

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat dieta łatwostrawna 21-30.06.2026 PAKS

21.06.2026 - 30.06.2026



21.06.2026 (niedziela)

► 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 pszczeli 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: 338kcal, B o.: 25.67g, T: 10.27g, W o.: 37.45g)

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
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	(E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
wek 50g(G)	(E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Pomidor 100g	(E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► Obiad (E: 699kcal, B o.: 50.21g, T: 24.48g, W o.: 74.82g)

kompot z rabarbaru 200ml	(E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr)	(E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g	(E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Ziemniaki, wczesne 180g	(E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

► Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

Kefir naturalny 250ml(M)	(E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
--------------------------	---	-------

► Kolacja (E: 454kcal, B o.: 16.39g, T: 13.74g, W o.: 62.44g)

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 drobiowa 60g(S,Sr,M)	(E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
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: 38kcal, B o.: 0.93g, T: 2.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Wartość energetyczna:	8308.72 kJ
Woda:	1930.79 g	Białko ogółem:	121.32 g
Tłuszcz:	67.98 g	Węglowodany ogółem:	280.28 g
Węglowodany przyswajalne:	192.49 g	Popiół:	18.68 g
Cholesterol:	435.6 mg	Glukoza:	4.88 g
Fruktoza:	4.99 g	Sacharoza:	12.34 g
Laktoza:	25.04 g	Skrobia:	125.2 g
Błonnik pokarmowy:	22.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.67 g
Sód:	2957.71 mg	Sól:	5.82 g



22.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 25.63g, T: 14.47g, W o.: 96.91g)

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
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 226kcal, B o.: 10.71g, T: 8.48g, W o.: 28.18g)

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
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
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

► Obiad (E: 633kcal, B o.: 35.45g, T: 14.99g, W o.: 96.04g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 3.15g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) (E: 185kcal, B o.: 21.36g, T: 4.04g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 124kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 18.15g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	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: 522kcal, B o.: 17.42g, T: 15.19g, W o.: 80.58g)

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
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Wartość energetyczna:	7804.24 kJ
Woda:	2103.53 g	Białko ogółem:	95.66 g
Tłuszcz:	56.13 g	Węglowodany ogółem:	311.01 g
Węglowodany przyswajalne:	257.53 g	Popiół:	17.63 g
Cholesterol:	219.44 mg	Glukoza:	11.38 g
Fruktoza:	18.04 g	Sacharoza:	31.99 g
Laktoza:	14.74 g	Skrobia:	166.99 g
Błonnik pokarmowy:	27.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.81 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.93 g
Sód:	2567.93 mg	Sól:	4.99 g



23.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 20.17g, T: 17.99g, W o.: 76.03g)

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
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 113kcal, B o.: 7.2g, T: 5.28g, W o.: 1.8g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 395kcal, B o.: 17.85g, T: 21.37g, W o.: 34.82g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja

► Obiad (E: 800kcal, B o.: 40.04g, T: 14.1g, W o.: 133.5g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 299kcal, B o.: 10.84g, T: 5.39g, W o.: 55.58g)	1 porcja
Makaron z serem 300g(G,M) (E: 452kcal, B o.: 28.71g, T: 8.32g, W o.: 65.88g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► 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: 422kcal, B o.: 22.95g, T: 9.32g, W o.: 62.75g)

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: 151kcal, B o.: 15.43g, T: 3.24g, W o.: 14.8g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Salata 10g (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	10g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2343 kcal	Wartość energetyczna:	7977.72 kJ
Woda:	1622.62 g	Białko ogółem:	121.91 g
Tłuszcz:	67.32 g	Węglowodany ogółem:	316.62 g
Węglowodany przyswajalne:	144.06 g	Popiół:	14.55 g
Cholesterol:	509.27 mg	Glukoza:	5.55 g
Fruktoza:	8.99 g	Sacharoza:	10.42 g
Laktoza:	18.54 g	Skrobia:	173.09 g
Błonnik pokarmowy:	25.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.43 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.77 g
Sód:	2045 mg	Sól:	4.29 g



24.06.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 23.73g, T: 13.23g, W o.: 65.28g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 264kcal, B o.: 10.72g, T: 6.72g, W o.: 42.18g)

