

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat dieta łatwostrawna 21-31.07.2026 PAKS

21.07.2026 - 31.07.2026



21.07.2026 (wtorek)

► 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: 715kcal, B o.: 36.25g, T: 14.86g, W o.: 118.57g)

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
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	1 porcja

► 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: 481kcal, B o.: 16.39g, T: 16.74g, 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: 65kcal, B o.: 0.93g, T: 5.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2248 kcal
Woda:	2285.21 g
Tłuszcz:	61.36 g
Węglowodany przyswajalne:	250.28 g
Cholesterol:	323.44 mg
Fruktoza:	6.17 g
Laktoza:	25.58 g
Błonnik pokarmowy:	29.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.7 g
Sód:	2495.24 mg

Wartość energetyczna:	8508.95 kJ
Białko ogółem:	107.36 g
Węglowodany ogółem:	324.03 g
Popiół:	18.07 g
Glukoza:	6.27 g
Sacharoza:	13.86 g
Skrobia:	177.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.86 g
Sól:	4.61 g



22.07.2026 (środa)

► 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 brzoskwiniowy, 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: 275kcal, B o.: 16.65g, T: 11.23g, W o.: 28.43g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 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
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g

► Obiad (E: 601kcal, B o.: 35.91g, T: 11.11g, W o.: 95.58g)

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
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
Salata z kefirem 150g(M) (E: 43kcal, B o.: 3.24g, T: 1.22g, W o.: 5.56g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 540kcal, B o.: 17.78g, T: 11.89g, W o.: 77.52g)

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
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
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal
Woda:	2051.65 g
Tłuszcz:	51.7 g
Węglowodany przyswajalne:	254.99 g
Cholesterol:	134.64 mg
Fruktoza:	19.09 g
Laktoza:	16.79 g
Błonnik pokarmowy:	24.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.16 g
Sód:	2547.24 mg

Wartość energetyczna:	7141.01 kJ
Białko ogółem:	102.42 g
Węglowodany ogółem:	307.74 g
Popiół:	17.13 g
Glukoza:	12.51 g
Sacharoza:	21.28 g
Skrobia:	167.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.8 g
Sól:	6.02 g


23.07.2026 (czwartek)
► 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: 858kcal, B o.: 41.28g, T: 14.11g, W o.: 147.03g)

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
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 345kcal, B o.: 17.72g, T: 9.86g, W o.: 48.25g)

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
Salata 10g (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2324 kcal
Woda:	1639.93 g
Tłuszcz:	67.87 g
Węglowodany przyswajalne:	155.41 g
Cholesterol:	419.27 mg
Fruktoza:	6.09 g
Laktoza:	18.54 g
Błonnik pokarmowy:	25.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.41 g
Sód:	2009.1 mg

Wartość energetyczna:	7781.92 kJ
Białko ogółem:	117.92 g
Węglowodany ogółem:	315.65 g
Popiół:	14.41 g
Glukoza:	6.14 g
Sacharoza:	21.04 g
Skrobia:	162.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.52 g
Sól:	4.2 g


24.07.2026 (piątek)
► 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 brzoskwiniowy, 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: 696kcal, B o.: 30.24g, T: 16.7g, W o.: 113.31g)

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 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: 155kcal, B o.: 3.06g, T: 8.17g, W o.: 19.14g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 372kcal, B o.: 19.78g, T: 7.09g, W o.: 58.4g)

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
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal
Woda:	1555.15 g
Tłuszcz:	56.79 g
Węglowodany przyswajalne:	211.88 g
Cholesterol:	261.84 mg
Fruktoza:	7.31 g
Laktoza:	7.05 g
Błonnik pokarmowy:	27.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.95 g
Sód:	2231.7 mg

Wartość energetyczna:	7137.31 kJ
Białko ogółem:	105.39 g
Węglowodany ogółem:	307.9 g
Popiół:	12.6 g
Glukoza:	7.35 g
Sacharoza:	29.63 g
Skrobia:	145.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.24 g
Sól:	4.3 g



