



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat łatwostrawna 01-10.07.2026 PAKS

01.07.2026 - 10.07.2026



01.07.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 20.55g, T: 14.49g, W o.: 93.82g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 25.67g, T: 10.27g, W o.: 37.45g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► Obiad (E: 695kcal, B o.: 36.15g, T: 14.79g, W o.: 114g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 3.15g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 255kcal, B o.: 9.06g, T: 5.46g, W o.: 46.11g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

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

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

► Kolacja (E: 481kcal, B o.: 16.39g, T: 16.74g, W o.: 62.44g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 65kcal, B o.: 0.93g, T: 5.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2228 kcal
Woda:	2286.9 g
Tłuszcz:	61.29 g
Węglowodany przyswajalne:	245.16 g
Cholesterol:	323.44 mg
Fruktoza:	5.29 g
Laktoza:	25.58 g
Błonnik pokarmowy:	29.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.67 g
Sód:	2494.96 mg

Wartość energetyczna:	8422.04 kJ
Białko ogółem:	107.26 g
Węglowodany ogółem:	319.46 g
Popiół:	18.12 g
Glukoza:	5.22 g
Sacharoza:	10.85 g
Skrobia:	177.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.84 g
Sól:	4.61 g



02.07.2026 (czwartek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 16.65g, T: 11.23g, W o.: 28.43g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g

► Obiad (E: 581kcal, B o.: 35.81g, T: 11.04g, W o.: 91.01g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 3.15g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) (E: 185kcal, B o.: 21.36g, T: 4.04g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Salata z kfirem 150g(M) (E: 43kcal, B o.: 3.24g, T: 1.22g, W o.: 5.56g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 540kcal, B o.: 17.78g, T: 11.89g, W o.: 77.52g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2092 kcal	Wartość energetyczna:	7054.1 kJ
Woda:	2053.34 g	Białko ogółem:	102.32 g
Tłuszcz:	51.63 g	Węglowodany ogółem:	303.17 g
Węglowodany przyswajalne:	249.87 g	Popiół:	17.18 g
Cholesterol:	134.64 mg	Glukoza:	11.46 g
Fruktoza:	18.21 g	Sacharoza:	18.27 g
Laktoza:	16.79 g	Skrobia:	167.25 g
Błonnik pokarmowy:	25.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.13 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.78 g
Sód:	2546.96 mg	Sól:	6.02 g



03.07.2026 (piątek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 113kcal, B o.: 7.2g, T: 5.28g, W o.: 1.8g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja

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

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

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

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

▶ Kolacja (E: 345kcal, B o.: 17.72g, T: 9.86g, W o.: 48.25g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Salata 10g (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Wartość energetyczna:	7534.17 kJ
Woda:	1590.29 g	Białko ogółem:	116.68 g
Tłuszcz:	67.86 g	Węglowodany ogółem:	302.12 g
Węglowodany przyswajalne:	142.38 g	Popiół:	13.83 g
Cholesterol:	419.27 mg	Glukoza:	4.94 g
Fruktoza:	8.27 g	Sacharoza:	10.3 g
Laktoza:	18.54 g	Skrobia:	162.81 g
Błonnik pokarmowy:	24.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.28 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.44 g
Sód:	2006.1 mg	Sól:	4.19 g



04.07.2026 (sobota)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g)	120g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

► Obiad (E: 688kcal, B o.: 30.14g, T: 16.63g, W o.: 111.73g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 16.92g, T: 5.48g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 155kcal, B o.: 3.06g, T: 8.17g, W o.: 19.14g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 372kcal, B o.: 19.78g, T: 7.09g, W o.: 58.4g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Poledwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Wartość energetyczna:	7101.31 kJ
Woda:	1556.85 g	Białko ogółem:	105.29 g
Tłuszcz:	56.72 g	Węglowodany ogółem:	306.32 g
Węglowodany przyswajalne:	209.75 g	Popiół:	12.65 g
Cholesterol:	261.84 mg	Glukoza:	6.3 g
Fruktoza:	6.43 g	Sacharoza:	29.61 g
Laktoza:	7.05 g	Skrobia:	145.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.92 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.22 g
Sód:	2231.45 mg	Sól:	4.3 g



05.07.2026 (niedziela)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 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: 776kcal, B o.: 47.39g, T: 29.18g, W o.: 87.63g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 95kcal, B o.: 1.5g, T: 5.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 14.7g)

