



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 01-10.03.2026 PAKS

01.03.2026 - 10.03.2026


01.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 21.21g, T: 11.24g, W o.: 73.49g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) (E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g)	50g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 301kcal, B o.: 15.14g, T: 11.51g, W o.: 34.24g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 102kcal, B o.: 10.58g, T: 5.27g, W o.: 3.14g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 593kcal, B o.: 39.17g, T: 8.26g, W o.: 97.65g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 154kcal, B o.: 6.85g, T: 2.86g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Schab gotowany w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) (E: 202kcal, B o.: 25.35g, T: 4.79g, W o.: 16.75g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 23.17g, T: 8.18g, W o.: 5.41g)

galaretk drobiowa 150g(S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 23.17g, T: 8.18g, W o.: 5.41g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 453kcal, B o.: 15.01g, T: 18.75g, W o.: 56.66g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 101kcal, B o.: 1.01g, T: 10.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	113.7 g
Tłuszcz:	57.94 g	Węglowodany ogółem:	267.45 g
Węglowodany przyswajalne:	192.4 g	Cholesterol:	149.5 mg
Glukoza:	3.86 g	Fruktoza:	3.86 g
Sacharoza:	13.34 g	Laktoza:	7.52 g
Skrobia:	155.39 g	Błonnik pokarmowy:	29.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.37 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.15 g	Sód:	4514.09 mg
Sól:	11.16 g		


02.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 22.86g, T: 14.79g, W o.: 74.72g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 42kcal, B o.: 1.35g, T: 2.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g

► II Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 18.23g, T: 11.94g, W o.: 27.69g)

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
Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 110kcal, B o.: 11.19g, T: 4.83g, W o.: 6.02g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► Obiad (E: 720kcal, B o.: 33.13g, T: 27.37g, W o.: 90.88g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) (E: 165kcal, B o.: 6.27g, T: 5.28g, W o.: 25.28g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) (E: 289kcal, B o.: 19.99g, T: 19.59g, W o.: 8.41g)	1 porcja
Ćwikła 150g (E: 99kcal, B o.: 3.2g, T: 2.19g, W o.: 18.69g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 1.15g, T: 0.2g, W o.: 3.5g)

Salata z pomidorem 100g (E: 18kcal, B o.: 1.15g, T: 0.2g, W o.: 3.5g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 641kcal, B o.: 34.39g, T: 25.57g, W o.: 74.05g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) (E: 237kcal, B o.: 20.45g, T: 11.05g, W o.: 17.08g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2186 kcal	Białko ogółem:	109.76 g
Tłuszcz:	79.87 g	Węglowodany ogółem:	270.84 g
Węglowodany przyswajalne:	202.37 g	Cholesterol:	129.14 mg
Glukoza:	6.14 g	Fruktoza:	6.63 g
Sacharoza:	22.49 g	Laktoza:	8.35 g
Skrobia:	165.1 g	Błonnik pokarmowy:	35.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.24 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.46 g	Sód:	3698.9 mg
Sól:	5.54 g		


03.03.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 20.36g, T: 15.81g, W o.: 82.93g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g
płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 12.15g, T: 18.28g, W o.: 32.67g)

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
kielbasa krakowska 50g(S,Gr,M) (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 1.3g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 62kcal, B o.: 1.04g, T: 5.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 665kcal, B o.: 30.29g, T: 15.21g, W o.: 104.6g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 178kcal, B o.: 6.39g, T: 2.45g, W o.: 35.42g)	1 porcja
Spaghetti 300g (G, Sr) (E: 477kcal, B o.: 23.65g, T: 12.63g, W o.: 67.58g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 278kcal, B o.: 22.1g, T: 4.9g, W o.: 37.72g)

Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
--	------

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

► **Kolacja (E: 345kcal, B o.: 16.58g, T: 9.31g, W o.: 50.81g)**

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

Ogórek 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 100g

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g) 100g

Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g) 50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Białko ogółem:	101.48 g
Tłuszcz:	63.51 g	Węglowodany ogółem:	308.73 g
Węglowodany przyswajalne:	168.37 g	Cholesterol:	290.9 mg
Glukoza:	8.12 g	Fruktoza:	7.11 g
Sacharoza:	21.7 g	Laktoza:	17.14 g
Skrobia:	149.4 g	Błonnik pokarmowy:	21.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.37 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.96 g	Sód:	2258.85 mg
Sól:	4.1 g		



04.03.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 416kcal, B o.: 22.22g, T: 14.49g, W o.: 51.36g)**

