

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat łatwostrawna PAKS

01.10.2026 - 10.10.2026


01.10.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 21.26g, T: 17.26g, W o.: 94.14g)

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chąłka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► II Śniadanie (E: 321kcal, B o.: 17.44g, T: 13.5g, W o.: 34.01g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Półdewica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 29kcal, B o.: 1g, T: 1.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

► Obiad (E: 726kcal, B o.: 40.51g, T: 16.68g, W o.: 112.04g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
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: 208kcal, B o.: 20.42g, T: 9.55g, W o.: 11.21g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

► 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: 335kcal, B o.: 14.32g, T: 15.88g, W o.: 38.08g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal
Woda:	2470.86 g
Tłuszcz:	73.82 g
Węglowodany przyswajalne:	221.49 g
Cholesterol:	179.14 mg
Fruktoza:	18.63 g
Laktoza:	17.74 g
Błonnik pokarmowy:	28.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.14 g
Sód:	1562.58 mg

Wartość energetyczna:	7608.91 kJ
Białko ogółem:	104.93 g
Węglowodany ogółem:	285.92 g
Popiół:	14.86 g
Glukoza:	12.96 g
Sacharoza:	23.66 g
Skrobia:	144.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.39 g
Sól:	3.66 g


02.10.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 636kcal, B o.: 27.86g, T: 20.17g, W o.: 73.41g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 374kcal, B o.: 16.41g, T: 17.39g, W o.: 39g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Obiad (E: 690kcal, B o.: 30.06g, T: 8.68g, W o.: 129.44g)

Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.02g)	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 150g (E: 74kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 16.25g)	1 porcja
Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g

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

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

► Kolacja (E: 308kcal, B o.: 13.57g, T: 7.42g, W o.: 48.08g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal
Woda:	1769.51 g
Tłuszcz:	62.19 g
Węglowodany przyswajalne:	205.45 g
Cholesterol:	432.84 mg
Fruktoza:	7.27 g
Laktoza:	10.05 g
Błonnik pokarmowy:	24.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.13 g
Sód:	2369.26 mg

Wartość energetyczna:	7548.89 kJ
Białko ogółem:	107.65 g
Węglowodany ogółem:	290.79 g
Popiół:	15.21 g
Glukoza:	8.47 g
Sacharoza:	37.39 g
Skrobia:	131.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.74 g
Sól:	6.75 g


03.10.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 23.7g, T: 19.22g, W o.: 79.9g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
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
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 17.44g, T: 19.92g, W o.: 34.15g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 4.62g, T: 0.54g, W o.: 32.58g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja

► Obiad (E: 662kcal, B o.: 14.88g, T: 6.74g, W o.: 142.38g)

Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 373kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 87.13g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 16kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 3.93g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g)	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: 390kcal, B o.: 19.42g, T: 11.95g, W o.: 53.69g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka z gotowanym kurczakiem 150g (E: 121kcal, B o.: 12.04g, T: 5.89g, W o.: 6.03g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal
Woda:	2109.05 g
Tłuszcz:	62.37 g
Węglowodany przyswajalne:	205.31 g
Cholesterol:	524.04 mg
Fruktoza:	4.13 g
Laktoza:	17.68 g
Błonnik pokarmowy:	23.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.49 g
Sód:	2443.23 mg

Wartość energetyczna:	8206.3 kJ
Białko ogółem:	96.34 g
Węglowodany ogółem:	319.64 g
Popiół:	15.23 g
Glukoza:	4.24 g
Sacharoza:	11.8 g
Skrobia:	186.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.18 g
Sól:	4.36 g


04.10.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 22.58g, T: 14.43g, W o.: 71.08g)

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
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 320kcal, B o.: 11.5g, T: 6.45g, W o.: 55.65g)

Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 586kcal, B o.: 36.35g, T: 15.74g, W o.: 80.29g)

Zupa brokułowa z mianą 250ml(G,S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 8.31g, T: 5.7g, W o.: 28.09g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja
Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 187kcal, B o.: 21.03g, T: 8.38g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 426kcal, B o.: 18.58g, T: 17.05g, W o.: 52.17g)

