zdrowe zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat łatwostrawna PAKS

21.10.2026 - 31.10.2026

21.10.2026 (środa)

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
Chałka 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
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Sałatka 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: 694kcal, B o.: 36.79g, T: 14.82g, 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: 176kcal, B o.: 16.7g, T: 7.69g, 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
Sałatka 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:	2123 kcal	**Wartość energetyczna:**	7476.91 kJ
Woda:	2456.62 g	**Białko ogółem:**	101.21 g
Tłuszcz:	71.96 g	**Węglowodany ogółem:**	285.92 g
Węglowodany przyswajalne:	221.49 g	**Popiół:**	14.68 g
Cholesterol:	164.14 mg	**Glukoza:**	12.96 g
Fruktoza:	18.63 g	**Sacharoza:**	23.66 g
Laktoza:	17.74 g	**Skrobia:**	144.14 g
Błonnik pokarmowy:	28.45 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.36 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12 g
Sód:	1550.38 mg	**Sól:**	3.63 g

22.10.2026 (czwartek)

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
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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g

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
Sałata 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	**Wartość energetyczna:**	7548.89 kJ
Woda:	1769.51 g	**Białko ogółem:**	107.65 g
Tłuszcz:	62.19 g	**Węglowodany ogółem:**	290.79 g
Węglowodany przyswajalne:	205.45 g	**Popiół:**	15.21 g
Cholesterol:	432.84 mg	**Glukoza:**	8.47 g
Fruktoza:	7.27 g	**Sacharoza:**	37.39 g
Laktoza:	10.05 g	**Skrobia:**	131.58 g
Błonnik pokarmowy:	24.5 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.13 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.74 g
Sód:	2369.26 mg	**Sól:**	6.75 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 24.53g, T: 19.3g, W o.: 91.83g)

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
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	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
Sałata 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
Sałatka 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:	2223 kcal	**Wartość energetyczna:**	8422.55 kJ
Woda:	2112.3 g	**Białko ogółem:**	97.17 g
Tłuszcz:	62.45 g	**Węglowodany ogółem:**	331.57 g
Węglowodany przyswajalne:	223.86 g	**Popiół:**	15.31 g
Cholesterol:	524.04 mg	**Glukoza:**	4.24 g
Fruktoza:	4.13 g	**Sacharoza:**	11.83 g
Laktoza:	17.68 g	**Skrobia:**	186.45 g
Błonnik pokarmowy:	23.72 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.47 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.18 g
Sód:	2443.73 mg	**Sól:**	4.36 g

24.10.2026 (sobota)

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
Sałata 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: 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: 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
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 83kcal, B o.: 1g, T: 7.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2081 kcal	**Wartość energetyczna:**	6457.31 kJ
Woda:	1319.16 g	**Białko ogółem:**	97.9 g
Tłuszcz:	54.8 g	**Węglowodany ogółem:**	301.12 g
Węglowodany przyswajalne:	145.48 g	**Popiół:**	15.42 g
Cholesterol:	157.14 mg	**Glukoza:**	3.77 g
Fruktoza:	3.59 g	**Sacharoza:**	27.02 g
Laktoza:	16.74 g	**Skrobia:**	123.33 g
Błonnik pokarmowy:	21.91 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.04 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.52 g
Sód:	3109.33 mg	**Sól:**	7.54 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 691kcal, B o.: 26.27g, T: 27.09g, W o.: 75.53g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, 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
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 7.37g, T: 3.72g, W o.: 45.78g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Maślanka truskawkowa 200 ml(M) (E: 148kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)	200ml

Obiad (E: 554kcal, B o.: 42.06g, T: 8.83g, W o.: 82.49g)

Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) (E: 201kcal, B o.: 8.75g, T: 5.77g, W o.: 31.93g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Sałata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	1 porcja
Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) (E: 118kcal, B o.: 26.3g, T: 1.4g, W o.: 0g)	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: 432kcal, B o.: 16.6g, T: 15.43g, W o.: 61.96g)

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
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
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:	2008 kcal	**Wartość energetyczna:**	7379.86 kJ
Woda:	2091.18 g	**Białko ogółem:**	109.1 g
Tłuszcz:	55.34 g	**Węglowodany ogółem:**	271.33 g
Węglowodany przyswajalne:	205.29 g	**Popiół:**	13.78 g
Cholesterol:	113.44 mg	**Glukoza:**	7.94 g
Fruktoza:	13.94 g	**Sacharoza:**	15.18 g
Laktoza:	12.4 g	**Skrobia:**	167.51 g
Błonnik pokarmowy:	23.16 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	10.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.98 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.86 g
Sód:	1910.98 mg	**Sól:**	6.05 g