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

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) 10g

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

Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) 5g

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

owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g) 1 porcja

► **II Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 16.78g, T: 20.77g, W o.: 30.92g)**

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

Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g) 50g

Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 29kcal, B o.: 1g, T: 1.21g, W o.: 4.21g) 1 porcja

Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g) 50g

► **Obiad (E: 802kcal, B o.: 25.87g, T: 20.58g, W o.: 132.79g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g) 1 porcja

Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 179kcal, B o.: 7.73g, T: 4.23g, W o.: 30.19g)	1 porcja
racuchy z jabłkiem 2 szt (J, M, G) (E: 613kcal, B o.: 17.89g, T: 16.22g, W o.: 101g)	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: 577kcal, B o.: 22.44g, T: 24.02g, W o.: 69.48g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka gyros 150g (J,M,S,Gr) (E: 275kcal, B o.: 14.38g, T: 18.13g, W o.: 15.18g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2331 kcal	Białko ogółem:	98.71 g
Tłuszcz:	90.36 g	Węglowodany ogółem:	292.2 g
Węglowodany przyswajalne:	230.78 g	Cholesterol:	305.4 mg
Glukoza:	6.44 g	Fruktoza:	9.99 g
Sacharoza:	11.34 g	Laktoza:	16.01 g
Skrobia:	183.04 g	Błonnik pokarmowy:	23.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.93 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	24.27 g	Sód:	2373.48 mg
Sól:	3.59 g		



05.03.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 407kcal, B o.: 15.89g, T: 14.26g, W o.: 55.16g)**

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► **II Śniadanie (E: 323kcal, B o.: 22.86g, T: 15.23g, W o.: 23.98g)**

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
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.75g, T: 8.11g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► Obiad (E: 748kcal, B o.: 40.96g, T: 19.67g, W o.: 111g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) (E: 294kcal, B o.: 12.48g, T: 5.78g, W o.: 52.4g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 17.65g, T: 12.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

► Podwieczorek (E: 156kcal, B o.: 5.5g, T: 11.61g, W o.: 9.79g)

Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 156kcal, B o.: 5.5g, T: 11.61g, W o.: 9.79g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 472kcal, B o.: 25.74g, T: 16.37g, W o.: 55.42g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	50g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	110.95 g
Tłuszcz:	77.14 g	Węglowodany ogółem:	255.35 g
Węglowodany przyswajalne:	154.02 g	Cholesterol:	385.94 mg
Glukoza:	9.96 g	Fruktoza:	9.93 g
Sacharoza:	19.36 g	Laktoza:	8.08 g
Skrobia:	119.63 g	Błonnik pokarmowy:	31.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.72 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.99 g	Sód:	3103.46 mg
Sól:	6.53 g		


06.03.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 417kcal, B o.: 21.06g, T: 10.54g, W o.: 46.65g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Polędwica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g

► II Śniadanie (E: 319kcal, B o.: 16.39g, T: 15.26g, W o.: 30.69g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 192kcal, B o.: 13.09g, T: 14.61g, W o.: 2.54g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 581kcal, B o.: 30.53g, T: 16.6g, W o.: 85.11g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) (E: 171kcal, B o.: 6.64g, T: 5.54g, W o.: 26.81g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 78kcal, B o.: 3.6g, T: 2.43g, W o.: 13.57g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 346kcal, B o.: 13.2g, T: 11.04g, W o.: 49.95g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► Kolacja (E: 405kcal, B o.: 16g, T: 12.08g, W o.: 60.97g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) (E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 53kcal, B o.: 1.04g, T: 4.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	97.18 g
Tłuszcz:	65.52 g	Węglowodany ogółem:	273.37 g
Węglowodany przyswajalne:	224.21 g	Cholesterol:	491.34 mg
Glukoza:	14.55 g	Fruktoza:	12.14 g
Sacharoza:	32.59 g	Laktoza:	12.94 g
Skrobia:	163.1 g	Błonnik pokarmowy:	28.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.85 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.65 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.05 g	Sód:	5880.26 mg
Sól:	14.26 g		


07.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 721kcal, B o.: 26.93g, T: 23.31g, W o.: 70.55g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

Parówka drobiowa (S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

► **II Śniadanie (E: 300kcal, B o.: 13.48g, T: 7.98g, W o.: 30.29g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