25.07.2026 (sobota)

► 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: 615kcal, B o.: 17.58g, T: 7.75g, W o.: 124.55g)

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 233kcal, B o.: 9.42g, T: 5.59g, W o.: 40.2g)	1 porcja
Ryż z truskawkami na zimno 300g (M) (E: 350kcal, B o.: 7.93g, T: 2.06g, W o.: 76.63g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 375kcal, B o.: 15.06g, T: 12.68g, W o.: 52.54g)

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
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 ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2066 kcal
Woda:	2148.65 g
Tłuszcz:	58.84 g
Węglowodany przyswajalne:	208.47 g
Cholesterol:	94.54 mg
Fruktoza:	7.28 g
Laktoza:	23.25 g
Błonnik pokarmowy:	21.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.1 g
Sód:	2172.11 mg

Wartość energetyczna:	7280.69 kJ
Białko ogółem:	99.08 g
Węglowodany ogółem:	298.42 g
Popiół:	14.7 g
Glukoza:	7.27 g
Sacharoza:	16.45 g
Skrobia:	176.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.39 g
Sól:	3.79 g



26.07.2026 (niedziela)

► 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: 249kcal, B o.: 11.5g, T: 6.3g, W o.: 38.25g)

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
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g

► Obiad (E: 784kcal, B o.: 47.49g, T: 29.25g, W o.: 89.21g)

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
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 95kcal, B o.: 1.5g, T: 5.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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:	2037 kcal
Woda:	1875.07 g
Tłuszcz:	62.42 g
Węglowodany przyswajalne:	195.37 g
Cholesterol:	285.5 mg
Fruktoza:	8.24 g
Laktoza:	23.15 g
Błonnik pokarmowy:	25.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	47.66 g
Sód:	2680.96 mg

Wartość energetyczna:	8269.22 kJ
Białko ogółem:	107.6 g
Węglowodany ogółem:	275.45 g
Popiół:	15.32 g
Glukoza:	8.82 g
Sacharoza:	38.61 g
Skrobia:	133.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.69 g
Sól:	7.45 g



27.07.2026 (poniedziałek)

▶ 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
Salatka 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
Chałka 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: 593kcal, B o.: 34.49g, T: 15.9g, W o.: 83.78g)

Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7.02g, T: 5.72g, W o.: 17.71g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
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
Salata z kefirem 150g(M) (E: 43kcal, B o.: 3.24g, T: 1.22g, W o.: 5.56g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	1 porcja

▶ Podwieczorek (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)

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

▶ Kolacja (E: 369kcal, B o.: 17.3g, T: 8.24g, W o.: 56.29g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2161 kcal
Woda:	2099.55 g
Tłuszcz:	63.55 g
Węglowodany przyswajalne:	200.41 g
Cholesterol:	234.96 mg
Fruktoza:	9.78 g
Laktoza:	14.29 g
Błonnik pokarmowy:	23.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.48 g
Sód:	2656.07 mg

Wartość energetyczna:	6909.79 kJ
Białko ogółem:	107.61 g
Węglowodany ogółem:	267.86 g
Popiół:	18.18 g
Glukoza:	6.49 g
Sacharoza:	16 g
Skrobia:	151.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.1 g
Sól:	6.47 g



28.07.2026 (wtorek)

► 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 pszczele 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: 606kcal, B o.: 41.26g, T: 11.19g, W o.: 89.19g)

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
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
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 468kcal, B o.: 20.1g, T: 16.78g, 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: 166kcal, B o.: 12.04g, T: 10.89g, 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:	2155 kcal
Woda:	2040.59 g
Tłuszcz:	57.82 g
Węglowodany przyswajalne:	212.51 g
Cholesterol:	342.84 mg
Fruktoza:	5.41 g
Laktoza:	20.79 g
Błonnik pokarmowy:	21.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.39 g
Sód:	2316.82 mg

