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

21.11.2026 - 30.11.2026

21.11.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 23.98g, T: 16.6g, W o.: 86.68g)

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
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
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

II Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 16.75g, T: 12.24g, W o.: 28.54g)

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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

Obiad (E: 594kcal, B o.: 38.32g, T: 9.38g, W o.: 96.35g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 24.35g, T: 4.53g, W o.: 8.55g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Marchew, duszona 150g (E: 59kcal, B o.: 1.5g, T: 1.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 436kcal, B o.: 16.76g, T: 16.4g, W o.: 60.6g)

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: 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
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1983 kcal	**Wartość energetyczna:**	6138.99 kJ
Woda:	1884.68 g	**Białko ogółem:**	102.26 g
Tłuszcz:	57.62 g	**Węglowodany ogółem:**	281.47 g
Węglowodany przyswajalne:	179.56 g	**Popiół:**	13.26 g
Cholesterol:	83.6 mg	**Glukoza:**	11.77 g
Fruktoza:	17.72 g	**Sacharoza:**	22.26 g
Laktoza:	14.2 g	**Skrobia:**	102.74 g
Błonnik pokarmowy:	26.76 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	12.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.8 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.63 g
Sód:	1840.31 mg	**Sól:**	4.58 g

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 28.1g, T: 23.83g, W o.: 73.53g)

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 krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

II Śniadanie (E: 279kcal, B o.: 18.07g, T: 8.98g, W o.: 32.24g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.41g, T: 3.44g, W o.: 3.04g)	1 porcja

Obiad (E: 688kcal, B o.: 34.68g, T: 7.26g, W o.: 128.06g)

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
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
Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) (E: 185kcal, B o.: 21.36g, T: 4.04g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 428kcal, B o.: 27.2g, T: 14.6g, W o.: 48.67g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2170 kcal	**Wartość energetyczna:**	7706.74 kJ
Woda:	1840.04 g	**Białko ogółem:**	119.45 g
Tłuszcz:	65.17 g	**Węglowodany ogółem:**	290.15 g
Węglowodany przyswajalne:	204.29 g	**Popiół:**	17.52 g
Cholesterol:	471.54 mg	**Glukoza:**	7.62 g
Fruktoza:	6.77 g	**Sacharoza:**	35.92 g
Laktoza:	12.76 g	**Skrobia:**	129.38 g
Błonnik pokarmowy:	24 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.26 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.74 g
Sód:	2719.46 mg	**Sól:**	5.13 g

23.11.2026 (poniedziałek)

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
Pasztet 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
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: 673kcal, B o.: 15.06g, T: 6.76g, W o.: 144.99g)

Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 373kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 87.13g)	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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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:	2184 kcal	**Wartość energetyczna:**	8251.93 kJ
Woda:	2087.31 g	**Białko ogółem:**	96.52 g
Tłuszcz:	62.39 g	**Węglowodany ogółem:**	322.25 g
Węglowodany przyswajalne:	208.37 g	**Popiół:**	15.13 g
Cholesterol:	524.04 mg	**Glukoza:**	3.39 g
Fruktoza:	3.63 g	**Sacharoza:**	14.94 g
Laktoza:	17.68 g	**Skrobia:**	186.93 g
Błonnik pokarmowy:	23.39 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.49 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.15 g
Sód:	2442.77 mg	**Sól:**	4.36 g

24.11.2026 (wtorek)

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: 349kcal, B o.: 11.8g, T: 6.54g, W o.: 62.7g)

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

Obiad (E: 598kcal, B o.: 40.3g, T: 12.75g, W o.: 88.42g)

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
Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) (E: 118kcal, B o.: 26.3g, T: 1.4g, W o.: 0g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 95kcal, B o.: 1.5g, T: 5.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 498kcal, B o.: 19.98g, T: 20.26g, W o.: 61.7g)

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: 110kcal, B o.: 1g, T: 10.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	**Wartość energetyczna:**	6778.21 kJ
Woda:	1931.42 g	**Białko ogółem:**	101.11 g
Tłuszcz:	56.98 g	**Węglowodany ogółem:**	293.2 g
Węglowodany przyswajalne:	183.11 g	**Popiół:**	13.74 g
Cholesterol:	139.14 mg	**Glukoza:**	12.9 g
Fruktoza:	11.46 g	**Sacharoza:**	48.05 g
Laktoza:	16.74 g	**Skrobia:**	103.33 g
Błonnik pokarmowy:	24.6 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.21 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.45 g
Sód:	1762.58 mg	**Sól:**	2.98 g

25.11.2026 (środa)

Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 30.04g, T: 21.85g, W o.: 86.56g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka 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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	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: 725kcal, B o.: 38.97g, T: 13.89g, W o.: 116.53g)

Pierogi leniwe 300g(J,M,G) (E: 544kcal, B o.: 30.94g, T: 8.16g, W o.: 87.99g)	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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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:	2146 kcal	**Wartość energetyczna:**	7601.96 kJ
Woda:	1564.06 g	**Białko ogółem:**	109.78 g
Tłuszcz:	55.16 g	**Węglowodany ogółem:**	316.4 g
Węglowodany przyswajalne:	231.92 g	**Popiół:**	15.03 g
Cholesterol:	126.64 mg	**Glukoza:**	7.05 g
Fruktoza:	13.37 g	**Sacharoza:**	20.35 g
Laktoza:	9.94 g	**Skrobia:**	191.61 g
Błonnik pokarmowy:	24.4 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	9.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.96 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.01 g
Sód:	3449.23 mg	**Sól:**	8.8 g

26.11.2026 (czwartek)

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: 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
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
polędwica 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: 664kcal, B o.: 30.5g, T: 10.51g, W o.: 118.73g)

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: 147kcal, B o.: 14.44g, T: 6.5g, W o.: 6.89g)	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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 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:	2109 kcal	**Wartość energetyczna:**	6949.86 kJ
Woda:	1583.49 g	**Białko ogółem:**	106.78 g
Tłuszcz:	65.49 g	**Węglowodany ogółem:**	284.16 g
Węglowodany przyswajalne:	191.37 g	**Popiół:**	14.18 g
Cholesterol:	277.74 mg	**Glukoza:**	10.2 g
Fruktoza:	9.38 g	**Sacharoza:**	25.49 g
Laktoza:	10.05 g	**Skrobia:**	129.48 g
Błonnik pokarmowy:	29.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.24 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.78 g
Sód:	1567.11 mg	**Sól:**	3.7 g

27.11.2026 (piątek)

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: 667kcal, B o.: 34.22g, T: 19.57g, W o.: 94.96g)

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
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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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:	1997 kcal	**Wartość energetyczna:**	8109.74 kJ
Woda:	2427.46 g	**Białko ogółem:**	103.08 g
Tłuszcz:	53.42 g	**Węglowodany ogółem:**	289.38 g
Węglowodany przyswajalne:	246.64 g	**Popiół:**	17.63 g
Cholesterol:	180.84 mg	**Glukoza:**	7.4 g
Fruktoza:	13.8 g	**Sacharoza:**	38.99 g
Laktoza:	17.68 g	**Skrobia:**	175.31 g
Błonnik pokarmowy:	25.41 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.27 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.73 g
Sód:	3318.22 mg	**Sól:**	6.7 g

28.11.2026 (sobota)

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: 630kcal, B o.: 35.11g, T: 9.16g, W o.: 109.52g)

Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 255kcal, B o.: 9.06g, T: 5.46g, W o.: 46.11g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Filet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) (E: 158kcal, B o.: 19.6g, T: 3.12g, W o.: 15.17g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

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: 511kcal, B o.: 20.93g, T: 21.52g, 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: 110kcal, B o.: 0.93g, T: 10.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2052 kcal	**Wartość energetyczna:**	7007.14 kJ
Woda:	1864.38 g	**Białko ogółem:**	115.65 g
Tłuszcz:	54.03 g	**Węglowodany ogółem:**	288.72 g
Węglowodany przyswajalne:	215.38 g	**Popiół:**	15.92 g
Cholesterol:	75.04 mg	**Glukoza:**	3.9 g
Fruktoza:	4.09 g	**Sacharoza:**	14.85 g
Laktoza:	7.59 g	**Skrobia:**	180.68 g
Błonnik pokarmowy:	29.81 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	10.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.78 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.66 g
Sód:	2391.54 mg	**Sól:**	4.44 g

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 22.2g, T: 15.97g, W o.: 110.43g)

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
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 222kcal, B o.: 10.72g, T: 6.4g, W o.: 31.52g)

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
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g

Obiad (E: 708kcal, B o.: 44.88g, T: 24.45g, W o.: 83.69g)