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 83kcal, B o.: 1g, T: 7.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1960 kcal
Woda:	1746.75 g
Tłuszcz:	53.94 g
Węglowodany przyswajalne:	127.05 g
Cholesterol:	107.64 mg
Fruktoza:	4.77 g
Laktoza:	14.4 g
Błonnik pokarmowy:	23.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.73 g
Sód:	2532.63 mg

Wartość energetyczna:	6485.77 kJ
Białko ogółem:	105.81 g
Węglowodany ogółem:	264.76 g
Popiół:	15.73 g
Glukoza:	4.83 g
Sacharoza:	20.75 g
Skrobia:	95.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.61 g
Sól:	4.55 g


05.10.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.1g, T: 23.17g, W o.: 87.46g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	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: 68kcal, B o.: 1.06g, T: 6.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M) (E: 146kcal, B o.: 9g, T: 6.78g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 182kcal, B o.: 6.52g, T: 2.97g, W o.: 34.08g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 710kcal, B o.: 38.79g, T: 13.87g, W o.: 112.92g)

Pierogi leniwe 300g(J,M,G) (E: 544kcal, B o.: 30.94g, T: 8.16g, W o.: 87.99g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) (E: 154kcal, B o.: 7.7g, T: 5.63g, W o.: 22g)	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: 464kcal, B o.: 16.36g, T: 11.77g, W o.: 61.84g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2151 kcal
Woda:	1844.1 g
Tłuszcz:	54.78 g
Węglowodany przyswajalne:	249.01 g
Cholesterol:	147.64 mg
Fruktoza:	13.87 g
Laktoza:	19.39 g
Błonnik pokarmowy:	25.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.63 g
Sód:	3566.68 mg

Wartość energetyczna:	7283.36 kJ
Białko ogółem:	95.22 g
Węglowodany ogółem:	305.6 g
Popiół:	17.98 g
Glukoza:	7.9 g
Sacharoza:	21.31 g
Skrobia:	191.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.25 g
Sól:	11.03 g



06.10.2026 (wtorek)

▶ Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 21.27g, T: 22.92g, W o.: 67.79g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 95kcal, B o.: 1.56g, T: 8.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 315kcal, B o.: 24.47g, T: 9.67g, W o.: 32.64g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
połędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

▶ Obiad (E: 696kcal, B o.: 30.32g, T: 13.49g, W o.: 120.11g)

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
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
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g

▶ 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: 405kcal, B o.: 19.14g, T: 11.89g, W o.: 57.35g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Półędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2083 kcal
Woda:	1564.22 g
Tłuszcz:	61.27 g
Węglowodany przyswajalne:	196.65 g
Cholesterol:	228.24 mg
Fruktoza:	11.68 g
Laktoza:	16.45 g
Błonnik pokarmowy:	31.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.19 g
Sód:	1617.86 mg

Wartość energetyczna:	6844.11 kJ
Białko ogółem:	102.13 g
Węglowodany ogółem:	292.59 g
Popiół:	13.83 g
Glukoza:	12.85 g
Sacharoza:	27.09 g
Skrobia:	129.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.31 g
Sól:	3.7 g


07.10.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 29.24g, T: 13.35g, W o.: 89.87g)

Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 21.87g, T: 5.26g, W o.: 31.3g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 672kcal, B o.: 34.04g, T: 19.55g, W o.: 96.34g)

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
Buraki z olejem 150g (E: 117kcal, B o.: 2.61g, T: 5.15g, W o.: 15.78g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
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: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

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

► Kolacja (E: 430kcal, B o.: 17.72g, T: 15.24g, W o.: 59.34g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal
Woda:	2449.21 g
Tłuszcz:	53.4 g
Węglowodany przyswajalne:	247.57 g
Cholesterol:	180.84 mg
Fruktoza:	14.3 g
Laktoza:	17.68 g
Błonnik pokarmowy:	25.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.27 g
Sód:	3318.72 mg