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 113kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 14.7g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 423kcal, B o.: 17.95g, T: 10.34g, W o.: 68.01g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g)	120g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Wartość energetyczna:	8294.42 kJ
Woda:	1903.56 g	Białko ogółem:	106.72 g
Tłuszcz:	62.77 g	Węglowodany ogółem:	277.8 g
Węglowodany przyswajalne:	196.42 g	Popiół:	15.01 g
Cholesterol:	285.5 mg	Glukoza:	9.42 g
Fruktoza:	15.28 g	Sacharoza:	34.93 g
Laktoza:	23.15 g	Skrobia:	133.72 g
Błonnik pokarmowy:	26.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	47.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.69 g
Sód:	2679.81 mg	Sól:	7.45 g



06.07.2026 (poniedziałek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 108kcal, B o.: 14.72g, T: 3.78g, W o.: 3.91g)	1 porcja

► Obiad (E: 591kcal, B o.: 17.48g, T: 7.68g, W o.: 118.98g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 8kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 2.15g)	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
Ryż z truskawkami na zimno 300g (M) (E: 350kcal, B o.: 7.93g, T: 2.06g, W o.: 76.63g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 375kcal, B o.: 15.06g, T: 12.68g, W o.: 52.54g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Wartość energetyczna:	7176.81 kJ
Woda:	2150.34 g	Białko ogółem:	98.98 g
Tłuszcz:	58.77 g	Węglowodany ogółem:	292.85 g
Węglowodany przyswajalne:	202.35 g	Popiół:	14.75 g
Cholesterol:	94.54 mg	Glukoza:	6.22 g
Fruktoza:	6.4 g	Sacharoza:	12.44 g
Laktoza:	23.25 g	Skrobia:	177.03 g
Błonnik pokarmowy:	22.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.07 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.37 g
Sód:	2171.82 mg	Sól:	3.79 g



07.07.2026 (wtorek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 38kcal, B o.: 1g, T: 2.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

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

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

► Obiad (E: 585kcal, B o.: 34.39g, T: 15.83g, W o.: 82.2g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7.02g, T: 5.72g, W o.: 17.71g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 223kcal, B o.: 20.58g, T: 8.68g, W o.: 15.89g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 43kcal, B o.: 3.24g, T: 1.22g, W o.: 5.56g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
--	------

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Wartość energetyczna:	7587.79 kJ
Woda:	2210.15 g	Białko ogółem:	109.74 g
Tłuszcz:	71.64 g	Węglowodany ogółem:	272.09 g
Węglowodany przyswajalne:	198.28 g	Popiół:	19.28 g
Cholesterol:	290.46 mg	Glukoza:	5.44 g
Fruktoza:	8.9 g	Sacharoza:	15.98 g
Laktoza:	17.29 g	Skrobia:	151.89 g
Błonnik pokarmowy:	23.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.7 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.55 g
Sód:	2726.32 mg	Sól:	6.47 g



08.07.2026 (środa)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

► II Śniadanie (E: 305kcal, B o.: 19.62g, T: 9.76g, W o.: 37.23g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 115kcal, B o.: 15.31g, T: 3.92g, W o.: 4.98g)	1 porcja

► Obiad (E: 598kcal, B o.: 41.16g, T: 11.12g, W o.: 87.61g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 24.35g, T: 4.53g, W o.: 8.55g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 468kcal, B o.: 20.1g, T: 16.78g, W o.: 60.33g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z gotowanym kurczakiem 150g (E: 166kcal, B o.: 12.04g, T: 10.89g, W o.: 6.03g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Wartość energetyczna:	8114.64 kJ
Woda:	2042.29 g	Białko ogółem:	124.34 g
Tłuszcz:	57.75 g	Węglowodany ogółem:	292.26 g
Węglowodany przyswajalne:	210.38 g	Popiół:	15.22 g
Cholesterol:	342.84 mg	Glukoza:	4.35 g
Fruktoza:	4.53 g	Sacharoza:	11.8 g
Laktoza:	20.79 g	Skrobia:	154.5 g
Błonnik pokarmowy:	22.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.36 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.68 g
Sód:	2316.57 mg	Sól:	4.09 g



09.07.2026 (czwartek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

► II Śniadanie (E: 349kcal, B o.: 11.8g, T: 6.54g, W o.: 62.7g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► Obiad (E: 617kcal, B o.: 27.75g, T: 20.39g, W o.: 87.05g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 174kcal, B o.: 14.44g, T: 9.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
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