► **Obiad (E: 866kcal, B o.: 41.39g, T: 25.56g, W o.: 127.44g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 306kcal, B o.: 11.66g, T: 5.77g, W o.: 58.16g)	1 porcja
Makaron z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) (E: 550kcal, B o.: 29.48g, T: 19.66g, W o.: 67.68g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)**

Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)	200g
---	------

► **Kolacja (E: 371kcal, B o.: 17.36g, T: 9.14g, W o.: 55.1g)**

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
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2460 kcal	Białko ogółem:	106.76 g
Tłuszcz:	72.19 g	Węglowodany ogółem:	309.78 g
Węglowodany przyswajalne:	133.05 g	Cholesterol:	81.44 mg
Glukoza:	4.12 g	Fruktoza:	4.24 g
Sacharoza:	7.41 g	Laktoza:	7.59 g
Skrobia:	150.07 g	Błonnik pokarmowy:	33.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.82 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.06 g	Sód:	2799.39 mg
Sól:	6.91 g		


08.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 22.5g, T: 19.23g, W o.: 52.5g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.97g, T: 2.73g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 69kcal, B o.: 1.35g, T: 5.25g, W o.: 4.98g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 13.86g, T: 8.87g, W o.: 52.72g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z zieleciną 50g(M) (E: 73kcal, B o.: 9.73g, T: 2.51g, W o.: 2.79g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 782kcal, B o.: 48.38g, T: 29.12g, W o.: 88.57g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 137kcal, B o.: 5.12g, T: 0.82g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 342kcal, B o.: 33.79g, T: 22.55g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Marchew z groszkiem, duszona 150g (E: 136kcal, B o.: 5.8g, T: 5.44g, W o.: 19.64g)	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: 465kcal, B o.: 18g, T: 13.62g, W o.: 69.36g)

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
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Chleb pszenny 120g(G) (E: 310kcal, B o.: 9.24g, T: 1.08g, W o.: 65.16g)	120g
kielbasa krakowska 50g(S,Gr,M) (E: 97kcal, B o.: 7.7g, T: 7.45g, W o.: 1.3g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	114.14 g
Tłuszcz:	81.34 g	Węglowodany ogółem:	270.8 g
Węglowodany przyswajalne:	127.31 g	Cholesterol:	260.2 mg
Glukoza:	8.48 g	Fruktoza:	14.81 g
Sacharoza:	11.68 g	Laktoza:	13.16 g
Skrobia:	111.07 g	Błonnik pokarmowy:	29.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.76 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.67 g	Sód:	2759.43 mg
Sól:	4.85 g		


09.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 325kcal, B o.: 18.07g, T: 12.35g, W o.: 36.47g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Poledwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g
Mix sałat (50 g) (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) (E: 98kcal, B o.: 3.46g, T: 0.61g, W o.: 20.48g)	50g

► II Śniadanie (E: 382kcal, B o.: 13.87g, T: 19.74g, W o.: 31.54g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 9g, W o.: 3.5g)	50g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

► Obiad (E: 981kcal, B o.: 49.24g, T: 21.86g, W o.: 152.88g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 1.6g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) (E: 448kcal, B o.: 19.03g, T: 13.33g, W o.: 67.88g)	1 porcja
Pierogi leniwe 300g(J,M,G) (E: 475kcal, B o.: 29.24g, T: 8g, W o.: 72.28g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► 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: 511kcal, B o.: 21.94g, T: 13.69g, W o.: 77.82g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

Salatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) (E: 155kcal, B o.: 14.42g, T: 2.23g, W o.: 18.78g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2361 kcal	Białko ogółem:	124.02 g
Tłuszcz:	72.18 g	Węglowodany ogółem:	308.23 g
Węglowodany przyswajalne:	161.19 g	Cholesterol:	265.1 mg
Glukoza:	6.99 g	Fruktoza:	7.12 g
Sacharoza:	11.03 g	Laktoza:	14.79 g
Skrobia:	159.11 g	Błonnik pokarmowy:	31.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.59 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.08 g	Sód:	3764.9 mg
Sól:	7.74 g		


10.03.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 23.98g, T: 26.49g, W o.: 59.85g)

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
szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 205kcal, B o.: 10.79g, T: 16.72g, W o.: 3.72g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 209kcal, B o.: 12.26g, T: 6.54g, W o.: 28.2g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Półdewica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

► Obiad (E: 772kcal, B o.: 32.65g, T: 19.77g, W o.: 115.97g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 7.81g, T: 5.88g, W o.: 19.38g)	1 porcja
Ryż z mięsem i mieszką chińską 300g(Sr,S) (E: 499kcal, B o.: 23.87g, T: 13.04g, W o.: 68.22g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Podwieczorek (E: 62kcal, B o.: 1.04g, T: 5.19g, W o.: 3.22g)