Wartość energetyczna:	8131.99 kJ
Białko ogółem:	102.9 g
Węglowodany ogółem:	290.76 g
Popiół:	17.73 g
Glukoza:	8.25 g
Sacharoza:	39.84 g
Skrobia:	175.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.76 g
Sól:	6.7 g


08.10.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 24.23g, T: 13.78g, W o.: 87.15g)

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g)	120g

► II Śniadanie (E: 264kcal, B o.: 18.58g, T: 9.3g, W o.: 26.94g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

► Obiad (E: 731kcal, B o.: 44.7g, T: 26.43g, W o.: 85.07g)

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: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 146kcal, B o.: 6.01g, T: 2.47g, W o.: 26.97g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 430kcal, B o.: 20.93g, T: 12.52g, W o.: 59.54g)

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 29kcal, B o.: 0.93g, T: 1.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2072 kcal
Woda:	1495.62 g
Tłuszcz:	62.3 g
Węglowodany przyswajalne:	198.96 g
Cholesterol:	192.24 mg
Fruktoza:	6.15 g
Laktoza:	7.05 g
Błonnik pokarmowy:	25.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.72 g
Sód:	2016.69 mg

Wartość energetyczna:	7086.12 kJ
Białko ogółem:	125.24 g
Węglowodany ogółem:	264.27 g
Popiół:	12.72 g
Glukoza:	6.53 g
Sacharoza:	14.52 g
Skrobia:	158.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.55 g
Sól:	5.02 g


09.10.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 21.64g, T: 15.78g, W o.: 106.21g)

Ryz na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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 zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 12.12g, T: 10.9g, W o.: 18.77g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► Obiad (E: 741kcal, B o.: 38.79g, T: 15.21g, W o.: 117.2g)

Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 255kcal, B o.: 9.06g, T: 5.46g, W o.: 46.11g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.58g, T: 8.47g, W o.: 15.89g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

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

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

► Kolacja (E: 486kcal, B o.: 18.86g, T: 20.1g, W o.: 60.47g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2178 kcal
Woda:	2181.93 g
Tłuszcz:	64.99 g
Węglowodany przyswajalne:	275.87 g
Cholesterol:	391.86 mg
Fruktoza:	6.58 g
Laktoza:	17.74 g
Błonnik pokarmowy:	23.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.45 g
Sód:	2004.59 mg

Wartość energetyczna:	8701.43 kJ
Białko ogółem:	97.86 g
Węglowodany ogółem:	311.95 g
Popiół:	16.74 g
Glukoza:	6.99 g
Sacharoza:	16.56 g
Skrobia:	195.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.68 g
Sól:	4.69 g


10.10.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 25.23g, T: 13.4g, W o.: 73.23g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g

► II Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 20.45g, T: 9.99g, W o.: 34.48g)

Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg z zieloną 100g(M) (E: 121kcal, B o.: 16.59g, T: 4.25g, W o.: 4.28g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g

► Obiad (E: 679kcal, B o.: 33.74g, T: 16.19g, W o.: 108.44g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) (E: 130kcal, B o.: 6.97g, T: 5.29g, W o.: 16.06g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrąka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► 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: 552kcal, B o.: 19.92g, T: 21.86g, W o.: 61.24g)

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal
Woda:	2049.41 g
Tłuszcz:	65.98 g
Węglowodany przyswajalne:	178.91 g
Cholesterol:	219.34 mg
Fruktoza:	13.56 g
Laktoza:	21.22 g
Błonnik pokarmowy:	28.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.44 g
Sód:	3325.26 mg

Wartość energetyczna:	7996.36 kJ
Białko ogółem:	120.24 g
Węglowodany ogółem:	286.91 g
Popiół:	16.48 g
Glukoza:	7.76 g
Sacharoza:	15.28 g
Skrobia:	140.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.49 g
Sól:	5.42 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 - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

**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: Kompot ze śliwek 200ml - 1 porcja

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

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

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- 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: 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: 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: 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: Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpety, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) - 1 porcja

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

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

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

**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Jabłko prażone (Ds) - (120g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g - 1 porcja

