



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 21-31.05.2026 PAKS

21.05.2026 - 31.05.2026



21.05.2026 (czwartek)

**► 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 pszczoły 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**

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



22.05.2026 (piątek)

**► 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: 671kcal, B o.: 17.21g, T: 6.68g, W o.: 142.26g)**

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
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 299kcal, B o.: 10.84g, T: 5.39g, W o.: 55.58g)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2083 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8254.31 kJ
<b>Woda:</b>	1809.33 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	234.26 g	<b>Popiół:</b>	15.03 g
<b>Cholesterol:</b>	432.74 mg	<b>Glukoza:</b>	3.02 g
<b>Fruktoza:</b>	3.29 g	<b>Sacharoza:</b>	7.34 g
<b>Laktoza:</b>	17.68 g	<b>Skrobia:</b>	201.13 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.3 g
<b>Sód:</b>	2692.32 mg	<b>Sól:</b>	4.86 g



23.05.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 21.4g, T: 21.59g, W o.: 71.93g)**

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 74kcal, B o.: 1.01g, T: 7.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

**► 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 zieleniną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja

**► 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: 461kcal, B o.: 17.38g, T: 10.79g, W o.: 78.38g)**

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
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1989 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7321.08 kJ
<b>Woda:</b>	1601.77 g	<b>Białko ogółem:</b>	108.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	275.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	209.9 g	<b>Popiół:</b>	14.16 g
<b>Cholesterol:</b>	272.94 mg	<b>Glukoza:</b>	6.29 g
<b>Fruktoza:</b>	12.38 g	<b>Sacharoza:</b>	22.09 g
<b>Laktoza:</b>	8.06 g	<b>Skrobia:</b>	152.13 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.56 g
<b>Sód:</b>	1885.02 mg	<b>Sól:</b>	4.63 g



24.05.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 27.53g, T: 19.93g, 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
Polędwica sopocka 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: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, 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: 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2145 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8734.27 kJ
<b>Woda:</b>	1976.52 g	<b>Białko ogółem:</b>	110.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.32 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	220.88 g	<b>Popiół:</b>	16.38 g
<b>Cholesterol:</b>	295.5 mg	<b>Glukoza:</b>	6.28 g
<b>Fruktoza:</b>	9.21 g	<b>Sacharoza:</b>	32.34 g
<b>Laktoza:</b>	21.95 g	<b>Skrobia:</b>	158.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	49.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.54 g
<b>Sód:</b>	2863.21 mg	<b>Sól:</b>	8.2 g



25.05.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 19.8g, T: 19.99g, W o.: 73.93g)**

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
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

**► 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
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2092 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7447.72 kJ
<b>Woda:</b>	1813.47 g	<b>Białko ogółem:</b>	100.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	207.17 g	<b>Popiół:</b>	15.93 g
<b>Cholesterol:</b>	355.14 mg	<b>Glukoza:</b>	8.4 g
<b>Fruktoza:</b>	7.6 g	<b>Sacharoza:</b>	22.52 g
<b>Laktoza:</b>	12.39 g	<b>Skrobia:</b>	151.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.26 g
<b>Sód:</b>	2109.18 mg	<b>Sól:</b>	5.08 g



26.05.2026 (wtorek)

**► 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**

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



27.05.2026 (środa)

**► 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: 538kcal, B o.: 28.15g, T: 16.53g, W o.: 72.94g)**

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 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

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2203 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7221.73 kJ
<b>Woda:</b>	1956.05 g	<b>Białko ogółem:</b>	101.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	189.02 g	<b>Popiół:</b>	15.59 g
<b>Cholesterol:</b>	191.74 mg	<b>Glukoza:</b>	8.77 g
<b>Fruktoza:</b>	15.58 g	<b>Sacharoza:</b>	15.62 g
<b>Laktoza:</b>	12.64 g	<b>Skrobia:</b>	145.48 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.24 g
<b>Sód:</b>	2177.55 mg	<b>Sól:</b>	6.29 g



28.05.2026 (czwartek)

**► 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**

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



29.05.2026 (piątek)

**► 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**

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



30.05.2026 (sobota)

**► 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: 583kcal, B o.: 31.78g, T: 9.13g, W o.: 100.79g)**

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
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

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

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

**► Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2062 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7136.18 kJ
<b>Woda:</b>	1913.11 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	214.68 g	<b>Popiół:</b>	15.49 g
<b>Cholesterol:</b>	366.64 mg	<b>Glukoza:</b>	4.49 g
<b>Fruktoza:</b>	4.51 g	<b>Sacharoza:</b>	14.89 g
<b>Laktoza:</b>	14.2 g	<b>Skrobia:</b>	156.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.13 g
<b>Sód:</b>	2392.56 mg	<b>Sól:</b>	7.03 g