Salatka wiosenna 100g (E: 62kcal, B o.: 1.04g, T: 5.19g, W o.: 3.22g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 22.44g, T: 17.67g, W o.: 57.22g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Białko ogółem:	92.37 g
Tłuszcz:	75.66 g	Węglowodany ogółem:	264.46 g
Węglowodany przyswajalne:	168.81 g	Cholesterol:	355 mg
Glukoza:	7.99 g	Fruktoza:	14.5 g
Sacharoza:	14.84 g	Laktoza:	9.94 g
Skrobia:	182.42 g	Błonnik pokarmowy:	24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.39 g	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.54 g	Sód:	3142.98 mg
Sól:	7.29 g		

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

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

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

- Oliwki zielone, drylowane - 3/4 łyżki (15g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (55g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) - (10ml)

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (25g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- 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 (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Schab gotowany w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:**

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

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- 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: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)

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

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- Pomidor 50g - (50g)

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

- Ser biały półtłusty 50g(M) - (55g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 150ml(M) - (10ml)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 1/4 plastra (15g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- 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 (9g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórki kiszone - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do mięs - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Karczek umyć następnie obsypać przyprawami obsmażyć na tłuszczu i dusić pod przykryciem. Gdy będzie miękki sos doprawić do smaku i zagęścić zawiesiną z mąki i wody.

PRZEPIS: Ćwikła 150g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałata z pomidorem 100g - 1 porcja**

- Sałata 5g - (50g)
- Pomidor 50g - (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (35g)

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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 (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Spaghetti 300g (G, Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki - 1/8 opakowania (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (70g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: 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: Kalafiorowa z mąką- 250 ml(M,S,Sr, G) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: racuchy z jabłkiem 2 szt (J, M, G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (32g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 9 i 1/4 łyżki (110g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cukier puder - 1/5 łyżki (2g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - (0g)

**Sposób
przygotowania:**

wyrobić cisto na racuchy dodać jabłka i smażyć na tłuszczu, na koniec posypać cukrem pudrem

PRZEPIS: Sałatka gyros 150g (J,M,S,Gr) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Majonez Kielecki - 3/4 łyżki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Ogórek zielony 50g - (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) - (10g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Barszcz czerwony tradycyjny - Winiary - 1/3 opakowania (25g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka grecka 150g(M,Gr) - 1 porcja**

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka, szczypiorek - 2 łyżki (10g)

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

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

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

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Szczypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (97g)

**Sposób
przygotowania:**

Jaja ugotować, zmielić przez maszynkę połączyć z masłem, koncentratem i pozostałymi produktami, doprawić do smaku

PRZEPIS: Szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- 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 (9g)
- Przyprawa do potraw, uniwersalna - (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/2 szklanki (160g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki i doprawić do smaku

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- 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, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Makaron z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Makaron z semoliny - 1 szklanka (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**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: Twaróg z zieleciną 50g(M) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (50g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mleko 200 ml(M) - (10ml)

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Makaron krajanka - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób
przygotowania:**

Oczyszczone ćwiartki z kurczaka wraz z warzywami gotować ok.1 h,
ugotować makaron. Rosół podawać z makaronem

PRZEPIS: udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180*

PRZEPIS: Marchew z groszkiem, duszona 150g - 1 porcja

- Groszek zielony - 1/2 szklanki (75g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- 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: 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 (J) - (14g)
- Ryż paraboliczny 80g - (20g)

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: szpinak z jajkiem 100g(J) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (65g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 4 garście (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób
przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- 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 (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)

**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Warzywa na patelnię w stylu azjatyckim Frosta - 1/6 opakowania (80g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Ryż paraboliczny - 1/3 szklanki (80g)
- Papryka słodka, mielona - (0g)

**Sposób
przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
bułka wieloziarnista 50g(G,Zs)	50g
Chleb graham 50g(G)	100g
Chleb pszenny 100g(G)	500g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	150g
Chleb zwykły 100g(G)	500g
Chleb zwykły 50g (G)	200g
Chleb żytni razowy 50g (G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Jogurt owocowy z musli(M) 200g	200g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	75g (1/3 szklanki)
Makaron krajanka	30g (1/3 szklanki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Makaron z semoliny	80g (1 szklanka)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	190g (15 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	100g
Ryż paraboliczny	80g (1/3 szklanki)
Ryż paraboliczny 80g	20g
Ryż biały	60g (1/3 szklanki)
Wek 100g(G)	200g
wek 50g(G)	100g