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 59kcal, B o.: 1.5g, T: 1.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 146kcal, B o.: 6.01g, T: 2.47g, W o.: 26.97g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 450kcal, B o.: 18.86g, T: 16.1g, 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: 32kcal, B o.: 1.56g, T: 1.27g, 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:	2125 kcal	**Wartość energetyczna:**	8474.87 kJ
Woda:	1947.33 g	**Białko ogółem:**	103.11 g
Tłuszcz:	65.92 g	**Węglowodany ogółem:**	295.41 g
Węglowodany przyswajalne:	230.58 g	**Popiół:**	15.8 g
Cholesterol:	428.74 mg	**Glukoza:**	7.64 g
Fruktoza:	7.12 g	**Sacharoza:**	31.1 g
Laktoza:	18.55 g	**Skrobia:**	148.66 g
Błonnik pokarmowy:	24.32 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.57 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.92 g
Sód:	2157.69 mg	**Sól:**	5.28 g

30.11.2026 (poniedziałek)

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: 674kcal, B o.: 33.92g, T: 16.21g, W o.: 107.06g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) (E: 130kcal, B o.: 6.97g, T: 5.29g, W o.: 16.06g)	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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 531kcal, B o.: 24.92g, T: 14.36g, W o.: 75.89g)

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
Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) (E: 170kcal, B o.: 15.8g, T: 3.3g, W o.: 18.85g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal	**Wartość energetyczna:**	7529.26 kJ
Woda:	2035.52 g	**Białko ogółem:**	125.42 g
Tłuszcz:	58.5 g	**Węglowodany ogółem:**	300.18 g
Węglowodany przyswajalne:	175.58 g	**Popiół:**	16.41 g
Cholesterol:	215.14 mg	**Glukoza:**	7.52 g
Fruktoza:	13.78 g	**Sacharoza:**	14.32 g
Laktoza:	21.22 g	**Skrobia:**	150.6 g
Błonnik pokarmowy:	28.65 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.5 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.28 g
Sód:	3080.56 mg	**Sól:**	4.81 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: Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Marchew, duszona 150g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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

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: Twaróg 80g(M) - 1 porcja

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

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

Kurczaka ugotować wraz z warzywami,oddzielić od kości 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 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: 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: 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 - 1/5 łyżki (2ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

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: 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: 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: Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Rukola - 3/4 garści (15g)
- tuńczyk w sosie własnym - (40g)
- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Jaja gotowane 1 szt. (J) - (25g)
- Ryż paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)

Sposób przygotowania:

.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-11-21 / 2026-11-22 / 2026-11-23 / 2026-11-24 / 2026-11-25 / 2026-11-26 / 2026-11-27 / 2026-11-28 / 2026-11-29 / 2026-11-30

Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chałka 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	600g
Chleb pszenny 50g(G)	100g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
Chleb zwykły 100g(G)	700g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g (G)	50g
Kasza jęczmienna, gotowana180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron zacierka	85g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	120g (10 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 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	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały	125g (2/3 szklanki)
Wek 100g(G)	300g
Wek 120g(G)	240g
wek 50g(G)	100g

Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	335g (3 i 1/4 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	65g (1/3 porcji)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	35g (8 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	10g
Koper, świeży	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	1048g (23 i 1/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	207g (2 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	59g (9 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 25g	25g
Pomidor 50g	250g
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	15g (3/4 garści)
Sałata	90g (1/3 sztuki)
Sałata 5g	40g
Sałata lodowa	300g (3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	234g (3/4 sztuki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1260g
Ziemniaki, średnie	50g (2/3 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	60ml (1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	25ml (1/8 szklanki)
Maślanka truskawkowa 200 ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	150g
Ser biały półtłusty 80g(M)	160g
Ser twarogowy, półtłusty	155g (5 i 1/4 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)

Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	160g (3/4 sztuki)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	100g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	190g
Jaja kurze, całe	47g (1 sztuka)
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	240g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	60g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	120g (6 plastrów)
Wieprzowina, łopatka	160g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	260g
Olej rzepakowy	51ml (5 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	15ml

Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	10g

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	61g (5 łyżek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g

Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	100g (1 sztuka)
tuńczyk w sosie własnym	40g

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	240g
Banan 180g	180g
Jabłko 180g	720g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Woda	1950ml (8 i 1/4 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	6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	17g (2 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	8g (8 szczypt)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)