26.10.2026 (poniedziałek)

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
Sałatka 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: 290kcal, B o.: 19.37g, T: 9.31g, W o.: 32.31g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 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
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
Polędwica 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:	2058 kcal	**Wartość energetyczna:**	6844.11 kJ
Woda:	1564.22 g	**Białko ogółem:**	97.03 g
Tłuszcz:	60.91 g	**Węglowodany ogółem:**	292.26 g
Węglowodany przyswajalne:	196.65 g	**Popiół:**	13.83 g
Cholesterol:	228.24 mg	**Glukoza:**	12.85 g
Fruktoza:	11.68 g	**Sacharoza:**	27.09 g
Laktoza:	16.45 g	**Skrobia:**	129.48 g
Błonnik pokarmowy:	31.55 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	10.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.19 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.31 g
Sód:	1617.86 mg	**Sól:**	3.7 g

27.10.2026 (wtorek)

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
Sałata 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
Sałatka 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	**Wartość energetyczna:**	8131.99 kJ
Woda:	2449.21 g	**Białko ogółem:**	102.9 g
Tłuszcz:	53.4 g	**Węglowodany ogółem:**	290.76 g
Węglowodany przyswajalne:	247.57 g	**Popiół:**	17.73 g
Cholesterol:	180.84 mg	**Glukoza:**	8.25 g
Fruktoza:	14.3 g	**Sacharoza:**	39.84 g
Laktoza:	17.68 g	**Skrobia:**	175.31 g
Błonnik pokarmowy:	25.81 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.27 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.76 g
Sód:	3318.72 mg	**Sól:**	6.7 g

28.10.2026 (środa)

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
Sałata 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)
Sałatka 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	**Wartość energetyczna:**	7086.12 kJ
Woda:	1495.62 g	**Białko ogółem:**	125.24 g
Tłuszcz:	62.3 g	**Węglowodany ogółem:**	264.27 g
Węglowodany przyswajalne:	198.96 g	**Popiół:**	12.72 g
Cholesterol:	192.24 mg	**Glukoza:**	6.53 g
Fruktoza:	6.15 g	**Sacharoza:**	14.52 g
Laktoza:	7.05 g	**Skrobia:**	158.32 g
Błonnik pokarmowy:	25.51 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	13.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.55 g
Sód:	2016.69 mg	**Sól:**	5.02 g

29.10.2026 (czwartek)

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

Ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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
Sałata 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.: 12.37g, 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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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
Sałatka 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	**Wartość energetyczna:**	8706.43 kJ
Woda:	2431.68 g	**Białko ogółem:**	98.11 g
Tłuszcz:	64.99 g	**Węglowodany ogółem:**	311.95 g
Węglowodany przyswajalne:	275.87 g	**Popiół:**	16.74 g
Cholesterol:	391.86 mg	**Glukoza:**	6.99 g
Fruktoza:	6.58 g	**Sacharoza:**	16.56 g
Laktoza:	17.74 g	**Skrobia:**	195.76 g
Błonnik pokarmowy:	23.33 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.45 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.68 g
Sód:	2032.09 mg	**Sól:**	4.77 g

30.10.2026 (piątek)

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 zieleniną 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, gotowana180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Sałata 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: 491kcal, B o.: 17.76g, T: 19.64g, W o.: 61.54g)

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
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2144 kcal	**Wartość energetyczna:**	7568.56 kJ
Woda:	2061.41 g	**Białko ogółem:**	118.08 g
Tłuszcz:	63.76 g	**Węglowodany ogółem:**	287.21 g
Węglowodany przyswajalne:	179.09 g	**Popiół:**	17.08 g
Cholesterol:	213.94 mg	**Glukoza:**	7.76 g
Fruktoza:	13.56 g	**Sacharoza:**	15.1 g
Laktoza:	21.22 g	**Skrobia:**	140.98 g
Błonnik pokarmowy:	28.24 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.19 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.92 g
Sód:	3386.46 mg	**Sól:**	5.57 g

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 31.93g, T: 17.78g, W o.: 76.46g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
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 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

II Śniadanie (E: 284kcal, B o.: 10.45g, T: 5.72g, W o.: 48.44g)

Maślanka truskawkowa 200 ml(M) (E: 148kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