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 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 779kcal, B o.: 33.15g, T: 23.49g, W o.: 119.25g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 3.15g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 255kcal, B o.: 9.06g, T: 5.46g, W o.: 46.11g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 131kcal, B o.: 1.5g, T: 9.3g, W o.: 13.05g)	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: 423kcal, B o.: 17.95g, T: 10.34g, W o.: 68.01g)

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
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	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:	2047 kcal	Wartość energetyczna:	8318.74 kJ
Woda:	2267.59 g	Białko ogółem:	92.48 g
Tłuszcz:	57.08 g	Węglowodany ogółem:	309.42 g
Węglowodany przyswajalne:	242.07 g	Popiół:	14.27 g
Cholesterol:	173.34 mg	Glukoza:	9.76 g
Fruktoza:	15.58 g	Sacharoza:	34.16 g
Laktoza:	23.69 g	Skrobia:	181.58 g
Błonnik pokarmowy:	32.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	46.3 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.13 g
Sód:	2217.06 mg	Sól:	6.24 g



25.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 21.17g, T: 20.28g, W o.: 96.68g)

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
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g)	120g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g

► II Śniadanie (E: 311kcal, B o.: 17.4g, T: 12.45g, W o.: 33.94g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

► Obiad (E: 632kcal, B o.: 29.96g, T: 13.63g, W o.: 104.17g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Pulpet gotowany 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: 128kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 19.14g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

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

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

► Kolacja (E: 408kcal, B o.: 19.34g, T: 7.35g, W o.: 68.74g)

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
Poładwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Wartość energetyczna:	7022.91 kJ
Woda:	1642.89 g	Białko ogółem:	104.67 g
Tłuszcz:	53.98 g	Węglowodany ogółem:	309.1 g
Węglowodany przyswajalne:	211.82 g	Popiół:	12.74 g
Cholesterol:	261.84 mg	Glukoza:	8.1 g
Fruktoza:	11.29 g	Sacharoza:	32.4 g
Laktoza:	7.05 g	Skrobia:	141.52 g
Błonnik pokarmowy:	28.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.04 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.52 g
Sód:	2233.25 mg	Sól:	4.31 g



26.06.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 26.35g, T: 19.28g, W o.: 77.01g)

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
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 19.19g, T: 14.59g, W o.: 34.8g)

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 sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 108kcal, B o.: 14.72g, T: 3.78g, W o.: 3.91g)	1 porcja

► Obiad (E: 610kcal, B o.: 15.59g, T: 6.81g, W o.: 128.48g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 8kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 2.15g)	1 porcja
Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 369kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 86.13g)	1 porcja
Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 233kcal, B o.: 9.42g, T: 5.59g, W o.: 40.2g)	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: 363kcal, B o.: 14.51g, T: 12.52g, W o.: 50.04g)

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 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Salatka z sałaty zielonej z zieleciną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Wartość energetyczna:	7204.34 kJ
Woda:	2090.79 g	Białko ogółem:	96.54 g
Tłuszcz:	57.74 g	Węglowodany ogółem:	299.85 g
Węglowodany przyswajalne:	188.88 g	Popiół:	13.78 g
Cholesterol:	89.74 mg	Glukoza:	3.81 g
Fruktoza:	3.97 g	Sacharoza:	7.09 g
Laktoza:	20.79 g	Skrobia:	176.9 g
Błonnik pokarmowy:	22.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.63 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.04 g
Sód:	2189.66 mg	Sól:	3.66 g



27.06.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 768kcal, B o.: 26.11g, T: 25.55g, W o.: 79.3g)

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 (Gr,S,G)	120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Salátka z pomidorów z koperkiem	100g (E: 38kcal, B o.: 1g, T: 2.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły	100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 273kcal, B o.: 9.96g, T: 5.33g, W o.: 47.63g)

Herbata czarna, napar bez cukru	250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chańka	50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jabłko	90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g

► Obiad (E: 562kcal, B o.: 37.03g, T: 13.98g, W o.: 81.23g)

kompot z rabarbaru	200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem	250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7.02g, T: 5.72g, W o.: 17.71g)	1 porcja
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
Ziemniaki, wczesne	180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