Wartość energetyczna:	8150.64 kJ
Białko ogółem:	124.44 g
Węglowodany ogółem:	293.84 g
Popiół:	15.17 g
Głukoza:	5.4 g
Sacharoza:	11.82 g
Skrobia:	154.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.7 g
Sól:	4.09 g



29.07.2026 (środa)

▶ 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: 249kcal, B o.: 11.5g, T: 6.3g, W o.: 38.25g)

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
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g

▶ Obiad (E: 625kcal, B o.: 27.85g, T: 20.46g, W o.: 88.63g)

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
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Buraki z olejem 150g (E: 124kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 18.15g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 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:	1982 kcal
Woda:	1858.09 g
Tłuszcz:	57.25 g
Węglowodany przyswajalne:	143.22 g
Cholesterol:	55.14 mg
Fruktoza:	7.17 g
Laktoza:	11.94 g
Błonnik pokarmowy:	30.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.15 g
Sód:	1950.38 mg

Wartość energetyczna:	6297.87 kJ
Białko ogółem:	101.76 g
Węglowodany ogółem:	276.78 g
Popiół:	13.12 g
Glukoza:	7.28 g
Sacharoza:	47.22 g
Skrobia:	95.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.15 g
Sól:	3.32 g


30.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 27.14g, T: 25.16g, W o.: 67.24g)

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
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja

► 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
Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g (Gr,S,M) (E: 76kcal, B o.: 5.13g, T: 6.09g, W o.: 5.13g)	30g

► Obiad (E: 732kcal, B o.: 33.28g, T: 13.76g, W o.: 123.17g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) (E: 461kcal, B o.: 23.91g, T: 8.11g, W o.: 72.82g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 355kcal, B o.: 17.46g, T: 7.11g, W o.: 57.51g)

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
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Połudwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2059 kcal
Woda:	2084.2 g
Tłuszcz:	62.11 g
Węglowodany przyswajalne:	198.15 g
Cholesterol:	457.44 mg
Fruktoza:	5.72 g
Laktoza:	14.74 g
Błonnik pokarmowy:	26.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.17 g
Sód:	2380.09 mg

Wartość energetyczna:	8139.48 kJ
Białko ogółem:	94.92 g
Węglowodany ogółem:	295.75 g
Popiół:	15.64 g
Glukoza:	5.87 g
Sacharoza:	18.15 g
Skrobia:	199.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.78 g
Sól:	5.91 g


31.07.2026 (piątek)
► 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: 715kcal, B o.: 36.25g, T: 14.86g, W o.: 118.57g)

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
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 481kcal, B o.: 16.39g, T: 16.74g, 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: 65kcal, B o.: 0.93g, T: 5.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2294 kcal
Woda:	2170.86 g
Tłuszcz:	66.86 g
Węglowodany przyswajalne:	238.53 g
Cholesterol:	358.94 mg
Fruktoza:	6.17 g
Laktoza:	18.33 g
Błonnik pokarmowy:	29.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.37 g
Sód:	2470.74 mg

Wartość energetyczna:	8692.95 kJ
Białko ogółem:	110.26 g
Węglowodany ogółem:	319.93 g
Popiół:	17.62 g
Glukoza:	6.27 g
Sacharoza:	13.86 g
Skrobia:	177.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.18 g
Sól:	4.36 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: 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: Kompot z wiśni 200ml - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Wiśnie - 1/3 garści (25g)

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

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- 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: Sałata z kefirem 150g(M) - 1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/2 sztuki (100g)

**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 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 pulpet, 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 - 1/4 łyżki (3g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)

**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 zieleciną 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: 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: Ryż z truskawkami na zimno 300g (M) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**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 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 makaron, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpety, 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: 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 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: 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 - (10ml)
- Pomidor 50g - (50g)

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: 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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-07-21 / 2026-07-22 / 2026-07-23 / 2026-07-24 / 2026-07-25 / 2026-07-26 / 2026-07-27 / 2026-07-28 / 2026-07-29 / 2026-07-30 / 2026-07-31



