



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat łatwostrawna 01-10.04.2026 PAKS

01.04.2026 - 10.04.2026



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 497kcal, B o.: 22.61g, T: 21.4g, W o.: 62.98g)

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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) (E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 324kcal, B o.: 19.05g, T: 12.61g, W o.: 35.32g)

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: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

► Obiad (E: 744kcal, B o.: 22.57g, T: 15.64g, W o.: 134.07g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 421kcal, B o.: 6.06g, T: 5.18g, W o.: 90.14g)	1 porcja
Kefir naturalny 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml

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

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

► Kolacja (E: 332kcal, B o.: 15.95g, T: 9.22g, W o.: 48.06g)

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
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Wartość energetyczna:	6328.62 kJ
Woda:	1714.96 g	Białko ogółem:	92.22 g
Tłuszcz:	64.76 g	Węglowodany ogółem:	286.46 g
Węglowodany przyswajalne:	188.39 g	Popiół:	9.62 g
Cholesterol:	85.69 mg	Glukoza:	4.12 g
Fruktoza:	4.38 g	Sacharoza:	14.46 g
Laktoza:	20.21 g	Skrobia:	139.48 g
Błonnik pokarmowy:	19.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.82 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.28 g
Sód:	1172.34 mg	Sól:	2.79 g



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 25.02g, T: 14.96g, W o.: 74.55g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 32kcal, B o.: 1.56g, T: 1.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 83kcal, B o.: 9.95g, T: 4.55g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 15.72g, T: 16.13g, W o.: 33.53g)

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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Obiad (E: 752kcal, B o.: 32.83g, T: 19.57g, W o.: 121.55g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 249kcal, B o.: 8.54g, T: 5.47g, W o.: 45.02g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrawka wieprzowa 100g (Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 95kcal, B o.: 1.5g, T: 5.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 438kcal, B o.: 24.08g, T: 11.65g, W o.: 62.75g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 20kcal, B o.: 1.03g, T: 1.11g, W o.: 2.17g)	1 porcja
Twaróg z zieleniną 100g(M) (E: 121kcal, B o.: 16.59g, T: 4.25g, W o.: 4.28g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Wartość energetyczna:	8216.47 kJ
Woda:	2158.29 g	Białko ogółem:	98.37 g
Tłuszcz:	63.03 g	Węglowodany ogółem:	314.16 g
Węglowodany przyswajalne:	229.69 g	Popiół:	15.61 g
Cholesterol:	151.84 mg	Glukoza:	9.08 g
Fruktoza:	14.95 g	Sacharoza:	21.91 g
Laktoza:	14.02 g	Skrobia:	167.92 g
Błonnik pokarmowy:	35.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.49 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.4 g
Sód:	1975.97 mg	Sól:	4.6 g



03.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 20.09g, T: 20.9g, W o.: 68.06g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 65kcal, B o.: 0.93g, T: 5.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 335kcal, B o.: 13.47g, T: 7.78g, W o.: 52.84g)

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
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Miód pszczeni 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g

► Obiad (E: 582kcal, B o.: 29.1g, T: 16.2g, W o.: 85.85g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Buraki z olejem 150g (E: 124kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 18.15g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 133kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 19.69g)

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 133kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 19.69g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 450kcal, B o.: 29.18g, T: 10.8g, W o.: 61.28g)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Wartość energetyczna:	7326.94 kJ
Woda:	1904.78 g	Białko ogółem:	98.77 g
Tłuszcz:	58.98 g	Węglowodany ogółem:	287.72 g
Węglowodany przyswajalne:	198.46 g	Popiół:	17.91 g
Cholesterol:	306.24 mg	Glukoza:	5.4 g
Fruktoza:	5.66 g	Sacharoza:	31.19 g
Laktoza:	26.54 g	Skrobia:	113.43 g
Błonnik pokarmowy:	21.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.37 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.18 g
Sód:	3606.04 mg	Sól:	6.95 g



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 21.13g, T: 13.81g, W o.: 64.6g)