► 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: 461kcal, B o.: 27.88g, T: 14.43g, W o.: 55.31g)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Wartość energetyczna:	7487.56 kJ
Woda:	2153.83 g	Białko ogółem:	112.38 g
Tłuszcz:	69.79 g	Węglowodany ogółem:	271.12 g
Węglowodany przyswajalne:	190.14 g	Popiół:	17.41 g
Cholesterol:	238.74 mg	Glukoza:	7.14 g
Fruktoza:	9.97 g	Sacharoza:	21.05 g
Laktoza:	15.24 g	Skrobia:	148.02 g
Błonnik pokarmowy:	30.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.32 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.95 g
Sód:	2431.49 mg	Sól:	5.79 g



28.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 22.56g, T: 15.55g, W o.: 97.57g)

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
Miód pszczeli 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
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: 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
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
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 115kcal, B o.: 15.31g, T: 3.92g, W o.: 4.98g)	1 porcja

► Obiad (E: 588kcal, B o.: 27.57g, T: 20.39g, W o.: 79.49g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 174kcal, B o.: 14.44g, T: 9.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 124kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 18.15g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

► Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

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

► Kolacja (E: 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:	2092 kcal	Wartość energetyczna:	7848.57 kJ
Woda:	2277.26 g	Białko ogółem:	110.75 g
Tłuszcz:	62.02 g	Węglowodany ogółem:	284.14 g
Węglowodany przyswajalne:	191.8 g	Popiół:	16.77 g
Cholesterol:	300.84 mg	Glukoza:	5.35 g
Fruktoza:	5.61 g	Sacharoza:	26.34 g
Laktoza:	20.79 g	Skrobia:	131.05 g
Błonnik pokarmowy:	26.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.69 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13 g
Sód:	2397.14 mg	Sól:	4.34 g



29.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 24.91g, T: 20.17g, W o.: 74.77g)

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 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
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

► II Śniadanie (E: 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: 651kcal, B o.: 37.39g, T: 15.27g, W o.: 94.95g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 223kcal, B o.: 20.58g, T: 8.68g, W o.: 15.89g)	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: 447kcal, B o.: 20.7g, T: 10.05g, W o.: 69.56g)

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
ogonówka 60g(S, Gr) (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 pszenny 120g(G) (E: 310kcal, B o.: 9.24g, T: 1.08g, W o.: 65.16g)	120g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Wartość energetyczna:	6892.41 kJ
Woda:	1910.93 g	Białko ogółem:	101.6 g
Tłuszcz:	56.03 g	Węglowodany ogółem:	311.38 g
Węglowodany przyswajalne:	193.46 g	Popiół:	13.4 g
Cholesterol:	160.86 mg	Glukoza:	12.05 g
Fruktoza:	11.11 g	Sacharoza:	45.69 g
Laktoza:	20.14 g	Skrobia:	118.31 g
Błonnik pokarmowy:	25.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.08 g
Sód:	1945.69 mg	Sól:	3.17 g



30.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 25.94g, T: 20.25g, W o.: 73.52g)

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: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	100g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► II Śniadanie (E: 288kcal, B o.: 10.59g, T: 13.08g, W o.: 38.53g)

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
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (Gr,S,M) (E: 76kcal, B o.: 5.13g, T: 6.09g, W o.: 5.13g)	30g

► Obiad (E: 704kcal, B o.: 37.4g, T: 12.14g, W o.: 120.06g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Ryż biały gotowany 180g (E: 216kcal, B o.: 4.14g, T: 0.36g, W o.: 49.68g)	1 porcja
Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) (E: 148kcal, B o.: 22.49g, T: 2.9g, W o.: 8.56g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	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: 483kcal, B o.: 16.11g, T: 19.98g, W o.: 62.91g)

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
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Wartość energetyczna:	8687.16 kJ
Woda:	2469.74 g	Białko ogółem:	96.49 g
Tłuszcz:	68.45 g	Węglowodany ogółem:	304.32 g
Węglowodany przyswajalne:	267.02 g	Popiół:	16.94 g
Cholesterol:	555.04 mg	Glukoza:	7.63 g
Fruktoza:	10.52 g	Sacharoza:	20.86 g
Laktoza:	14.74 g	Skrobia:	202.53 g
Błonnik pokarmowy:	29.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.58 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.62 g
Sód:	2801.56 mg	Sól:	6.87 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: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Rabarbar - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

rabarbar z cukrem zalać wodą i ugotować kompot

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: udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) - 1 porcja