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chąłka 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	600g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	100g
Chleb zwykły 100g(G)	700g
Chleb zwykły 120g(G)	240g
Chleb zwykły 50g (G)	100g
Kajzerki 50g(G)	150g
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G)	360g
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	50g (4 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	60g (2 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	120g
Ryż paraboliczny	80g (1/3 szklanki)
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Wek 100g(G)	300g
Wek 120g(G)	120g
wek 50g(G)	150g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane 150g	300g
Burak	360g (3 i 1/3 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	60g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	43g (10 i 3/4 łyżeczek)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	51g (12 i 3/4 łyżeczek)
Marchew	798g (17 i 3/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	216g (2 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	60g (10 łyżeczek)
Pomidor	155g (1 sztuka)
Pomidor 100g	900g
Pomidor 25g	50g
Pomidor 50g	100g
Por	120g (3/4 sztuki)
Salata	200g (1 sztuka)

Salata 10g	10g
Salata 5g	30g
Salata lodowa	300g (3/4 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	289g (3/4 sztuki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	400g (4 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	160ml (2/3 szklanki)
Kefir naturalny 250ml(M)	250ml
Maślanka naturalna	230ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	100g
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)	1000g
Śmietana 18% tłuszczu	135g (5 i 1/3 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	80g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	320g
Jaja kurze, całe	22g (1/3 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	60g
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
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	200g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	120g
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, łopatką	320g (3 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)


Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	300g
Olej rzepakowy	53ml (5 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	20ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	3g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	10g


Preparaty

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


Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	67g (5 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Miód pszczeli 30g	90g


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	200g (2 i 1/4 sztuki)
---------------------------	-----------------------


Owoce, orzechy i nasiona

Brzoskwinia 150g	450g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Truskawki, mrożone	150g (1 szklanka)
Wiśnie	275g (4 i 1/4 garści)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6750ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Woda	2200ml (9 i 1/4 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	8g (8 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	19g (2 i 1/3 łyżeczki)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Włoszczyzna krojona w paski	80g (3/4 szklanki)
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeli 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, 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)	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 brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Pomidor 100g Makaron na mleku 250ml(M,G) Chleb pszenny 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) 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) Pomidor 100g wek 50g(G) Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	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 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 Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Brzoskwinia 150g	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
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły gotowane 150g Kompot z wiśni 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M) Sałata z kefirem 150g(M) Kompot z wiśni 200ml	Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) Makaron z serem 300g(G,M) Brzoskwinia 150g Kompot z wiśni 200ml	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos) (R,J,G,S,Sr) Buraki z olejem 150g Kompot z wiśni 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Ryż z truskawkami na zimno 300g (M) Kompot z wiśni 200ml	Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Marchew, duszona 150g Kompot z wiśni 200ml	Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M) Kompot z wiśni 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir naturalny 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)
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) Jabłko 180g Chleb pszenny 100g(G) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Sałata 10g ogonówka 60g(S, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Wek 120g(G) Mix sałat (50 g)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Sałatka ze szpinakiem 100g	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) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G) Ser biały półtłusty 50g(M)