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
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) (E: 100kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Mix sałat (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

► II Śniadanie (E: 253kcal, B o.: 12.31g, T: 9.24g, W o.: 32.5g)

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
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
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g

► Obiad (E: 810kcal, B o.: 39.2g, T: 20.01g, W o.: 123.77g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Makaron z serem 300g(G,M) (E: 502kcal, B o.: 28.73g, T: 13.92g, W o.: 65.91g)	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
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► 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: 454kcal, B o.: 17.28g, T: 9.76g, W o.: 76.33g)

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
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Wartość energetyczna:	6926.9 kJ
Woda:	1786.88 g	Białko ogółem:	96.37 g
Tłuszcz:	55.82 g	Węglowodany ogółem:	306.5 g
Węglowodany przyswajalne:	168.18 g	Popiół:	11.85 g
Cholesterol:	61.74 mg	Glukoza:	9.96 g
Fruktoza:	16.05 g	Sacharoza:	17.63 g
Laktoza:	15.63 g	Skrobia:	160 g
Błonnik pokarmowy:	26.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.91 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.17 g
Sód:	1311.7 mg	Sól:	3.22 g



05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 21.4g, T: 15.59g, W o.: 71.93g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 20kcal, B o.: 1.01g, T: 1.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 352kcal, B o.: 13.77g, T: 17.05g, W o.: 38.61g)

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
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 152kcal, B o.: 9.36g, T: 10.2g, W o.: 6.25g)	1 porcja

► Obiad (E: 743kcal, B o.: 47.59g, T: 25.25g, W o.: 88.03g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
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: 59kcal, B o.: 1.5g, T: 1.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3g, T: 5.46g, W o.: 28.78g)

Babka piaskowa 50g (J, M, G) (E: 176kcal, B o.: 3g, T: 5.46g, W o.: 28.78g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 333kcal, B o.: 16.94g, T: 7.83g, W o.: 50.95g)

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
Półdewica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Wartość energetyczna:	7517.32 kJ
Woda:	1562.67 g	Białko ogółem:	102.7 g
Tłuszcz:	71.18 g	Węglowodany ogółem:	278.3 g
Węglowodany przyswajalne:	162.05 g	Popiół:	14.75 g
Cholesterol:	541.15 mg	Glukoza:	5.31 g
Fruktoza:	5.2 g	Sacharoza:	26.86 g
Laktoza:	7.05 g	Skrobia:	105.38 g
Błonnik pokarmowy:	24.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.1 g
Sód:	2286.66 mg	Sól:	5.51 g



06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 21.06g, T: 15.04g, W o.: 76.9g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 95kcal, B o.: 6g, T: 4.4g, W o.: 1.5g)	50g

► II Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 9.03g, T: 22.98g, W o.: 70.01g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Salatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) (E: 240kcal, B o.: 4.9g, T: 16.62g, W o.: 20.08g)	1 porcja
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

► Obiad (E: 629kcal, B o.: 42.41g, T: 16.81g, W o.: 83.7g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Filet drobiowy gotowany w sosie pomidorowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) (E: 169kcal, B o.: 23.75g, T: 3.63g, W o.: 10.89g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 97kcal, B o.: 3.06g, T: 2.17g, W o.: 18.15g)	1 porcja
Żurek z jajkiem 250ml(S,Sr,G,M, J) (E: 179kcal, B o.: 11.85g, T: 10.73g, W o.: 11.22g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 236kcal, B o.: 3.08g, T: 12.22g, W o.: 28.79g)

Babka piaskowa 50g (J, M, G) (E: 236kcal, B o.: 3.08g, T: 12.22g, W o.: 28.79g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 462kcal, B o.: 16.49g, T: 13.71g, W o.: 60.2g)