31.05.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 491kcal, B o.: 23.18g, T: 13.23g, W o.: 69.94g)**

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
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
Poledwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	(E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g

**► 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: 603kcal, B o.: 36.41g, T: 12.87g, 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: 95kcal, B o.: 1.5g, T: 5.3g, W o.: 13.05g)	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: 442kcal, B o.: 18.51g, T: 18.17g, 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: 101kcal, B o.: 0.93g, T: 9.17g, 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2012 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7209.03 kJ
<b>Woda:</b>	1848.17 g	<b>Białko ogółem:</b>	109.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	262.35 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	169.98 g	<b>Popiół:</b>	13.44 g
<b>Cholesterol:</b>	194.34 mg	<b>Glukoza:</b>	6.38 g
<b>Fruktoza:</b>	6.2 g	<b>Sacharoza:</b>	14.41 g
<b>Laktoza:</b>	13.16 g	<b>Skrobia:</b>	127.29 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	52.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.37 g
<b>Sód:</b>	1778.31 mg	<b>Sól:</b>	5.29 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: 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: 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 z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)

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

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

Sposób  
przygotowania:**PRZEPIS: 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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

Sposób  
przygotowania:

**PRZEPIS: Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: 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 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: 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: 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: 2026-05-21 / 2026-05-22 / 2026-05-23 / 2026-05-24 / 2026-05-25 / 2026-05-26 / 2026-05-27 / 2026-05-28 / 2026-05-29 / 2026-05-30 / 2026-05-31



### Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chaika 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	800g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	500g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g (G)	250g
Jogurt owocowy z musli(M,G) 200g	200g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 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	60g (5 łyżek)
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)	500g
wek 50g(G)	100g



### Warzywa

Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	700g (6 i 2/3 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Fasolka szparagowa, mrożona	0g
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	67g (16 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	51g (12 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	953g (21 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	217g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	76g (12 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	315g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidor 100g	700g
Pomidor 25g	50g
Pomidor 50g	100g
Por	120g (3/4 sztuki)
Sałata	50g (1/4 sztuki)
Sałata 5g	35g
Sałata lodowa	350g (3/4 sztuki)
Sałata zielona, liście	120g (24 liście)
Seler korzeniowy	304g (1 sztuka)
Szpinak	40g (1 i 2/3 garści)

Ziemniaki, późne	250g (2 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1440g
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	230ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna 200 ml(M)	10ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	200g
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
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	33g (2/3 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
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	60g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Skrzydło indyka	200g (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)	180g
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

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	300g
Olej rzepakowy	79ml (7 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	22ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g



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


**Cukier, słodycze i przekąski**

Cukier 53g (4 i 1/3 łyżki)  
Miód pszczoły 30g 30g


**Ryby i owoce morza**

Filety z tilapii, mrożone 300g (3 i 1/3 sztuki)


**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan 120g 120g  
Banan 180g 180g  
Jabłko 180g 540g  
Jabłko 90g 90g  
Jabłko prażone (Ds) 120g  
Truskawki, mrożone 75g (1/2 szklanki)


**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml 6750ml  
Kawa zbożowa, w proszku 60g (6 łyżek)  
Woda 1100ml (4 i 2/3 szklanki)


**Przyprawy**

Cynamon, mielony 4g (1 łyżeczka)  
Liść laurowy, suszony 6g (3 sztuki)  
Natka pietruszki, suszona 6g (2 łyżeczki)  
Pieprz czarny 6g (6 szczypt)  
Przyprawa "Jarzynka" 20g (2 i 1/2 łyżeczki)  
Sól biała 4g (4 szczypty)  
Ziele angielskie 4g (1 i 1/3 łyżeczki)  
Żelatyna 4g (1/2 łyżki)


**Dania gotowe**

Bukiet warzyw gotowany 150g 150g  
Mieszanka owocowa 275g  
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) 50g


**Preparaty**

koncentrat barszczu czerwonego 30 ml 30ml

czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
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) Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zielenią 50g	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) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zielenią 50g	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)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
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 zielenią 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
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
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 Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M)	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 Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ćwiartka z kurczaka gotowana 200g (S,Sr) Marchew, duszona 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 po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
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) Chleb zwykły 100g(G) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Jabłko 180g	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)

czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)
<b>Energia:</b> Kcal 2167 = 8182 kJ Kcal z tłuszczu 27,67 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 56,00 %	<b>Energia:</b> Kcal 2083 = 8254 kJ Kcal z tłuszczu 25,88 % Kcal z białka 18,61 % Kcal z węglowodanów 58,06 %	<b>Energia:</b> Kcal 1989 = 7321 kJ Kcal z tłuszczu 25,40 % Kcal z białka 21,81 % Kcal z węglowodanów 55,37 %	<b>Energia:</b> Kcal 2145 = 8734 kJ Kcal z tłuszczu 27,71 % Kcal z białka 20,56 % Kcal z węglowodanów 54,33 %	<b>Energia:</b> Kcal 2092 = 7448 kJ Kcal z tłuszczu 27,80 % Kcal z białka 19,19 % Kcal z węglowodanów 55,76 %	<b>Energia:</b> Kcal 2012 = 6522 kJ Kcal z tłuszczu 27,40 % Kcal z białka 21,20 % Kcal z węglowodanów 53,34 %	<b>Energia:</b> Kcal 2203 = 7222 kJ Kcal z tłuszczu 28,24 % Kcal z białka 18,47 % Kcal z węglowodanów 51,87 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 303,40 g Błonnik: 25,47 g Skrobia: 134,10 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 302,36 g Błonnik: 22,28 g Skrobia: 201,13 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 275,34 g Błonnik: 26,79 g Skrobia: 152,13 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 291,32 g Błonnik: 24,16 g Skrobia: 158,41 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 291,61 g Błonnik: 30,06 g Skrobia: 151,70 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 268,31 g Błonnik: 22,63 g Skrobia: 146,17 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 285,66 g Błonnik: 25,67 g Skrobia: 145,48 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 100,42 g Białko roślinne: 25,94 g Białko zwierzęce: 52,69 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 96,91 g Białko roślinne: 29,45 g Białko zwierzęce: 32,60 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 108,47 g Białko roślinne: 28,51 g Białko zwierzęce: 38,77 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 110,23 g Białko roślinne: 26,07 g Białko zwierzęce: 70,67 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 100,34 g Białko roślinne: 25,78 g Białko zwierzęce: 48,83 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 106,65 g Białko roślinne: 25,38 g Białko zwierzęce: 28,12 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 101,71 g Białko roślinne: 25,31 g Białko zwierzęce: 41,38 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,62 g Cholesterol: 389,94 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 59,89 g Cholesterol: 432,74 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 56,13 g Cholesterol: 272,94 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,04 g Cholesterol: 295,50 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 64,63 g Cholesterol: 355,14 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 61,25 g Cholesterol: 182,24 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 69,13 g Cholesterol: 191,74 mg

czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
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)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G) Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
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	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
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 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) Brokuły gotowane 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy mianny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) Marchew, duszona 150g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
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 Sałata z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałata wiosenna z sałata lodową 100g Wek 100g(G)

czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
<p><b>Energia:</b>  Kcal 2037 = 6127 kJ  Kcal z tłuszczu 26,73 %  Kcal z białka 18,94 %  Kcal z węglowodanów 54,86 %</p> <p><b>Węglowodany:</b>  Węglowodany ogółem: 279,39 g  Błonnik: 20,93 g  Skrobia: 116,02 g</p> <p><b>Białko:</b>  Białko ogółem: 96,47 g  Białko roślinne: 10,64 g  Białko zwierzęce: 46,56 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b>  Tłuszcz ogółem: 60,51 g  Cholesterol: 280,74 mg</p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal 2086 = 8106 kJ  Kcal z tłuszczu 24,36 %  Kcal z białka 19,09 %  Kcal z węglowodanów 59,40 %</p> <p><b>Węglowodany:</b>  Węglowodany ogółem: 309,76 g  Błonnik: 29,51 g  Skrobia: 156,26 g</p> <p><b>Białko:</b>  Białko ogółem: 99,57 g  Białko roślinne: 29,61 g  Białko zwierzęce: 42,67 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b>  Tłuszcz ogółem: 56,47 g  Cholesterol: 149,54 mg</p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal 2062 = 7136 kJ  Kcal z tłuszczu 25,77 %  Kcal z białka 17,94 %  Kcal z węglowodanów 55,93 %</p> <p><b>Węglowodany:</b>  Węglowodany ogółem: 288,34 g  Błonnik: 23,89 g  Skrobia: 156,55 g</p> <p><b>Białko:</b>  Białko ogółem: 92,50 g  Białko roślinne: 30,81 g  Białko zwierzęce: 30,79 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b>  Tłuszcz ogółem: 59,05 g  Cholesterol: 366,64 mg</p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal 2012 = 7209 kJ  Kcal z tłuszczu 28,87 %  Kcal z białka 21,69 %  Kcal z węglowodanów 52,16 %</p> <p><b>Węglowodany:</b>  Węglowodany ogółem: 262,35 g  Błonnik: 27,03 g  Skrobia: 127,29 g</p> <p><b>Białko:</b>  Białko ogółem: 109,12 g  Białko roślinne: 23,26 g  Białko zwierzęce: 67,23 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b>  Tłuszcz ogółem: 64,53 g  Cholesterol: 194,34 mg</p>