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Energia: Kcal 2248 = 8509 kJ Kcal z tłuszczu 24,57 % Kcal z białka 19,10 % Kcal z węglowodanów 57,66 %	Energia: Kcal 2112 = 7141 kJ Kcal z tłuszczu 22,03 % Kcal z białka 19,40 % Kcal z węglowodanów 58,28 %	Energia: Kcal 2324 = 7782 kJ Kcal z tłuszczu 26,28 % Kcal z białka 20,30 % Kcal z węglowodanów 54,33 %	Energia: Kcal 2112 = 7137 kJ Kcal z tłuszczu 24,20 % Kcal z białka 19,96 % Kcal z węglowodanów 58,31 %	Energia: Kcal 2066 = 7281 kJ Kcal z tłuszczu 25,63 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 57,78 %	Energia: Kcal 2037 = 8269 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 21,13 % Kcal z węglowodanów 54,09 %	Energia: Kcal 2161 = 6910 kJ Kcal z tłuszczu 26,47 % Kcal z białka 19,92 % Kcal z węglowodanów 49,58 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,03 g Błonnik: 29,27 g Skrobia: 177,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,74 g Błonnik: 24,76 g Skrobia: 167,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,65 g Błonnik: 25,20 g Skrobia: 162,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,90 g Błonnik: 27,90 g Skrobia: 145,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,42 g Błonnik: 21,81 g Skrobia: 176,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,45 g Błonnik: 25,25 g Skrobia: 133,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,86 g Błonnik: 23,44 g Skrobia: 151,84 g
Białko: Białko ogółem: 107,36 g Białko roślinne: 32,15 g Białko zwierzęce: 40,60 g	Białko: Białko ogółem: 102,42 g Białko roślinne: 32,77 g Białko zwierzęce: 35,60 g	Białko: Białko ogółem: 117,92 g Białko roślinne: 18,46 g Białko zwierzęce: 39,36 g	Białko: Białko ogółem: 105,39 g Białko roślinne: 25,67 g Białko zwierzęce: 16,56 g	Białko: Białko ogółem: 99,08 g Białko roślinne: 26,57 g Białko zwierzęce: 32,97 g	Białko: Białko ogółem: 107,60 g Białko roślinne: 23,22 g Białko zwierzęce: 70,22 g	Białko: Białko ogółem: 107,61 g Białko roślinne: 25,78 g Białko zwierzęce: 51,87 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,36 g Cholesterol: 323,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,70 g Cholesterol: 134,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,87 g Cholesterol: 419,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,79 g Cholesterol: 261,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,84 g Cholesterol: 94,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,42 g Cholesterol: 285,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,55 g Cholesterol: 234,96 mg

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 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) Sałatka ze szpinakiem 100g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)
II Śniadanie	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) Brzoskwinia 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Kajzerki 50g(G) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (Gr,S,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) wek 50g(G) Pomidor 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Bukiet warzyw gotowany 150g Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) Kompot z wiśni 200ml	Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g Kompot z wiśni 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) Kompot z wiśni 200ml	Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły gotowane 150g Kompot z wiśni 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	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) Chleb zwykły 100g(G) Mix sałat (50 g) Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	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

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
Energia: Kcal 2155 = 8151 kJ Kcal z tłuszczu 24,15 % Kcal z białka 23,10 % Kcal z węglowodanów 54,54 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,84 g Błonnik: 21,56 g Skrobia: 154,45 g Białko: Białko ogółem: 124,44 g Białko roślinne: 30,28 g Białko zwierzęce: 65,43 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,82 g Cholesterol: 342,84 mg	Energia: Kcal 1982 = 6298 kJ Kcal z tłuszczu 26,00 % Kcal z białka 20,54 % Kcal z węglowodanów 55,86 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,78 g Błonnik: 30,28 g Skrobia: 95,29 g Białko: Białko ogółem: 101,76 g Białko roślinne: 18,80 g Białko zwierzęce: 18,30 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,25 g Cholesterol: 55,14 mg	Energia: Kcal 2059 = 8139 kJ Kcal z tłuszczu 27,15 % Kcal z białka 18,44 % Kcal z węglowodanów 57,46 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,75 g Błonnik: 26,13 g Skrobia: 199,07 g Białko: Białko ogółem: 94,92 g Białko roślinne: 26,56 g Białko zwierzęce: 44,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,11 g Cholesterol: 457,44 mg	Energia: Kcal 2294 = 8693 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 19,23 % Kcal z węglowodanów 55,79 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,93 g Błonnik: 29,27 g Skrobia: 177,51 g Białko: Białko ogółem: 110,26 g Białko roślinne: 32,15 g Białko zwierzęce: 43,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,86 g Cholesterol: 358,94 mg