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 50g(Sr,Gr, S, M) (E: 122kcal, B o.: 7.5g, T: 5.65g, W o.: 1.2g)	50g
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: 38kcal, B o.: 0.93g, T: 2.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2369 kcal	Wartość energetyczna:	9076.9 kJ
Woda:	2024.47 g	Białko ogółem:	92.07 g
Tłuszcz:	80.76 g	Węglowodany ogółem:	319.6 g
Węglowodany przyswajalne:	260.34 g	Popiół:	19.04 g
Cholesterol:	419.89 mg	Glukoza:	8.28 g
Fruktoza:	14.64 g	Sacharoza:	46.02 g
Laktoza:	9.96 g	Skrobia:	192.01 g
Błonnik pokarmowy:	31.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	20.55 g
Sód:	3330.37 mg	Sól:	6.94 g



07.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 22.34g, T: 17.57g, W o.: 65.21g)

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
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 311kcal, B o.: 19.73g, T: 10.67g, W o.: 35.26g)

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 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Twaróg z zieleniną 80g(M) (E: 108kcal, B o.: 14.72g, T: 3.78g, W o.: 3.91g)	1 porcja

► Obiad (E: 604kcal, B o.: 33.5g, T: 11.71g, W o.: 98.63g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kalafior gotowany 150g (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 5.55g)	150g
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

► 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: 490kcal, B o.: 21.51g, T: 15.94g, W o.: 66.04g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 193kcal, B o.: 15.05g, T: 9.65g, W o.: 9.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Wartość energetyczna:	7480.11 kJ
Woda:	1788.45 g	Białko ogółem:	117.98 g
Tłuszcz:	60.43 g	Węglowodany ogółem:	274.66 g
Węglowodany przyswajalne:	184.06 g	Popiół:	16.02 g
Cholesterol:	149.84 mg	Glukoza:	4.82 g
Fruktoza:	4.7 g	Sacharoza:	13.96 g
Laktoza:	17.9 g	Skrobia:	136.41 g
Błonnik pokarmowy:	28.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.11 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.97 g
Sód:	2485.97 mg	Sól:	4.53 g



08.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 754kcal, B o.: 27.61g, T: 23.14g, W o.: 77.19g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 228kcal, B o.: 9.6g, T: 4.97g, W o.: 36.74g)

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
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g

► Obiad (E: 786kcal, B o.: 48.19g, T: 21.05g, W o.: 107.66g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) (E: 287kcal, B o.: 29.72g, T: 14.2g, W o.: 11.21g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

► Podwieczorek (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)

Pomarańcza 150g (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)	150g
---	------

► Kolacja (E: 418kcal, B o.: 16.02g, T: 14.61g, W o.: 59.29g)

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
Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Wartość energetyczna:	7332.71 kJ
Woda:	2111.17 g	Białko ogółem:	102.77 g
Tłuszcz:	64.07 g	Węglowodany ogółem:	297.83 g
Węglowodany przyswajalne:	229.8 g	Popiół:	15.36 g
Cholesterol:	154.14 mg	Glukoza:	7.35 g
Fruktoza:	7.75 g	Sacharoza:	23.41 g
Laktoza:	12.24 g	Skrobia:	173.14 g
Błonnik pokarmowy:	30.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.57 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.75 g
Sód:	1845.48 mg	Sól:	4.45 g



09.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 22.18g, T: 19.56g, W o.: 71.95g)

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 szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	(E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix sałat (50 g)	(E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
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
Pomidor 100g	(E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g (G)	(E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M)	(E: 115kcal, B o.: 15.31g, T: 3.92g, W o.: 4.98g)	1 porcja

