

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat dieta łatwostrawna 21-31.08.2026 PAKS

21.08.2026 - 31.08.2026



21.08.2026 (piątek)

▶ Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 26.05g, T: 22.08g, W o.: 85.34g)

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
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 zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 113kcal, B o.: 7.2g, T: 5.28g, W o.: 1.8g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 303kcal, B o.: 11.1g, T: 5.27g, W o.: 54.59g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g
Chałka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g

▶ Obiad (E: 677kcal, B o.: 34.26g, T: 19.66g, W o.: 96.18g)

Zupa koperkowa z mąką 250ml(G,Sr,S,M) (E: 179kcal, B o.: 7.68g, T: 5.78g, W o.: 27.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Buraki z olejem 150g (E: 117kcal, B o.: 2.61g, T: 5.15g, W o.: 15.78g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.58g, T: 8.47g, W o.: 15.89g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 337kcal, B o.: 18.48g, T: 6.98g, W o.: 52.42g)

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
Półdzwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal
Woda:	2097.94 g
Tłuszcz:	64.49 g
Węglowodany przyswajalne:	188.33 g
Cholesterol:	190.86 mg
Fruktoza:	6.21 g
Laktoza:	17.59 g
Błonnik pokarmowy:	22.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.5 g
Sód:	1585.65 mg

Wartość energetyczna:	6858.48 kJ
Białko ogółem:	101.29 g
Węglowodany ogółem:	296.18 g
Popiół:	15.49 g
Glukoza:	6.34 g
Sacharoza:	33.29 g
Skrobia:	112.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.71 g
Sól:	4.61 g


22.08.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 21.33g, T: 14.9g, W o.: 84.35g)

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
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
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g

► II Śniadanie (E: 295kcal, B o.: 18.52g, T: 9.44g, W o.: 36.81g)

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: 105kcal, B o.: 14.21g, T: 3.6g, W o.: 4.56g)	1 porcja

► Obiad (E: 710kcal, B o.: 49.17g, T: 26.83g, W o.: 73.54g)

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 473kcal, B o.: 18.12g, T: 12.34g, W o.: 58.48g)

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 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
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal
Woda:	1589.59 g
Tłuszcz:	63.78 g
Węglowodany przyswajalne:	165.12 g
Cholesterol:	410.84 mg
Fruktoza:	9.95 g
Laktoza:	10.3 g
Błonnik pokarmowy:	22.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.13 g
Sód:	1999.89 mg

Wartość energetyczna:	7180.7 kJ
Białko ogółem:	123.94 g
Węglowodany ogółem:	258.75 g
Popiół:	14.14 g
Glukoza:	9.92 g
Sacharoza:	15.57 g
Skrobia:	115.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.13 g
Sól:	4.78 g



23.08.2026 (niedziela)

▶ Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 24.88g, T: 14.33g, W o.: 73.8g)

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
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
ogonówka 60g(S, Gr) (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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

▶ Obiad (E: 652kcal, B o.: 28.42g, T: 18.81g, W o.: 99.86g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Marchew, duszona 150g (E: 140kcal, B o.: 1.5g, T: 10.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 16.92g, T: 5.48g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 496kcal, B o.: 19.91g, T: 19.38g, W o.: 63.09g)

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
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 110kcal, B o.: 0.93g, T: 10.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal
Woda:	2070.33 g
Tłuszcz:	63.78 g
Węglowodany przyswajalne:	166.46 g
Cholesterol:	173.74 mg
Fruktoza:	14.68 g
Laktoza:	21.49 g
Błonnik pokarmowy:	27.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	49.93 g
Sód:	2557.21 mg

Wartość energetyczna:	7331.33 kJ
Białko ogółem:	104.83 g
Węglowodany ogółem:	288.45 g
Popiół:	13.08 g
Glukoza:	9.29 g
Sacharoza:	34.96 g
Skrobia:	124 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.17 g
Sól:	4.67 g



24.08.2026 (poniedziałek)