Obiad (E: 712kcal, B o.: 30.8g, T: 11.45g, W o.: 125.01g)

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6.02g, T: 2.54g, W o.: 22.49g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

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: 459kcal, B o.: 19.27g, T: 17.78g, W o.: 56.71g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 83kcal, B o.: 1.01g, T: 8.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal	**Wartość energetyczna:**	8410.81 kJ
Woda:	1766.44 g	**Białko ogółem:**	103.85 g
Tłuszcz:	63.23 g	**Węglowodany ogółem:**	314.27 g
Węglowodany przyswajalne:	163.21 g	**Popiół:**	12.86 g
Cholesterol:	358.34 mg	**Glukoza:**	7.61 g
Fruktoza:	13.43 g	**Sacharoza:**	16.79 g
Laktoza:	10.05 g	**Skrobia:**	169.82 g
Błonnik pokarmowy:	23.66 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.87 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.62 g
Sód:	2315.22 mg	**Sól:**	5.7 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 (80g)
- 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 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 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: 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: 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: 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: 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: Zupa brokułowa z manną 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 - 1/7 szklanki (25g)
- 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 mannę oraz brokuł i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

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: Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g - (100g)

Sposób przygotowania:

Fileta umyć ugotować w wodzie z dodatkiem jarzyn i przypraw

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 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)
- 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 zieleniną 100g(M) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 3/4 plastra (85g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

PRZEPIS: 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:

.

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-10-21 / 2026-10-22 / 2026-10-23 / 2026-10-24 / 2026-10-25 / 2026-10-26 / 2026-10-27 / 2026-10-28 / 2026-10-29 / 2026-10-30 / 2026-10-31

Produkty zbożowe

Bułka maślana 50g(M,J,G)	50g
Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chałka 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	700g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
Chleb zwykły 100g(G)	700g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g (G)	50g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
Kajzerki 50g(G)	100g
Kasza jęczmienna, gotowana180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	70g (1/3 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 paraboliczny	80g (1/3 szklanki)
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%	60g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	28g (7 łyżeczek)
Marchew	788g (17 i 1/2 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	232g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	68g (11 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidor 100g	300g
Pomidor 25g	25g
Pomidor 50g	250g
Por	130g (1 sztuka)
Sałata	180g (3/4 sztuki)
Sałata 5g	40g
Sałata lodowa	300g (3/4 sztuki)
Sałata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	259g (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
Kefir, 2% tłuszczu	120ml (1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	215ml (3/4 szklanki)
Maślanka truskawkowa 200 ml(M)	400ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 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)	600g
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)	120g
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	100g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	220g
Jaja kurze, całe	47g (1 sztuka)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	60g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	180g
Kurczak, tuszka	160g (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	120g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Skrzydło indyka	198g (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)	120g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wieprzowina, łopatka	320g (3 i 1/4 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)

Masło roślinne 10 g(M)	280g
Olej rzepakowy	63ml (6 i 1/3 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, słodycze i przekąski

Cukier	57g (4 i 3/4 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	900g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g
Śliwki	275g (5 sztuk)
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6750ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Woda	2600ml (10 i 3/4 szklanki)

Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	19g (2 i 1/3 łyżeczki)
Sól biała	8g (8 szczypt)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 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 (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)
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 Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 180g	Chleb zwykły 100g(G) Jaja gotowane 1 szt. (J) Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Sałata 5g kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	Chleb zwykły 100g(G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Manna na mleku 250ml(G,M)	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)	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) Makaron na mleku 250ml(M,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 Jabłko 180g Maślanka truskawkowa 200 ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml 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)	Pierogi leniwe 300g(J,M,G) Kompot ze śliwek 200ml Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr)	Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Kompot ze śliwek 200ml Sałata z kefirem 150g(M) Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(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)	Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml

środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)
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) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Polędwica 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)

środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)
Energia: Kcal 2123 = 7477 kJ Kcal z tłuszczy 30,51 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 53,87 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 285,92 g Błonnik: 28,45 g Skrobia: 144,14 g **Białko:** Białko ogółem: 101,21 g Białko roślinne: 31,66 g Białko zwierzęce: 41,99 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,96 g Cholesterol: 164,14 mg	**Energia:** Kcal 2166 = 7549 kJ Kcal z tłuszczy 25,84 % Kcal z białka 19,88 % Kcal z węglowodanów 53,70 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 290,79 g Błonnik: 24,50 g Skrobia: 131,58 g **Białko:** Białko ogółem: 107,65 g Białko roślinne: 23,95 g Białko zwierzęce: 53,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,19 g Cholesterol: 432,84 mg	**Energia:** Kcal 2223 = 8423 kJ Kcal z tłuszczy 25,28 % Kcal z białka 17,48 % Kcal z węglowodanów 59,66 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 331,57 g Błonnik: 23,72 g Skrobia: 186,45 g **Białko:** Białko ogółem: 97,17 g Białko roślinne: 27,44 g Białko zwierzęce: 40,26 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,45 g Cholesterol: 524,04 mg	**Energia:** Kcal 2081 = 6457 kJ Kcal z tłuszczy 23,70 % Kcal z białka 18,82 % Kcal z węglowodanów 57,88 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 301,12 g Błonnik: 21,91 g Skrobia: 123,33 g **Białko:** Białko ogółem: 97,90 g Białko roślinne: 21,23 g Białko zwierzęce: 26,83 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 54,80 g Cholesterol: 157,14 mg	**Energia:** Kcal 2008 = 7380 kJ Kcal z tłuszczy 24,80 % Kcal z białka 21,73 % Kcal z węglowodanów 54,05 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 271,33 g Błonnik: 23,16 g Skrobia: 167,51 g **Białko:** Białko ogółem: 109,10 g Białko roślinne: 26,70 g Białko zwierzęce: 38,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,34 g Cholesterol: 113,44 mg	**Energia:** Kcal 2058 = 6844 kJ Kcal z tłuszczy 26,64 % Kcal z białka 18,86 % Kcal z węglowodanów 56,80 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 292,26 g Błonnik: 31,55 g Skrobia: 129,48 g **Białko:** Białko ogółem: 97,03 g Białko roślinne: 27,47 g Białko zwierzęce: 21,50 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 60,91 g Cholesterol: 228,24 mg	**Energia:** Kcal 2002 = 8132 kJ Kcal z tłuszczy 24,01 % Kcal z białka 20,56 % Kcal z węglowodanów 58,09 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 290,76 g Błonnik: 25,81 g Skrobia: 175,31 g **Białko:** Białko ogółem: 102,90 g Białko roślinne: 29,72 g Białko zwierzęce: 40,46 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 53,40 g Cholesterol: 180,84 mg

środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
Śniadanie	**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 pszczeli 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)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Jaja gotowane 1 szt. (J) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb zwykły 100g(G) Pomidor 100g
II Śniadanie	**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 Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb zwykły 50g (G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleniną 100g(M) Pomidor 50g	Maślanka truskawkowa 200 ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Bułka maślana 50g(M,J,G)
Obiad	**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, gotowana180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Sałata z kefirem 150g(M) Jabłko 180g	Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml Ryż z mięsem i warzywami 300g(Sr,S) Jabłko 180g
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	**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) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty lodowej 50g Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)

środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
Energia: Kcal 2072 = 7086 kJ Kcal z tłuszczy 27,06 % Kcal z białka 24,18 % Kcal z węglowodanów 51,02 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 264,27 g Błonnik: 25,51 g Skrobia: 158,32 g **Białko:** Białko ogółem: 125,24 g Białko roślinne: 25,65 g Białko zwierzęce: 41,89 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,30 g Cholesterol: 192,24 mg	**Energia:** Kcal 2178 = 8706 kJ Kcal z tłuszczy 26,86 % Kcal z białka 18,02 % Kcal z węglowodanów 57,29 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 311,95 g Błonnik: 23,33 g Skrobia: 195,76 g **Białko:** Białko ogółem: 98,11 g Białko roślinne: 36,29 g Białko zwierzęce: 50,61 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,99 g Cholesterol: 391,86 mg	**Energia:** Kcal 2144 = 7569 kJ Kcal z tłuszczy 26,76 % Kcal z białka 22,03 % Kcal z węglowodanów 53,58 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 287,21 g Błonnik: 28,24 g Skrobia: 140,98 g **Białko:** Białko ogółem: 118,08 g Białko roślinne: 24,38 g Białko zwierzęce: 50,70 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 63,76 g Cholesterol: 213,94 mg	**Energia:** Kcal 2208 = 8411 kJ Kcal z tłuszczy 25,77 % Kcal z białka 18,81 % Kcal z węglowodanów 56,93 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 314,27 g Błonnik: 23,66 g Skrobia: 169,82 g **Białko:** Białko ogółem: 103,85 g Białko roślinne: 20,83 g Białko zwierzęce: 55,27 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 63,23 g Cholesterol: 358,34 mg