► Obiad (E: 621kcal, B o.: 34.5g, T: 14.39g, W o.: 94.99g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	(E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr)	(E: 145kcal, B o.: 7.42g, T: 5.63g, W o.: 18.5g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g	(E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr)	(E: 212kcal, B o.: 20.26g, T: 8.3g, W o.: 14.69g)	1 porcja
Buraki 150g	(E: 80kcal, B o.: 3.07g, T: 0.18g, W o.: 18.36g)	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: 513kcal, B o.: 29.42g, T: 14.61g, W o.: 66.17g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	(E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M)	(E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	(E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Sałata 5g	(E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 120g(G)	(E: 310kcal, B o.: 9.24g, T: 1.08g, W o.: 65.16g)	120g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2128 kcal	Wartość energetyczna:	6163.58 kJ
Woda:	1898.88 g	Białko ogółem:	117.12 g
Tłuszcz:	68.82 g	Węglowodany ogółem:	277.99 g
Węglowodany przyswajalne:	116.94 g	Popiół:	14.87 g
Cholesterol:	289.34 mg	Glukoza:	4.48 g
Fruktoza:	4.97 g	Sacharoza:	22.2 g
Laktoza:	13.7 g	Skrobia:	77.43 g
Błonnik pokarmowy:	23.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.64 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.21 g
Sód:	2270.81 mg	Sól:	3.98 g



10.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 23.32g, T: 19.17g, W o.: 89.82g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	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
Jaja gotowane (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
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 357kcal, B o.: 22.77g, T: 12.77g, W o.: 39.53g)

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
Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Twaróg 100g(M) (E: 132kcal, B o.: 18.25g, T: 4.7g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► Obiad (E: 695kcal, B o.: 41.4g, T: 9.38g, W o.: 117.94g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6.02g, T: 2.54g, W o.: 22.49g)	1 porcja
Kopytka 180g (G,J,M) (E: 344kcal, B o.: 9.91g, T: 1.99g, W o.: 73.92g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) (E: 195kcal, B o.: 25.14g, T: 4.75g, W o.: 14.99g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 491kcal, B o.: 16.49g, T: 15.46g, W o.: 60.2g)

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 50g(S,Sr,Gr, M) (E: 124kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
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:	2246 kcal	Wartość energetyczna:	8394.75 kJ
Woda:	2023.26 g	Białko ogółem:	120.78 g
Tłuszcz:	57.05 g	Węglowodany ogółem:	313.06 g
Węglowodany przyswajalne:	255.17 g	Popiół:	13.5 g
Cholesterol:	324.44 mg	Glukoza:	5.64 g
Fruktoza:	8.86 g	Sacharoza:	14.48 g
Laktoza:	13.15 g	Skrobia:	204.59 g
Błonnik pokarmowy:	23.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.82 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.17 g
Sód:	1947.11 mg	Sól:	5.72 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 pomidorów z koperkiem 100g - 1 porcja**

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

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

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

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

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

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: 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: 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: 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, wczesne - 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: Marchew, duszona 150g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 100g(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 3/4 plastra (85g)



Sposób
przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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 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: Buraki z olejem 150g - 1 porcja

- Burak - 1 i 2/3 sztuki (170g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: 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 pieczona 100g (R, M) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Margaryna do pieczenia - 1/2 plastra (10g)

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Maślanka naturalna - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- 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: 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: Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Wątróbka kurczaka - 1/7 sztuki (15g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/5 sztuki (20g)
- Wieprzowina podgardle surowe - (10g)

**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: 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: Babka piaskowa 50g (J, M, G) - 15 porcji**

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 18 i 1/3 łyżki (220g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Masło - 7 i 1/2 plastra (75g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

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: Sałatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Majonez - 3/4 łyżki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (60g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Żurek z jajkiem 250ml(S,Sr,G,M, J) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Jaja gotowane (J) - (55g)
- Żurek - (50ml)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: 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 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: Ryba po grecku duszona 200g (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) - (100g)

**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: Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny dodać pozostałe składniki zupy gotować do miękkości, na koniec zabielić śmietaną i doprawić do smaku

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

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

- Burak - 1 i 2/3 sztuki (170g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**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: Manna na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Twaróg 100g(M) - 1 porcja

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/4 plastra (95g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Kopytka 180g (G,J,M) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób
przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-04-01 / 2026-04-02 / 2026-04-03 / 2026-04-04 / 2026-04-05 / 2026-04-06 / 2026-04-07 / 2026-04-08 / 2026-04-09 / 2026-04-10