▶ Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 23.81g, T: 28.25g, W o.: 73.79g)

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
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: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 352kcal, B o.: 25.21g, T: 10.38g, W o.: 41.77g)

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

▶ Obiad (E: 650kcal, B o.: 20.5g, T: 7.31g, W o.: 131.56g)

Makaron z jagodami na ciepło 250g(G) (E: 379kcal, B o.: 11.21g, T: 1.68g, W o.: 81.01g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 335kcal, B o.: 15.98g, T: 8.19g, W o.: 50.14g)

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
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Twaróg 50g(M) (E: 57kcal, B o.: 7.8g, T: 2.03g, W o.: 1.93g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2062 kcal
Woda:	1840.97 g
Tłuszcz:	57.13 g
Węglowodany przyswajalne:	150.93 g
Cholesterol:	75.74 mg
Fruktoza:	6.59 g
Laktoza:	21.88 g
Błonnik pokarmowy:	25.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.19 g
Sód:	1936.81 mg

Wartość energetyczna:	7234.39 kJ
Białko ogółem:	91.95 g
Węglowodany ogółem:	306.56 g
Popiół:	13.87 g
Glukoza:	6.57 g
Sacharoza:	18.31 g
Skrobia:	159.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.43 g
Sól:	3.15 g


25.08.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 20.44g, T: 18.56g, W o.: 69.44g)

Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
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 ze szpinakiem 100g (E: 32kcal, B o.: 1.56g, T: 1.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G) (E: 160kcal, B o.: 6.6g, T: 6.9g, W o.: 1.8g)	60g

► II Śniadanie (E: 377kcal, B o.: 17.02g, T: 21.18g, W o.: 30.87g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► Obiad (E: 620kcal, B o.: 34.72g, T: 11.48g, W o.: 99.45g)

Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Ryż biały gotowany 180g (E: 216kcal, B o.: 4.14g, T: 0.36g, W o.: 49.68g)	1 porcja
Filet drobiowy duszony w jarzynach po grecku 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 160kcal, B o.: 21.03g, T: 5.38g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Buraki 150g (E: 74kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 16.25g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 421kcal, B o.: 18.62g, T: 10.03g, W o.: 65.49g)

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
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2165 kcal
Woda:	2156.19 g
Tłuszcz:	71.75 g
Węglowodany przyswajalne:	229.87 g
Cholesterol:	524.44 mg
Fruktoza:	8.99 g
Laktoza:	12.94 g
Błonnik pokarmowy:	25.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.17 g
Sód:	3504.46 mg

Wartość energetyczna:	8646.34 kJ
Białko ogółem:	102.2 g
Węglowodany ogółem:	272.9 g
Popiół:	17 g
Glukoza:	6.27 g
Sacharoza:	28.71 g
Skrobia:	185.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.25 g
Sól:	6.12 g


26.08.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 26.4g, T: 12.76g, W o.: 89.89g)

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
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.41g, T: 3.44g, W o.: 3.04g)	1 porcja
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

► II Śniadanie (E: 342kcal, B o.: 15.67g, T: 16.68g, W o.: 43.66g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) (E: 152kcal, B o.: 10.26g, T: 12.18g, W o.: 10.26g)	3 plastry (60g)
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

► Obiad (E: 697kcal, B o.: 37.57g, T: 9.41g, W o.: 122.5g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 20.52g, T: 4.03g, W o.: 12.94g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	1 porcja
Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 486kcal, B o.: 17.99g, T: 16.34g, W o.: 60.44g)

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
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 65kcal, B o.: 0.93g, T: 5.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2190 kcal
Woda:	1591.41 g
Tłuszcz:	58.19 g
Węglowodany przyswajalne:	180.25 g
Cholesterol:	88.2 mg
Fruktoza:	5.57 g
Laktoza:	17.02 g
Błonnik pokarmowy:	22.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.11 g
Sód:	2426.2 mg