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 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 kaszę mianą oraz brokuł i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

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

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

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

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

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: 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: Pierogi leniwe 300g(J,M,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (100g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Szpinak - 1 i 2/3 garści (40g)

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

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

**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: 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: Buraki z olejem 150g - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 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: Kisiel owocowy bez cukru 150ml - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

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 - 1/3 łyżki (3ml)



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 - (1ml)
- Pomidor 25g - (25g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

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

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

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpeta, 40g sosu)(G,J,S,Sr) - 1 porcja**

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Koper, świeży - 1/4 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:**

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chąłka 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	600g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
Chleb zwykły 100g(G)	600g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g (G)	50g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	45g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	360g
Makaron zacierka	85g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	110g (9 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	180g
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	145g (3/4 szklanki)
Wek 100g(G)	400g
Wek 120g(G)	120g
wek 50g(G)	50g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane 150g	300g
Burak	335g (3 i 1/4 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	80g (1/3 porcji)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	25g (6 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	28g (7 łyżeczek)
Marchew	748g (16 i 2/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	218g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	64g (10 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 25g	25g
Pomidor 50g	250g
Por	120g (3/4 sztuki)
Salata	180g (3/4 sztuki)
Salata 5g	40g
Salata lodowa	300g (3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	242g (3/4 sztuki)

Szpinak

80g (3 i 1/4 garści)

Ziemniaki, późne

200g (2 i 1/4 sztuki)

Ziemniaki, późne 180g

900g

Ziemniaki, średnie

200g (2 i 1/4 sztuki)

Ziemniaki, wczesne

200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	120ml (1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	215ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	100g
Ser biały półtłusty 80g(M)	160g
Ser twarogowy, półtłusty	85g (2 i 3/4 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	90g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	165g
Jaja kurze, całe	47g (1 sztuka)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	120g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	120g
Kurczak, tuszka	180g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	60g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g	60g
połędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Skrzydło indyka	180g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wieprzowina, łopatka	240g (2 i 1/3 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	260g



Olej rzepakowy	56ml (5 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	6ml
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	47g (4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	240g
Banan 150g	150g
Jabłko 180g	720g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g
Śliwki	250g (4 i 1/2 sztuki)
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Woda	2300ml (9 i 2/3 szklanki)



Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Przyprawa "Jarczynka"	17g (2 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	9g (9 szczypt)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chia 50g(G,J,M) Jabłko 180g	Chleb zwykły 100g(G) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałata 5g	Chleb zwykły 100g(G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Makaron na mleku 250ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Chleb pszenny 100g(G)	Manna na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M) Chleb pszenny 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka ze szpinakiem 100g Wek 100g(G)	Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G) Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G) Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 60g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj 80g(J,M)	Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Banan 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) Jabłko 180g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml polędwica drobiowa 30g(S,Sr) Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Potrawka z kurczaka 120g(S,Sr,G) Brokuły gotowane 150g	Kompot ze śliwek 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) Buraki 150g Banan 120g	Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Kompot ze śliwek 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	Zupa brokułowa z mianą 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Kompot ze śliwek 200ml Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) Sałata z kefirem 150g(M)	Pierogi leniwe 300g(J,M,G) Kompot ze śliwek 200ml Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr)	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Kompot ze śliwek 200ml Brokuły gotowane 150g Banan 120g	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g Kompot ze śliwek 200ml Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Galaretki drobiowa 150g(J,S,Sr)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 60g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g Wek 100g(G)	Wek 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ogonówka 60g(S, Gr) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g	Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G)	Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Mix sałat (50 g)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty lodowej 50g ogonówka 60g(S, Gr) Chleb zwykły 100g(G)