Produkty zbożowe

Bułka maślana 50g(M,J,G)	50g
Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
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)	500g
Chleb zwykły 50g (G)	300g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	65g (1/3 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 tortowa	165g (13 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	50g (4 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	55g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	90g (3 i 2/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	50g
Ryż biały	100g (1/2 szklanki)
Wek 100g(G)	600g
wek 50g(G)	50g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	550g (5 i 1/4 sztuki)
Cebula	5g (1/8 sztuki)
Groszek konserwowy	15g (1 łyżka)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior gotowany 150g	150g
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	49g (12 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	953g (21 i 1/4 sztuki)
Mix sałat	50g
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórki kiszone	30g (1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	225g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	59g (9 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	315g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 25g	75g

Pomidor 50g	200g
Por	110g (3/4 sztuki)
Salata 5g	15g
Salata lodowa	300g (3/4 sztuki)
Salata zielona, liście	180g (36 liście)
Seler korzeniowy	251g (3/4 sztuki)
Szpinak	40g (1 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	250g (2 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	150g (1 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir naturalny 250ml(M)	250ml
Maślanka naturalna	260ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1700ml (7 i 1/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty	430g (14 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	11g (1/5 sztuki)
Jaja gotowane (J)	220g
Jaja kurze, całe	247g (4 i 3/4 sztuki)
kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M)	50g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	100g (5 plasterów)
Kurczak, tuszka	230g (1/7 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Ogonówka 50g(S, Gr)	100g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M)	50g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M)	50g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	50g (2 i 1/2 plastra)
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr)	50g
Wątróbka kurczaka	15g (1/7 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	260g (2 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina podgardle surowe	10g



Wieprzowina, schab surowy bez kości

100g (1/3 porcji)


Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło	270g (27 plastry)
Masło roślinne 10 g(M)	290g
Olej rzepakowy	39ml (3 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	17ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	5g


Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	293g (24 i 1/3 łyżki)
Cukier puder	15g (1 i 1/2 łyżki)
Cukier waniliowy	15g (3 i 3/4 łyżeczek)
Miód pszczoły 30g	30g


Ryby i owoce morza

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


Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko 180g	540g
Jabłko 90g	90g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g
Pomarańcza 150g	150g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok z cytryny	18ml (3 łyżki)
Woda	1750ml (7 i 1/4 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Majonez	20g (3/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	6g (6 szczypty)
Proszek do pieczenia	15g (3 i 3/4 łyżeczek)
Przyprawa "Jarzynka"	23g (2 i 3/4 łyżeczek)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczek)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Mieszanka owocowa	250g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g
Żurek	50ml

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) Chleb pszenny 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb pszenny 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g (G) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) Mix sałat Wek 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb zwykły 100g(G) Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) Wek 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g
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) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) wek 50g(G) Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M) Miód pszczeli 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g Połudwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g Sałatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kajzerki 50g(G) Pomidor 50g Twaróg z zieleniną 80g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Kefir naturalny 250ml(M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Marchew, duszona 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ryba pieczona 100g (R, M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron z serem 300g(G,M) Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kiwi 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Marchew, duszona 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Filet drobiowy gotowany w sosie pomidorowym 120g (80g mięso, 40g sos) (S,Sr,G) Buraki z olejem 150g Żurek z jajkiem 250ml(S,Sr,G,M, J)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kalafior gotowany 150g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g	Jabłko 180g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Babka piaskowa 50g (J, M, G)	Babka piaskowa 50g (J, M, G)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Twaróg z zieleniną 100g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Pomidor 100g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogonówka 50g(S, Gr) Chleb pszenny 100g(G) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Połudwica drobiowa 50g(SS,r) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Chleb zwykły 100g(G)

