ziemniaki, średnie	150g (1 i 2/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt Skyr 150g (M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	215ml (3/4 szklanki)
Maślanka naturalna 200 ml(M)	10ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	200g
Ser twarogowy, półtłusty	175g (5 i 3/4 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)

Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	120g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	275g
Jaja kurze, całe	22g (1/3 sztuki)
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	120g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kurczak, tuszka	230g (1/7 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga z kurczaka	200g
ogonówka 30g(S, Gr)	30g
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	60g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g
Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 30g(S,Sr,M)	30g
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	120g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g
Wieprzowina, łopatka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200g (3/4 porcji)
Żołądki drobiowe	100g

Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Olej rzepakowy	65ml (6 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	13ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g


Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D 5g


Cukier, słodczyce i przekąski


Cukier 48g (4 łyżki)
Miód pszczeli 30g 30g


Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry 100g (1 porcja)
Filety z tilapii, mrożone 100g (1 sztuka)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g 120g
Banan 180g 180g
Jabłko 180g 360g
Jabłko 90g 90g
Jabłko prażone (Ds) 120g
Truskawki, mrożone 75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml 6250ml
Kawa zbożowa, w proszku 50g (5 łyżek)
Woda 1200ml (5 szklanek)


Przyprawy

Cynamon, mielony 4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony 5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona 3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny 6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka" 22g (2 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała 4g (4 szczypty)
Ziele angielskie 5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna 4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g 150g
Mieszanka owocowa 250g 250g

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeli 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Owsianka na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Kajzerki 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M) Pomidor 100g	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Makaron na mleku 250ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Wek 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g kiełbasa kminkowa 60g(G,Sr,Gr, M) Chleb pszenny 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 Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Chleb pszenny 50g(G) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) wek 50g(G) Pomidor 50g Twaróg z zieleniną 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 90g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kajzerki 50g(G) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Banan 120g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt owocowy z musli(M) 200g Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 180g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos) (R,J,G,S,Sr) Buraki z olejem 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryz zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Cwiartka z kurczaka gotowana 200g (S,Sr) Marchew, duszona 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) Buraki z olejem 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Bukiet warzyw gotowany 150g Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml(M,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Potrawka z żołądków 100g(S,Sr,G) Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Buraki z olejem 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Sałata z kefirem 100g(M) Ryba pieczona 100g (R, M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 100g(G) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Sałata 5g Chleb zwykły 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Wek 100g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka ze szpinakiem 100g szynka konserwowa drobiowa 30g(S,Sr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G)

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
Energia: Kcal 2167 = 8182 kJ Kcal z tłuszczu 27,67 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 56,00 %	Energia: Kcal 2057 = 8401 kJ Kcal z tłuszczu 26,24 % Kcal z białka 18,43 % Kcal z węglowodanów 57,97 %	Energia: Kcal 2003 = 7368 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 21,54 % Kcal z węglowodanów 51,46 %	Energia: Kcal 2044 = 8316 kJ Kcal z tłuszczu 23,95 % Kcal z białka 21,82 % Kcal z węglowodanów 56,80 %	Energia: Kcal 2045 = 7246 kJ Kcal z tłuszczu 26,24 % Kcal z białka 19,59 % Kcal z węglowodanów 56,73 %	Energia: Kcal 2012 = 6522 kJ Kcal z tłuszczu 27,40 % Kcal z białka 21,20 % Kcal z węglowodanów 53,34 %	Energia: Kcal 2174 = 7120 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 51,52 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,40 g Błonnik: 25,47 g Skrobia: 134,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,10 g Błonnik: 22,81 g Skrobia: 201,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,68 g Błonnik: 25,31 g Skrobia: 129,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,25 g Błonnik: 24,27 g Skrobia: 180,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,05 g Błonnik: 30,19 g Skrobia: 151,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,31 g Błonnik: 22,63 g Skrobia: 146,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,01 g Błonnik: 22,84 g Skrobia: 145,29 g
Białko: Białko ogółem: 100,42 g Białko roślinne: 25,94 g Białko zwierzęce: 52,69 g	Białko: Białko ogółem: 94,76 g Białko roślinne: 29,52 g Białko zwierzęce: 32,60 g	Białko: Białko ogółem: 107,85 g Białko roślinne: 23,34 g Białko zwierzęce: 56,22 g	Białko: Białko ogółem: 111,48 g Białko roślinne: 32,08 g Białko zwierzęce: 53,22 g	Białko: Białko ogółem: 100,13 g Białko roślinne: 25,78 g Białko zwierzęce: 48,83 g	Białko: Białko ogółem: 106,65 g Białko roślinne: 25,38 g Białko zwierzęce: 28,12 g	Białko: Białko ogółem: 103,89 g Białko roślinne: 24,13 g Białko zwierzęce: 57,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,62 g Cholesterol: 389,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,97 g Cholesterol: 432,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,31 g Cholesterol: 407,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,40 g Cholesterol: 160,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,62 g Cholesterol: 355,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,25 g Cholesterol: 182,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,95 g Cholesterol: 241,74 mg

poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) wek 50g(G) Masło roślinne 10 g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Wek 100g(G) Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Banan 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) Makaron z serem 300g(G,M) Jabłko 180g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Buraki z olejem 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos) (S,Sr,G) Marchew, duszona 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g	Koktajl truskawkowy 250ml(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) ogonówka 30g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Sałatka z sałaty lodowej 50g

poniedziałek (2026-05-18)

Energia:
Kcal 2037 = 6127 kJ
Kcal z tłuszczu 26,73 %
Kcal z białka 18,94 %
Kcal z węglowodanów 54,86 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 279,39 g
Błonnik: 20,93 g
Skrobia: 116,02 g

Białko:
Białko ogółem: 96,47 g
Białko roślinne: 10,64 g
Białko zwierzęce: 46,56 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 60,51 g
Cholesterol: 280,74 mg

wtorek (2026-05-19)

Energia:
Kcal 2086 = 8106 kJ
Kcal z tłuszczu 24,36 %
Kcal z białka 19,09 %
Kcal z węglowodanów 59,40 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 309,76 g
Błonnik: 29,51 g
Skrobia: 156,26 g

Białko:
Białko ogółem: 99,57 g
Białko roślinne: 29,61 g
Białko zwierzęce: 42,67 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 56,47 g
Cholesterol: 149,54 mg

środa (2026-05-20)

Energia:
Kcal 2064 = 7137 kJ
Kcal z tłuszczu 26,51 %
Kcal z białka 18,82 %
Kcal z węglowodanów 54,56 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 281,52 g
Błonnik: 25,44 g
Skrobia: 149,76 g

Białko:
Białko ogółem: 97,13 g
Białko roślinne: 26,69 g
Białko zwierzęce: 52,30 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 60,79 g
Cholesterol: 369,04 mg