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir naturalny 200ml(M) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 447kcal, B o.: 20.7g, T: 10.05g, W o.: 69.56g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny 120g(G) (E: 310kcal, B o.: 9.24g, T: 1.08g, W o.: 65.16g)	120g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Wartość energetyczna:	6722.47 kJ
Woda:	2042.86 g	Białko ogółem:	91.96 g
Tłuszcz:	61.15 g	Węglowodany ogółem:	303.48 g
Węglowodany przyswajalne:	174.73 g	Popiół:	14.91 g
Cholesterol:	71.14 mg	Glukoza:	12.2 g
Fruktoza:	11.15 g	Sacharoza:	59.38 g
Laktoza:	20.14 g	Skrobia:	99.48 g
Błonnik pokarmowy:	31.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.32 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.22 g
Sód:	1975.43 mg	Sól:	3.35 g



10.07.2026 (piątek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	100g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (Gr,S,M) (E: 76kcal, B o.: 5.13g, T: 6.09g, W o.: 5.13g)	30g

► Obiad (E: 724kcal, B o.: 33.18g, T: 13.69g, W o.: 121.59g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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
Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) (E: 461kcal, B o.: 23.91g, T: 8.11g, W o.: 72.82g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 355kcal, B o.: 17.46g, T: 7.11g, W o.: 57.51g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Wartość energetyczna:	8103.48 kJ
Woda:	2085.9 g	Białko ogółem:	94.82 g
Tłuszcz:	62.04 g	Węglowodany ogółem:	294.17 g
Węglowodany przyswajalne:	196.02 g	Popiół:	15.69 g
Cholesterol:	457.44 mg	Glukoza:	4.82 g
Fruktoza:	4.84 g	Sacharoza:	18.13 g
Laktoza:	14.74 g	Skrobia:	199.12 g
Błonnik pokarmowy:	26.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.76 g
Sód:	2379.84 mg	Sól:	5.91 g



PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Rabarbar - 1/4 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

rabarbar z cukrem zalać wodą i ugotować kompot

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

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



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpety, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pasta z jaj 80g(J,M) - 1 porcja**

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (96g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (3g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

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

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

- Burak - 1 i 2/3 sztuki (170g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)

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

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

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

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

Sposób
przygotowania:

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie, gotować do miękkości, ugotować 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: Marchew, duszona 150g - 1 porcja**

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

Sposób
przygotowania:

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

- Cukier - (0g)
- Maślanka naturalna - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)

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

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

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

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

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:

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

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

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

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

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

Sposób
przygotowania:

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/2 plastra (75g)

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

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (10ml)
- Pomidor 50g - (50g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

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



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	360g (3 i 1/3 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	60g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	42g (10 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	51g (12 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	718g (16 sztuk)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	192g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	57g (9 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	155g (1 sztuka)
Pomidor 100g	800g
Pomidor 25g	25g
Pomidor 50g	100g
Por	110g (3/4 sztuki)
Rabarbar	250g (2 i 1/4 sztuki)

Salata	200g (1 sztuka)
Salata 10g	10g
Salata 5g	25g
Salata lodowa	250g (2/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	262g (3/4 sztuki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt Skyr 150g (M)	150g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	160ml (2/3 szklanki)
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Kefir naturalny 250ml(M)	250ml
Maślanka naturalna	230ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	800g
Śmietana 18% tłuszczu	120g (4 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	80g (1/3 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	265g
Jaja kurze, całe	22g (1/3 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	60g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	120g (6 plastrów)
Wieprzowina, łopatka	240g (2 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)


Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Olej rzepakowy	53ml (5 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	15ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	3g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	10g


Preparaty

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


Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	47g (4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	60g
Miód pszczeli 30g	60g


Ryby i owoce morza

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


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	180g
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	180g
Truskawki, mrożone	150g (1 szklanka)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Woda	1900ml (8 szklanek)


Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	7g (7 szczypty)
Przyprawa "Jarzynka"	17g (2 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

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

środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g Sałata 5g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb zwykły 100g(G) Owsianka na mleku 250ml(G,M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb zwykły 120g(G) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Pomidor 50g Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Pomidor 100g Makaron na mleku 250ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) wek 50g(G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g wek 50g(G) Połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Kajzerki 50g(G) Pasta z jaj 80g(J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kajzerki 50g(G) Pomidor 100g Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z zieleniną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 90g Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły gotowane 150g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M) Sałata z kefirem 150g(M)	kompot z rabarbaru 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) Makaron z serem 300g(G,M) Jabłko 90g	kompot z rabarbaru 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos) (R,J,G,S,Sr) Buraki z olejem 150g	kompot z rabarbaru 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Marchew, duszona 150g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Ryż z truskawkami na zimno 300g (M)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir naturalny 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 180g Chleb pszenny 100g(G) kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Sałata 10g ogonówka 60g(S, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połudwica drobiowa 60g(SS,r) Wek 120g(G) Mix sałat (50 g)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Sałata 5g Chleb zwykły 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) Sałatka ze szpinakiem 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)

środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)
Energia: Kcal 2228 = 8422 kJ Kcal z tłuszczu 24,76 % Kcal z białka 19,26 % Kcal z węglowodanów 57,35 %	Energia: Kcal 2092 = 7054 kJ Kcal z tłuszczu 22,21 % Kcal z białka 19,56 % Kcal z węglowodanów 57,97 %	Energia: Kcal 2266 = 7534 kJ Kcal z tłuszczu 26,95 % Kcal z białka 20,60 % Kcal z węglowodanów 53,33 %	Energia: Kcal 2104 = 7101 kJ Kcal z tłuszczu 24,26 % Kcal z białka 20,02 % Kcal z węglowodanów 58,24 %	Energia: Kcal 2044 = 8294 kJ Kcal z tłuszczu 27,64 % Kcal z białka 20,88 % Kcal z węglowodanów 54,36 %	Energia: Kcal 2042 = 7177 kJ Kcal z tłuszczu 25,90 % Kcal z białka 19,39 % Kcal z węglowodanów 57,37 %	Energia: Kcal 2258 = 7588 kJ Kcal z tłuszczu 28,55 % Kcal z białka 19,44 % Kcal z węglowodanów 48,20 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,46 g Błonnik: 29,82 g Skrobia: 177,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,17 g Błonnik: 25,31 g Skrobia: 167,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,12 g Błonnik: 24,70 g Skrobia: 162,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,32 g Błonnik: 28,45 g Skrobia: 145,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,80 g Błonnik: 26,55 g Skrobia: 133,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,85 g Błonnik: 22,36 g Skrobia: 177,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,09 g Błonnik: 23,99 g Skrobia: 151,89 g
Białko: Białko ogółem: 107,26 g Białko roślinne: 31,92 g Białko zwierzęce: 40,60 g	Białko: Białko ogółem: 102,32 g Białko roślinne: 32,54 g Białko zwierzęce: 35,60 g	Białko: Białko ogółem: 116,68 g Białko roślinne: 17,09 g Białko zwierzęce: 39,36 g	Białko: Białko ogółem: 105,29 g Białko roślinne: 25,44 g Białko zwierzęce: 16,56 g	Białko: Białko ogółem: 106,72 g Białko roślinne: 22,21 g Białko zwierzęce: 70,22 g	Białko: Białko ogółem: 98,98 g Białko roślinne: 26,34 g Białko zwierzęce: 32,97 g	Białko: Białko ogółem: 109,74 g Białko roślinne: 25,55 g Białko zwierzęce: 63,27 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,29 g Cholesterol: 323,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,63 g Cholesterol: 134,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,86 g Cholesterol: 419,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,72 g Cholesterol: 261,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,77 g Cholesterol: 285,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,77 g Cholesterol: 94,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,64 g Cholesterol: 290,46 mg

środa (2026-07-08)	czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeleli 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Ryż na mleku 250ml(M) Wek 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb pszenny 50g(G) Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Sałatka ze szpinakiem 100g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Banan 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Kajzerki 50g(G) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (Gr,S,M)
Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Bukiet warzyw gotowany 150g Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos) (G,S,Sr)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb pszenny 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Mix sałat (50 g) Polędwica drobiowa 60g(SS,r)

środa (2026-07-08)

Energia:

Kcal 2147 = 8115 kJ

Kcal z tłuszczu 24,21 %

Kcal z białka 23,17 %

Kcal z węglowodanów 54,45 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 292,26 g

Błonnik: 22,11 g

Skrobia: 154,50 g

Białko:

Białko ogółem: 124,34 g

Białko roślinne: 30,05 g

Białko zwierzęce: 65,43 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 57,75 g

Cholesterol: 342,84 mg

czwartek (2026-07-09)

Energia:

Kcal 2081 = 6722 kJ

Kcal z tłuszczu 26,45 %

Kcal z białka 17,68 %

Kcal z węglowodanów 58,33 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 303,48 g

Błonnik: 31,04 g

Skrobia: 99,48 g

Białko:

Białko ogółem: 91,96 g

Białko roślinne: 18,87 g

Białko zwierzęce: 25,10 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 61,15 g

Cholesterol: 71,14 mg

piątek (2026-07-10)

Energia:

Kcal 2051 = 8103 kJ

Kcal z tłuszczu 27,22 %

Kcal z białka 18,49 %

Kcal z węglowodanów 57,37 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 294,17 g

Błonnik: 26,68 g

Skrobia: 199,12 g

Białko:

Białko ogółem: 94,82 g

Białko roślinne: 26,33 g

Białko zwierzęce: 44,78 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 62,04 g

Cholesterol: 457,44 mg