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
Energia: Kcal 2018 = 6329 kJ Kcal z tłuszczu 28,88 % Kcal z białka 18,28 % Kcal z węglowodanów 56,78 %	Energia: Kcal 2148 = 8216 kJ Kcal z tłuszczu 26,41 % Kcal z białka 18,32 % Kcal z węglowodanów 58,50 %	Energia: Kcal 2026 = 7327 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 19,50 % Kcal z węglowodanów 56,81 %	Energia: Kcal 2096 = 6927 kJ Kcal z tłuszczu 23,97 % Kcal z białka 18,39 % Kcal z węglowodanów 58,49 %	Energia: Kcal 2116 = 7517 kJ Kcal z tłuszczu 30,28 % Kcal z białka 19,41 % Kcal z węglowodanów 52,61 %	Energia: Kcal 2369 = 9077 kJ Kcal z tłuszczu 30,68 % Kcal z białka 15,55 % Kcal z węglowodanów 53,96 %	Energia: Kcal 2067 = 7480 kJ Kcal z tłuszczu 26,31 % Kcal z białka 22,83 % Kcal z węglowodanów 53,15 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,46 g Błonnik: 19,88 g Skrobia: 139,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,16 g Błonnik: 35,64 g Skrobia: 167,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,72 g Błonnik: 21,43 g Skrobia: 113,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,50 g Błonnik: 26,16 g Skrobia: 160,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,30 g Błonnik: 24,01 g Skrobia: 105,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,60 g Błonnik: 31,47 g Skrobia: 192,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,66 g Błonnik: 28,70 g Skrobia: 136,41 g
Białko: Białko ogółem: 92,22 g Białko roślinne: 22,57 g Białko zwierzęce: 29,52 g	Białko: Białko ogółem: 98,37 g Białko roślinne: 29,78 g Białko zwierzęce: 52,91 g	Białko: Białko ogółem: 98,77 g Białko roślinne: 21,18 g Białko zwierzęce: 39,74 g	Białko: Białko ogółem: 96,37 g Białko roślinne: 20,02 g Białko zwierzęce: 32,73 g	Białko: Białko ogółem: 102,70 g Białko roślinne: 20,00 g Białko zwierzęce: 58,45 g	Białko: Białko ogółem: 92,07 g Białko roślinne: 32,56 g Białko zwierzęce: 41,53 g	Białko: Białko ogółem: 117,98 g Białko roślinne: 25,51 g Białko zwierzęce: 40,65 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,76 g Cholesterol: 85,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,03 g Cholesterol: 151,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,98 g Cholesterol: 306,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,82 g Cholesterol: 61,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,18 g Cholesterol: 541,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,76 g Cholesterol: 419,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,43 g Cholesterol: 149,84 mg

środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) Mix sałat (50 g) Wek 100g(G)	Manna na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 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 Masło roślinne 10 g(M) Bułka maślana 50g(M,J,G) Twaróg 100g(M) Jabłko 90g
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) Bukiet warzyw gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Buraki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kopytka 180g (G,J,M) Schab gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos) (S,Sr,G)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza 150g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretką drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb pszenny 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g Chleb pszenny 100g(G)

środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)
<p>Energia: Kcal 2257 = 7333 kJ Kcal z tłuszczu 25,55 % Kcal z białka 18,21 % Kcal z węglowodanów 52,78 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,83 g Błonnik: 30,55 g Skrobia: 173,14 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 102,77 g Białko roślinne: 33,56 g Białko zwierzęce: 41,95 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,07 g Cholesterol: 154,14 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2128 = 6164 kJ Kcal z tłuszczu 29,11 % Kcal z białka 22,02 % Kcal z węglowodanów 52,25 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,99 g Błonnik: 23,74 g Skrobia: 77,43 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 117,12 g Białko roślinne: 16,42 g Białko zwierzęce: 71,91 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,82 g Cholesterol: 289,34 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2246 = 8395 kJ Kcal z tłuszczu 22,86 % Kcal z białka 21,51 % Kcal z węglowodanów 55,75 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,06 g Błonnik: 23,52 g Skrobia: 204,59 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 120,78 g Białko roślinne: 32,69 g Białko zwierzęce: 59,38 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,05 g Cholesterol: 324,44 mg</p>