Warzywa

Brokuły 150g	150g
Burak	210g (2 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Cebula dymka, szczypiorek	10g (2 łyżki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	20g (1 łyżka)
Chrzan	3g (1/3 łyżeczki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	25g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek zielony	75g (1/2 szklanki)
Groszek zielony, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)

Kapusta czerwona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta kwaszona	120g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	190g (3 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	702g (15 i 2/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	150g
Ogórek	80g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	90g
Ogórki kiszane	80g (1 i 1/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	40g (1/6 sztuki)
Pietruszka, korzeń	231g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	38g (6 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	285g (1 i 2/3 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 50g	250g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	99g (3/4 sztuki)
Rukola	15g (3/4 garści)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Salata 5g	60g
Salata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	267g (3/4 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	22g (4 i 1/3 łyżki)
Szpinak	150g (6 garści)
Ziemniaki, późne	65g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	720g
Ziemniaki, średnie	530g (5 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Kefir, 2% tłuszczu	60ml (1/4 szklanki)
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200 ml(M)	30ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1760ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	350g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser gouda(M) 30g	90g
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	85g (3 i 1/3 łyżki)


Mięso i jaja

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
Filet z piersi kurczaka	50g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane	103g (2 sztuki)
Jaja gotowane (J)	124g
Jaja kurze, całe	122g (2 i 1/3 sztuki)
kielbasa krakowska 50g(S,Gr,M)	100g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Ogonówka 50g(S, Gr)	150g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g	50g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Skrzydło indyka	157g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr)	100g
Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs)	50g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	30g (1 i 1/2 plastra)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	310g (3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)


Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	290g
Olej rzepakowy	106ml (10 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	14ml
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g


Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	29g (2 i 1/3 łyżki)
Cukier puder	2g (1/5 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Miód pszczeli 30g	30g


Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
Filety z tilapii, mrożone	130g (1 i 1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
tuńczyk w sosie własnym	40g


Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	120g
Banan 180g	180g
Jabłko	100g (2/3 sztuki)
Jabłko 180g	360g

Kiwi 80g

80g


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Sok z cytryny	5ml (3/4 łyżki)
Woda	850ml (3 i 1/2 szklanki)


Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	10g (2/3 łyżki)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez Kielecki	20g (3/4 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	0g
Pieprz czarny	8g (8 szczypt)
Proszek do pieczenia	0g
Przyprawa do dań z grilla	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do mięs	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	44g (5 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Przyprawa do potraw, uniwersalna	2g


Dania gotowe

Barszcz czerwony tradycyjny Winiary	25g (1/3 opakowania)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	250g (2/3 opakowania)
Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki	30g (1/8 opakowania)
Warzywa na patelnię w stylu azjatyckim Frosta	80g (1/6 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb pszenny 100g(G) Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeni 30g Jaja gotowane (J) Bułka grahamka(G)50g płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałata 5g wek 50g(G) owsianka na mleku 250ml(G,M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb graham 50g(G) Makaron na mleku 250ml(M,G) Połędwica drobiowa 50g(SS,r)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (S,G) 120g Pomidor 100g Wek 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska 50g(S,Gr,M) Sałatka wiosenna 100g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb żytni razowy 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Ser biały półtłusty 50g(M) Ogórek zielony 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Schab gotowany w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) Ćwikła 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Spaghetti 300g (G, Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr, G) racuchy z jabłkiem 2 szt (J, M, G)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz ukraiński- porcja 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Brokuły 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ryba pieczona 100g (R, M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
galaretką drobiową 150g(S,Sr)	Sałata z pomidorem 100g	Banan 120g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Sałatka grecka 150g(M,Gr)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Banan 180g	Jogurt owocowy z musli(M) 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Chleb pszenny 100g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g(R,Sr,S) Chleb zwykły 100g(G) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek 100g Wek 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka gyros 150g (J,M,S,Gr) Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb pszenny 100g(G) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr) Sałatka wiosenna 100g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr) Mix sałat (50 g)