Wartość energetyczna:	7154.43 kJ
Białko ogółem:	104.08 g
Węglowodany ogółem:	325.79 g
Popiół:	15.88 g
Glukoza:	5.37 g
Sacharoza:	13.45 g
Skrobia:	110.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.39 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.38 g
Sól:	6.01 g



27.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 27.48g, T: 17.14g, W o.: 86.59g)

Ryż 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
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: 29kcal, B o.: 1g, T: 1.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 361kcal, B o.: 16.35g, T: 13.37g, W o.: 44.69g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Arbuz 150g (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)	150g
Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

► Obiad (E: 705kcal, B o.: 39.57g, T: 10.78g, W o.: 118.46g)

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
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 255kcal, B o.: 9.06g, T: 5.46g, W o.: 46.11g)	1 porcja
Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) (E: 185kcal, B o.: 21.36g, T: 4.04g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 346kcal, B o.: 19.69g, T: 8.77g, W o.: 48.35g)

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal
Woda:	2541.44 g
Tłuszcz:	58.59 g
Węglowodany przyswajalne:	194.98 g
Cholesterol:	305.54 mg
Fruktoza:	8.28 g
Laktoza:	12.94 g
Błonnik pokarmowy:	23.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.12 g
Sód:	2873.57 mg

Wartość energetyczna:	7209.92 kJ
Białko ogółem:	122.84 g
Węglowodany ogółem:	298.95 g
Popiół:	16.13 g
Glukoza:	6.13 g
Sacharoza:	18.19 g
Skrobia:	145.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.34 g
Sól:	5.47 g



28.08.2026 (piątek)

▶ Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 22.37g, T: 18.09g, W o.: 71.45g)

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
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 314kcal, B o.: 17.39g, T: 9.46g, W o.: 42.53g)

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
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 98kcal, B o.: 13.62g, T: 3.46g, W o.: 3.49g)	1 porcja

▶ Obiad (E: 733kcal, B o.: 35.8g, T: 14.85g, W o.: 123.98g)

Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, gotowana180g (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 ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

▶ Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel owocowy 150ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)	1 porcja
--	----------

▶ Kolacja (E: 441kcal, B o.: 19.19g, T: 14.84g, W o.: 59.3g)

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	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:	2075 kcal
Woda:	2138.33 g
Tłuszcz:	57.24 g
Węglowodany przyswajalne:	216.05 g
Cholesterol:	182.44 mg
Fruktoza:	10.62 g
Laktoza:	10.3 g
Błonnik pokarmowy:	31.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.5 g
Sód:	1928.99 mg

Wartość energetyczna:	7485.19 kJ
Białko ogółem:	94.78 g
Węglowodany ogółem:	311.17 g
Popiół:	15.24 g
Glukoza:	7.86 g
Sacharoza:	26.61 g
Skrobia:	154.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.82 g
Sól:	4.68 g



29.08.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 660kcal, B o.: 25.37g, T: 21.25g, W o.: 94.12g)

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
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 301kcal, B o.: 12g, T: 6.02g, W o.: 51.59g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Chałka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

► Obiad (E: 598kcal, B o.: 34.95g, T: 15.53g, W o.: 85.88g)

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, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.44g, T: 8.51g, W o.: 17.24g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 418kcal, B o.: 18.5g, T: 12.18g, W o.: 62.33g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z gotowanym kurczakiem 150g (E: 121kcal, B o.: 12.04g, T: 5.89g, W o.: 6.03g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2139 kcal
Woda:	2385.99 g
Tłuszcz:	59.52 g
Węglowodany przyswajalne:	241.12 g
Cholesterol:	392.84 mg
Fruktoza:	6.86 g
Laktoza:	24.94 g
Błonnik pokarmowy:	27.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.08 g
Sód:	3395.26 mg

Wartość energetyczna:	8458.75 kJ
Białko ogółem:	111.72 g
Węglowodany ogółem:	303.44 g
Popiół:	20.97 g
Glukoza:	7.33 g
Sacharoza:	25.33 g
Skrobia:	165.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.37 g
Sól:	6.95 g