Dania gotowe

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

sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 180g Ser biały półtłusty 50g(M)	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 krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	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 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)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) Manna na mleku 250ml(G,M)	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 wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 50g Chleb pszenny 50g(G) Twaróg 80g(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) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g	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 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**
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Marchew, duszona 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Buraki 150g Banan 120g Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) Marchew, duszona 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Pierogi leniwe 300g(J,M,G) Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Brokuły gotowane 150g Banan 120g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml

sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty lodowej 50g Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Chleb zwykły 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ogonówka 60g(S, Gr) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Wek 120g(G)	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)

sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)
Energia: Kcal 1983 = 6139 kJ Kcal z tłuszczy 26,15 % Kcal z białka 20,63 % Kcal z węglowodanów 56,78 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 281,47 g Błonnik: 26,76 g Skrobia: 102,74 g **Białko:** Białko ogółem: 102,26 g Białko roślinne: 19,40 g Białko zwierzęce: 38,50 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,62 g Cholesterol: 83,60 mg	**Energia:** Kcal 2170 = 7707 kJ Kcal z tłuszczy 27,03 % Kcal z białka 22,02 % Kcal z węglowodanów 53,48 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 290,15 g Błonnik: 24,00 g Skrobia: 129,38 g **Białko:** Białko ogółem: 119,45 g Białko roślinne: 24,58 g Białko zwierzęce: 77,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,17 g Cholesterol: 471,54 mg	**Energia:** Kcal 2184 = 8252 kJ Kcal z tłuszczy 25,71 % Kcal z białka 17,68 % Kcal z węglowodanów 59,02 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 322,25 g Błonnik: 23,39 g Skrobia: 186,93 g **Białko:** Białko ogółem: 96,52 g Białko roślinne: 25,11 g Białko zwierzęce: 40,26 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,39 g Cholesterol: 524,04 mg	**Energia:** Kcal 2070 = 6778 kJ Kcal z tłuszczy 24,77 % Kcal z białka 19,54 % Kcal z węglowodanów 56,66 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 293,20 g Błonnik: 24,60 g Skrobia: 103,33 g **Białko:** Białko ogółem: 101,11 g Białko roślinne: 21,80 g Białko zwierzęce: 50,00 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 56,98 g Cholesterol: 139,14 mg	**Energia:** Kcal 2146 = 7602 kJ Kcal z tłuszczy 23,13 % Kcal z białka 20,46 % Kcal z węglowodanów 58,97 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 316,40 g Błonnik: 24,40 g Skrobia: 191,61 g **Białko:** Białko ogółem: 109,78 g Białko roślinne: 29,91 g Białko zwierzęce: 13,48 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,16 g Cholesterol: 126,64 mg	**Energia:** Kcal 2109 = 6950 kJ Kcal z tłuszczy 27,95 % Kcal z białka 20,25 % Kcal z węglowodanów 53,89 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 284,16 g Błonnik: 29,80 g Skrobia: 129,48 g **Białko:** Białko ogółem: 106,78 g Białko roślinne: 26,79 g Białko zwierzęce: 26,50 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,49 g Cholesterol: 277,74 mg	**Energia:** Kcal 1997 = 8110 kJ Kcal z tłuszczy 24,08 % Kcal z białka 20,65 % Kcal z węglowodanów 57,96 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 289,38 g Błonnik: 25,41 g Skrobia: 175,31 g **Białko:** Białko ogółem: 103,08 g Białko roślinne: 29,57 g Białko zwierzęce: 40,46 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 53,42 g Cholesterol: 180,84 mg

sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
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)	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) Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(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)	Kiwi 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Chleb zwykły 50g (G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleniną 100g(M) Pomidor 50g
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Bukiet warzyw gotowany 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Filet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) Ziemniaki, późne 180g	Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Marchew, duszona 150g Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) Kasza jęczmienna, gotowana180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Sałata z kefirem 150g(M) Jabłko 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
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) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty lodowej 50g Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R)

sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
Energia: Kcal 2052 = 7007 kJ Kcal z tłuszczy 23,70 % Kcal z białka 22,54 % Kcal z węglowodanów 56,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 288,72 g Błonnik: 29,81 g Skrobia: 180,68 g **Białko:** Białko ogółem: 115,65 g Białko roślinne: 31,72 g Białko zwierzęce: 25,43 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 54,03 g Cholesterol: 75,04 mg	**Energia:** Kcal 2125 = 8475 kJ Kcal z tłuszczy 27,92 % Kcal z białka 19,41 % Kcal z węglowodanów 55,61 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 295,41 g Błonnik: 24,32 g Skrobia: 148,66 g **Białko:** Białko ogółem: 103,11 g Białko roślinne: 25,60 g Białko zwierzęce: 65,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,92 g Cholesterol: 428,74 mg	**Energia:** Kcal 2179 = 7529 kJ Kcal z tłuszczy 24,16 % Kcal z białka 23,02 % Kcal z węglowodanów 55,10 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 300,18 g Błonnik: 28,65 g Skrobia: 150,60 g **Białko:** Białko ogółem: 125,42 g Białko roślinne: 23,49 g Białko zwierzęce: 46,63 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 58,50 g Cholesterol: 215,14 mg