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Energia: Kcal 2155 = 7609 kJ Kcal z tłuszczu 30,83 % Kcal z białka 19,48 % Kcal z węglowodanów 53,07 %	Energia: Kcal 2166 = 7549 kJ Kcal z tłuszczu 25,84 % Kcal z białka 19,88 % Kcal z węglowodanów 53,70 %	Energia: Kcal 2173 = 8206 kJ Kcal z tłuszczu 25,83 % Kcal z białka 17,73 % Kcal z węglowodanów 58,84 %	Energia: Kcal 1960 = 6486 kJ Kcal z tłuszczu 24,77 % Kcal z białka 21,59 % Kcal z węglowodanów 54,03 %	Energia: Kcal 2151 = 7283 kJ Kcal z tłuszczu 22,92 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 56,83 %	Energia: Kcal 2083 = 6844 kJ Kcal z tłuszczu 26,47 % Kcal z białka 19,61 % Kcal z węglowodanów 56,19 %	Energia: Kcal 2002 = 8132 kJ Kcal z tłuszczu 24,01 % Kcal z białka 20,56 % Kcal z węglowodanów 58,09 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,92 g Błonnik: 28,45 g Skrobia: 144,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,79 g Błonnik: 24,50 g Skrobia: 131,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,64 g Błonnik: 23,79 g Skrobia: 186,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,76 g Błonnik: 23,01 g Skrobia: 95,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,60 g Błonnik: 25,25 g Skrobia: 191,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,59 g Błonnik: 31,55 g Skrobia: 129,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,76 g Błonnik: 25,81 g Skrobia: 175,31 g
Białko: Białko ogółem: 104,93 g Białko roślinne: 31,66 g Białko zwierzęce: 45,71 g	Białko: Białko ogółem: 107,65 g Białko roślinne: 23,95 g Białko zwierzęce: 53,69 g	Białko: Białko ogółem: 96,34 g Białko roślinne: 25,26 g Białko zwierzęce: 40,26 g	Białko: Białko ogółem: 105,81 g Białko roślinne: 21,49 g Białko zwierzęce: 39,20 g	Białko: Białko ogółem: 95,22 g Białko roślinne: 30,36 g Białko zwierzęce: 24,28 g	Białko: Białko ogółem: 102,13 g Białko roślinne: 27,47 g Białko zwierzęce: 21,50 g	Białko: Białko ogółem: 102,90 g Białko roślinne: 29,72 g Białko zwierzęce: 40,46 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,82 g Cholesterol: 179,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,19 g Cholesterol: 432,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,37 g Cholesterol: 524,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,94 g Cholesterol: 107,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,78 g Cholesterol: 147,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,27 g Cholesterol: 228,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,40 g Cholesterol: 180,84 mg

czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb zwykły 120g(G)	Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczele 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Mix sałat (50 g) Wek 120g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 50g(G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Kiwi 80g	Chleb zwykły 50g (G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleciną 100g(M) Pomidor 50g
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Marchew, duszona 150g Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Kompot ze śliwek 200ml Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) Kompot ze śliwek 200ml Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Sałata z kefirem 150g(M) Jabłko 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenny 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G)	Chleb pszenny 100g(G) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty lodowej 50g

czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)
Energia: Kcal 2072 = 7086 kJ Kcal z tłuszczu 27,06 % Kcal z białka 24,18 % Kcal z węglowodanów 51,02 %	Energia: Kcal 2178 = 8701 kJ Kcal z tłuszczu 26,86 % Kcal z białka 17,97 % Kcal z węglowodanów 57,29 %	Energia: Kcal 2205 = 7996 kJ Kcal z tłuszczu 26,93 % Kcal z białka 21,81 % Kcal z węglowodanów 52,05 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,27 g Błonnik: 25,51 g Skrobia: 158,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,95 g Błonnik: 23,33 g Skrobia: 195,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,91 g Błonnik: 28,24 g Skrobia: 140,44 g
Białko: Białko ogółem: 125,24 g Białko roślinne: 25,65 g Białko zwierzęce: 41,89 g	Białko: Białko ogółem: 97,86 g Białko roślinne: 36,04 g Białko zwierzęce: 50,61 g	Białko: Białko ogółem: 120,24 g Białko roślinne: 23,54 g Białko zwierzęce: 53,64 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,30 g Cholesterol: 192,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,99 g Cholesterol: 391,86 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,98 g Cholesterol: 219,34 mg