30.08.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 23.74g, T: 19.65g, W o.: 74.07g)

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: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, 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: 280kcal, B o.: 15.8g, T: 11.2g, W o.: 30.74g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
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: 731kcal, B o.: 26.5g, T: 20.94g, W o.: 115.47g)

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 219kcal, B o.: 14.44g, T: 14.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 426kcal, B o.: 17.18g, T: 11.44g, W o.: 49.65g)

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
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2097 kcal
Woda:	1301.82 g
Tłuszcz:	63.5 g
Węglowodany przyswajalne:	152.17 g
Cholesterol:	24.24 mg
Fruktoza:	5.78 g
Laktoza:	7.05 g
Błonnik pokarmowy:	28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.48 g
Sód:	1585.6 mg

Wartość energetyczna:	6541.16 kJ
Białko ogółem:	100.02 g
Węglowodany ogółem:	275.5 g
Popiół:	9.94 g
Glukoza:	6.28 g
Sacharoza:	14.9 g
Skrobia:	115.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.36 g
Sól:	5 g



31.08.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 21.27g, T: 15.18g, W o.: 83.82g)**

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
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g

▶ **II Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 12.44g, T: 15.34g, W o.: 33.84g)**

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
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

▶ **Obiad (E: 726kcal, B o.: 33.48g, T: 13.78g, W o.: 120.94g)**

Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) (E: 461kcal, B o.: 23.91g, T: 8.11g, W o.: 72.82g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 233kcal, B o.: 9.42g, T: 5.59g, W o.: 40.2g)	1 porcja

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

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

▶ **Kolacja (E: 448kcal, B o.: 20.87g, T: 14.56g, W o.: 59.5g)**

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
Półdewica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 47kcal, B o.: 0.93g, T: 3.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2227 kcal
Woda:	1925.88 g
Tłuszcz:	63.4 g
Węglowodany przyswajalne:	195.99 g
Cholesterol:	303.44 mg
Fruktoza:	10.22 g
Laktoza:	15.33 g
Błonnik pokarmowy:	26.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.56 g
Sód:	2640.66 mg

Wartość energetyczna:	8453.65 kJ
Białko ogółem:	108.96 g
Węglowodany ogółem:	307.62 g
Popiół:	16.35 g
Glukoza:	7.48 g
Sacharoza:	16.28 g
Skrobia:	205.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.04 g
Sól:	4.96 g

PRZEPIS: Owsianka na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

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

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

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (145g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpeta, 40g sosu)(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)
- 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: Kompot ze śliwek 200ml - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Śliwki - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób
przygotowania:**

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 (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)

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

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

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

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: 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: Marchew, duszona 150g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpety, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (10ml)
- Pomidor 25g - (25g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Makaron z jagodami na ciepło 250g(G) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/4 opakowania (75g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)

**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: Twaróg 50g(M) - 1 porcja

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (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: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Szpinak - 1 i 2/3 garści (40g)

**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: 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: Ryż biały gotowany 180g - 1 porcja**

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

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Filet drobiowy duszony w jarzynach po grecku 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja**

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

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

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)

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: Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałata z kefirem 150g(M) - 1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/3 sztuki (90g)

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

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

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

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

**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: 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: 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
rozdrobnąć, ugotować jajko, wszystkie produkty rozdrobnione zalać
wywarem z żelatyną

PRZEPIS: Twaróg z zieloną 80g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)

**Sposób
przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: 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: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja**

- Cukier - (0g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

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

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

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 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)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**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: 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: 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 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: 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

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-08-21 / 2026-08-22 / 2026-08-23 / 2026-08-24 / 2026-08-25 / 2026-08-26 / 2026-08-27 / 2026-08-28 / 2026-08-29 / 2026-08-30 / 2026-08-31