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

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

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- 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: Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpety, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) - 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 - 1/3 sztuki (80g)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: 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: Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (25g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsny dodać składniki zupy, na koniec dodać liście botwinki doprawić do smaku, zabielić śmietaną

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (3g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- 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 tuńczyka z ryżem 100g (J,R) - 1 porcja**

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

**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: Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: 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 (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

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

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)

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: 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: 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 gotowany 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: 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: Twaróg z zieleńią 80g(M) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/2 plastra (75g)

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Jabłko prażone (Ds) - (120g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa brokułowa z ziemniakami 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 (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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)
- 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)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie, dodać koper, gotować do miękkości, ugotować makaronom, na koniec 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:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Jaja surowe - 1/5 sztuki (11g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Ryż biały gotowany 180g - 1 porcja**

- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/2 szklanki (180g)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g - (80g)
- Margaryna do pieczenia - 1/8 plastra (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

Fileta umyć ugotować do miękkości, przygotować sos koperkowy



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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób
przygotowania:**

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

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-06-21 / 2026-06-22 / 2026-06-23 / 2026-06-24 / 2026-06-25 / 2026-06-26 / 2026-06-27 / 2026-06-28 / 2026-06-29 / 2026-06-30

Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chaika 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	500g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	100g
Chleb zwykły 100g(G)	600g
Chleb zwykły 120g(G)	240g
Chleb zwykły 50g (G)	100g
Kajzerki 50g(G)	150g
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (Gr,S,M)	30g
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	40g (3 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	25g (2 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	60g (2 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż paraboliczny	15g (1/8 szklanki)
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	180g (1 i 1/2 szklanki)
Wek 100g(G)	300g
Wek 120g(G)	120g
wek 50g(G)	100g

Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	530g (5 sztuk)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	36g (9 łyżeczek)
Koper ogrodowy 5g	10g
Koper, świeży	51g (12 i 3/4 łyżeczek)
Marchew	998g (22 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	207g (2 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	63g (10 i 1/2 łyżeczek)
Pomidor	95g (2/3 sztuki)
Pomidor 100g	800g
Pomidor 25g	25g
Pomidor 50g	100g
Por	110g (3/4 sztuki)
Rabarbar	250g (2 i 1/4 sztuki)

Rukola	15g (3/4 garści)
Salata 10g	10g
Salata 5g	25g
Salata lodowa	250g (2/3 sztuki)
Salata zielona, liście	180g (36 liście)
Seler korzeniowy	277g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 180g	900g

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt Skyr 150g (M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Kefir naturalny 250ml(M)	250ml
Maślanka naturalna	230ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	800g
Śmietana 18% tłuszczu	120g (4 i 3/4 łyżki)

Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	80g (1/3 sztuki)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	80g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	290g
Jaja kurze, całe	22g (1/3 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	120g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	120g (6 plastrów)
Wieprzowina, łopatka	160g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)


Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	2g (1/8 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	7ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	8g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	5g


Preparaty

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


Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	45g (3 i 3/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Miód pszczeli 30g	60g


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	200g (2 i 1/4 sztuki)
tuńczyk w sosie własnym	40g


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	180g
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	360g
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	2000ml (8 i 1/3 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	8g (8 szczypty)
Przyprawa "Jarzynka"	17g (2 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

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

niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeni 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Sałata 5g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb zwykły 100g(G) Owsianka na mleku 250ml(G,M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Pomidor 50g Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb zwykły 120g(G) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Pomidor 100g Makaron na mleku 250ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 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) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) wek 50g(G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Kajzerki 50g(G) Pasta z jaj 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kajzerki 50g(G) Pomidor 100g Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z zieleniną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 90g Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Brokuły gotowane 150g Ziemniaki, wczesne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M) Buraki z olejem 150g Ziemniaki, wczesne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) Makaron z serem 300g(G,M) Jabłko 90g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Marchew, duszona 150g	kompot z rabarbaru 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos) (R,J,G,S,Sr) Buraki z olejem 150g Ziemniaki, wczesne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) Schab gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) Marchew, duszona 150g Ziemniaki, wczesne 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir naturalny 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt Skyr 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 drobiowa 60g(S,Sr,M) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Jabłko 180g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) Wek 100g(G) Sałata 10g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Sałata 5g Chleb zwykły 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Wek 120g(G) Jabłko 90g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)

niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)
Energia: Kcal 2205 = 8309 kJ Kcal z tłuszczu 27,75 % Kcal z białka 22,01 % Kcal z węglowodanów 50,84 %	Energia: Kcal 2077 = 7804 kJ Kcal z tłuszczu 24,32 % Kcal z białka 18,42 % Kcal z węglowodanów 59,90 %	Energia: Kcal 2343 = 7978 kJ Kcal z tłuszczu 25,86 % Kcal z białka 20,81 % Kcal z węglowodanów 54,05 %	Energia: Kcal 2047 = 8319 kJ Kcal z tłuszczu 25,10 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 60,46 %	Energia: Kcal 2084 = 7023 kJ Kcal z tłuszczu 23,31 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 59,33 %	Energia: Kcal 2049 = 7204 kJ Kcal z tłuszczu 25,36 % Kcal z białka 18,85 % Kcal z węglowodanów 58,54 %	Energia: Kcal 2235 = 7488 kJ Kcal z tłuszczu 28,10 % Kcal z białka 20,11 % Kcal z węglowodanów 48,52 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,28 g Błonnik: 22,97 g Skrobia: 125,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,01 g Błonnik: 27,18 g Skrobia: 166,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,62 g Błonnik: 25,66 g Skrobia: 173,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,42 g Błonnik: 32,86 g Skrobia: 181,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,10 g Błonnik: 28,61 g Skrobia: 141,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,85 g Błonnik: 22,86 g Skrobia: 176,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,12 g Błonnik: 30,04 g Skrobia: 148,02 g
Białko: Białko ogółem: 121,32 g Białko roślinne: 25,39 g Białko zwierzęce: 57,67 g	Białko: Białko ogółem: 95,66 g Białko roślinne: 35,32 g Białko zwierzęce: 41,10 g	Białko: Białko ogółem: 121,91 g Białko roślinne: 17,79 g Białko zwierzęce: 42,49 g	Białko: Białko ogółem: 92,48 g Białko roślinne: 28,56 g Białko zwierzęce: 53,15 g	Białko: Białko ogółem: 104,67 g Białko roślinne: 25,62 g Białko zwierzęce: 16,56 g	Białko: Białko ogółem: 96,54 g Białko roślinne: 24,25 g Białko zwierzęce: 30,93 g	Białko: Białko ogółem: 112,38 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 67,98 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,98 g Cholesterol: 435,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,13 g Cholesterol: 219,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,32 g Cholesterol: 509,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,08 g Cholesterol: 173,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,98 g Cholesterol: 261,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,74 g Cholesterol: 89,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,79 g Cholesterol: 238,74 mg

niedziela (2026-06-28)	poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeleli 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Ryż na mleku 250ml(M) Wek 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb pszenny 50g(G) Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Jabłko 90g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Banan 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Kajzerki 50g(G) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (Gr,S,M)
Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Buraki z olejem 150g Ziemniaki, wczesne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Bukiet warzyw gotowany 150g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr)	kompot z rabarbaru 200ml Ryż biały gotowany 180g Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Marchew, duszona 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
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) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb pszenny 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g

niedziela (2026-06-28)	poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)
<p>Energia: Kcal 2092 = 7849 kJ Kcal z tłuszczu 26,68 % Kcal z białka 21,18 % Kcal z węglowodanów 54,33 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,14 g Błonnik: 26,77 g Skrobia: 131,05 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 110,75 g Białko roślinne: 24,79 g Białko zwierzęce: 42,53 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,02 g Cholesterol: 300,84 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2115 = 6892 kJ Kcal z tłuszczu 23,84 % Kcal z białka 19,22 % Kcal z węglowodanów 58,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,38 g Błonnik: 25,75 g Skrobia: 118,31 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 101,60 g Białko roślinne: 25,21 g Białko zwierzęce: 41,59 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,03 g Cholesterol: 160,86 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2136 = 8687 kJ Kcal z tłuszczu 28,84 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 56,99 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,32 g Błonnik: 29,29 g Skrobia: 202,53 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 96,49 g Białko roślinne: 32,52 g Białko zwierzęce: 56,54 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,45 g Cholesterol: 555,04 mg</p>