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)
Energia: Kcal 2000 = 7483 kJ Kcal z tłuszczu 26,07 % Kcal z białka 22,74 % Kcal z węglowodanów 53,49 %	Energia: Kcal 2186 = 8615 kJ Kcal z tłuszczu 32,88 % Kcal z białka 20,08 % Kcal z węglowodanów 49,56 %	Energia: Kcal 2161 = 7482 kJ Kcal z tłuszczu 26,45 % Kcal z białka 18,78 % Kcal z węglowodanów 57,15 %	Energia: Kcal 2331 = 9074 kJ Kcal z tłuszczu 34,89 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 50,14 %	Energia: Kcal 2106 = 8615 kJ Kcal z tłuszczu 32,97 % Kcal z białka 21,07 % Kcal z węglowodanów 48,50 %	Energia: Kcal 2068 = 8118 kJ Kcal z tłuszczu 28,51 % Kcal z białka 18,80 % Kcal z węglowodanów 52,88 %	Energia: Kcal 2460 = 6455 kJ Kcal z tłuszczu 26,41 % Kcal z białka 17,36 % Kcal z węglowodanów 50,37 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,45 g Błonnik: 29,36 g Skrobia: 155,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,84 g Błonnik: 35,30 g Skrobia: 165,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,73 g Błonnik: 21,76 g Skrobia: 149,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,20 g Błonnik: 23,88 g Skrobia: 183,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,35 g Błonnik: 31,53 g Skrobia: 119,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,37 g Błonnik: 28,29 g Skrobia: 163,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,78 g Błonnik: 33,44 g Skrobia: 150,07 g
Białko: Białko ogółem: 113,70 g Białko roślinne: 25,69 g Białko zwierzęce: 54,21 g	Białko: Białko ogółem: 109,76 g Białko roślinne: 30,80 g Białko zwierzęce: 27,79 g	Białko: Białko ogółem: 101,48 g Białko roślinne: 17,47 g Białko zwierzęce: 30,77 g	Białko: Białko ogółem: 98,71 g Białko roślinne: 35,79 g Białko zwierzęce: 38,43 g	Białko: Białko ogółem: 110,95 g Białko roślinne: 25,26 g Białko zwierzęce: 53,84 g	Białko: Białko ogółem: 97,18 g Białko roślinne: 28,35 g Białko zwierzęce: 50,38 g	Białko: Białko ogółem: 106,76 g Białko roślinne: 23,69 g Białko zwierzęce: 25,08 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,94 g Cholesterol: 149,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,87 g Cholesterol: 129,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,51 g Cholesterol: 290,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,36 g Cholesterol: 305,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,14 g Cholesterol: 385,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,52 g Cholesterol: 491,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,19 g Cholesterol: 81,44 mg

niedziela (2026-03-08)	poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) ryż na mleku 250ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) Mix sałat (50 g) bułka wieloziarnista 50g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb pszenny 50g(G) Manna na mleku 250ml(G,M)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z zieleciną 50g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Połędwica drobiowa 50g(SS,r) Chleb żytni razowy 50g (G)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml rosół z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Marchew z groszkiem, duszona 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa grochowa z ziemniakami-porcja 250ml(S,Sr,G) Pierogi leniwe 300g(J,M,G) Kiwi 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ryż z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S) Jabłko 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Sałatka wiosenna 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Chleb pszenny 120g(G) kielbasa krakowska 50g(S,Gr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogonówka 50g(S, Gr) Chleb zwykły 100g(G) Ser gouda(M) 30g

niedziela (2026-03-08)	poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)
Energia: Kcal 2219 = 7123 kJ Kcal z tłuszczu 32,99 % Kcal z białka 20,58 % Kcal z węglowodanów 48,81 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,80 g Błonnik: 29,12 g Skrobia: 111,07 g Białko: Białko ogółem: 114,14 g Białko roślinne: 18,61 g Białko zwierzęce: 52,19 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,34 g Cholesterol: 260,20 mg	Energia: Kcal 2361 = 8154 kJ Kcal z tłuszczu 27,51 % Kcal z białka 21,01 % Kcal z węglowodanów 52,22 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,23 g Błonnik: 31,99 g Skrobia: 159,11 g Białko: Białko ogółem: 124,02 g Białko roślinne: 32,16 g Białko zwierzęce: 21,01 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,18 g Cholesterol: 265,10 mg	Energia: Kcal 2076 = 8275 kJ Kcal z tłuszczu 32,80 % Kcal z białka 17,80 % Kcal z węglowodanów 50,96 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,46 g Błonnik: 24,00 g Skrobia: 182,42 g Białko: Białko ogółem: 92,37 g Białko roślinne: 23,97 g Białko zwierzęce: 35,24 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,66 g Cholesterol: 355,00 mg