Produkty zbożowe

Bułka maślana 50g(M,J,G)	50g
Bułka pszenna zwykła	40g (1/2 sztuki)
Chąłka 50g(G,J,M)	100g
Chleb pszenny 100g(G)	900g
Chleb zwykły 100g(G)	400g
Chleb zwykły 50g (G)	250g
Kajzerki 50g(G)	150g
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	50g (4 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	60g (2 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż paraboliczny	80g (1/3 szklanki)
Ryż biały	60g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	180g (1 i 1/2 szklanki)
Wek 100g(G)	600g
Wek 120g(G)	240g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane 150g	300g
Burak	335g (3 i 1/4 sztuki)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	85g (5 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	28g (7 łyżeczek)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	51g (12 i 3/4 łyżeczek)
Marchew	998g (22 i 1/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	219g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	56g (9 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidor 100g	500g
Pomidor 25g	100g
Pomidor 50g	100g
Por	120g (3/4 sztuki)
Sałata	180g (3/4 sztuki)
Sałata 5g	25g
Sałata lodowa	400g (1 sztuka)

Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	292g (3/4 sztuki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 180g	1080g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	120ml (1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	40ml (1/6 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	800g
Śmietana 18% tłuszczu	120g (4 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	170g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	165g
Jaja kurze, całe	33g (2/3 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	120g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kielbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)	60g (3 plastry)
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 60g (Gr,S,G)	60g
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	60g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
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 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wieprzowina, łopatka	320g (3 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
----------------	-----------------



Masło roślinne 10 g(M)	280g
Masło roślinne (M) 5g	5g
Olej rzepakowy	64ml (6 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	28ml
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	5g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	64g (5 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g	150g
Banan 150g	300g
Brzoskwinia 150g	300g
Czarne jagody, mrożone	75g (1/4 opakowania)
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	270g
Śliwki	275g (5 sztuk)



Napoje

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



Przyprawy

Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	14g (7 sztuk)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	19g (2 i 1/3 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Ziele angielskie	12g (4 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)	100g

piątek (2026-08-21)	sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)	poniedziałek (2026-08-24)	wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Sałata 5g Wek 120g(G)	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr) Sałata 5g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 100g(G)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 30g Twaróg 80g(M) Sałata 5g Wek 100g(G)	Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Brzoskwinia 150g Chalka 50g(G,J,M) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	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 Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pomidor 100g Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) Kajzerki 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Arbuz 150g Bułka maślana 50g(M,J,G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) Ziemniaki, wczesne 180g Buraki z olejem 150g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, wczesne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Brokuły gotowane 150g Kompot ze śliwek 200ml	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Marchew, duszona 150g Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos) (R,J,G,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Makaron z jagodami na ciepło 250g(G) Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) Ryż biały gotowany 180g Filet drobiowy duszony w jarzynach po grecku 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) Buraki 150g Kompot ze śliwek 200ml	Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M) Banan 150g Kompot ze śliwek 200ml	Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Bukiet warzyw gotowany 150g Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M) Kompot ze śliwek 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Galaretką drobiowa 150g(J,S,Sr)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Wek 100g(G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g Wek 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Mix sałat (50 g) Twaróg 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Chleb pszenny 100g(G) Jabłko 90g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Wek 100g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)

piątek (2026-08-21)	sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)	poniedziałek (2026-08-24)	wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)
Energia: Kcal 2155 = 6858 kJ Kcal z tłuszczu 26,93 % Kcal z białka 18,80 % Kcal z węglowodanów 54,98 %	Energia: Kcal 2122 = 7181 kJ Kcal z tłuszczu 27,05 % Kcal z białka 23,36 % Kcal z węglowodanów 48,77 %	Energia: Kcal 2085 = 7331 kJ Kcal z tłuszczu 27,53 % Kcal z białka 20,11 % Kcal z węglowodanów 55,34 %	Energia: Kcal 2062 = 7234 kJ Kcal z tłuszczu 24,94 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 59,47 %	Energia: Kcal 2165 = 8646 kJ Kcal z tłuszczu 29,83 % Kcal z białka 18,88 % Kcal z węglowodanów 50,42 %	Energia: Kcal 2190 = 7154 kJ Kcal z tłuszczu 23,91 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 59,51 %	Energia: Kcal 2166 = 7210 kJ Kcal z tłuszczu 24,34 % Kcal z białka 22,69 % Kcal z węglowodanów 55,21 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,18 g Błonnik: 22,92 g Skrobia: 112,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,75 g Błonnik: 22,53 g Skrobia: 115,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,45 g Błonnik: 27,68 g Skrobia: 124,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,56 g Błonnik: 25,47 g Skrobia: 159,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,90 g Błonnik: 25,62 g Skrobia: 185,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,79 g Błonnik: 22,09 g Skrobia: 110,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,95 g Błonnik: 23,60 g Skrobia: 145,89 g
Białko: Białko ogółem: 101,29 g Białko roślinne: 26,41 g Białko zwierzęce: 43,54 g	Białko: Białko ogółem: 123,94 g Białko roślinne: 25,21 g Białko zwierzęce: 62,49 g	Białko: Białko ogółem: 104,83 g Białko roślinne: 19,02 g Białko zwierzęce: 31,21 g	Białko: Białko ogółem: 91,95 g Białko roślinne: 19,16 g Białko zwierzęce: 21,80 g	Białko: Białko ogółem: 102,20 g Białko roślinne: 31,71 g Białko zwierzęce: 59,43 g	Białko: Białko ogółem: 104,08 g Białko roślinne: 22,54 g Białko zwierzęce: 47,86 g	Białko: Białko ogółem: 122,84 g Białko roślinne: 27,95 g Białko zwierzęce: 71,67 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,49 g Cholesterol: 190,86 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,78 g Cholesterol: 410,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,78 g Cholesterol: 173,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,13 g Cholesterol: 75,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,75 g Cholesterol: 524,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,19 g Cholesterol: 88,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,59 g Cholesterol: 305,54 mg

piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)	poniedziałek (2026-08-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Pomidor 100g Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka ze szpinakiem 100g Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Jabłko 90g szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Jabłko 90g Twaróg z zieleciną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Brzoskwinia 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Chałka 50g(G,J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb zwykły 50g (G) Szyńka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Kajzerki 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły gotowane 150g Kompot ze śliwek 200ml	Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, wczesne 180g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M) Kompot ze śliwek 200ml	Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Marchew, duszona 150g Banan 150g Kompot ze śliwek 200ml	Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) Kompot ze śliwek 200ml Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy 150ml	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Mix sałat (50 g) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g

piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)	poniedziałek (2026-08-31)
Energia: Kcal 2075 = 7485 kJ Kcal z tłuszczu 24,83 % Kcal z białka 18,27 % Kcal z węglowodanów 59,98 %	Energia: Kcal 2139 = 8459 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 20,89 % Kcal z węglowodanów 56,74 %	Energia: Kcal 2097 = 6541 kJ Kcal z tłuszczu 27,25 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 52,55 %	Energia: Kcal 2227 = 8454 kJ Kcal z tłuszczu 25,62 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 55,25 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,17 g Błonnik: 31,30 g Skrobia: 154,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,44 g Błonnik: 27,03 g Skrobia: 165,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,50 g Błonnik: 28,00 g Skrobia: 115,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,62 g Błonnik: 26,85 g Skrobia: 205,60 g
Białko: Białko ogółem: 94,78 g Białko roślinne: 30,45 g Białko zwierzęce: 45,69 g	Białko: Białko ogółem: 111,72 g Białko roślinne: 32,90 g Białko zwierzęce: 53,29 g	Białko: Białko ogółem: 100,02 g Białko roślinne: 21,19 g Białko zwierzęce: 8,22 g	Białko: Białko ogółem: 108,96 g Białko roślinne: 27,76 g Białko zwierzęce: 32,11 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,24 g Cholesterol: 182,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,52 g Cholesterol: 392,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,50 g Cholesterol: 24,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,40 g Cholesterol: 303,44 mg