



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 01-10.04.2026 PAKS

01.04.2026 - 10.04.2026



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 22.06g, T: 22g, W o.: 62.83g)

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) (E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)

► II Śniadanie (E: 324kcal, B o.: 19.05g, T: 12.61g, W o.: 35.32g)

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
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

► Obiad (E: 619kcal, B o.: 14.07g, T: 10.64g, W o.: 122.32g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 421kcal, B o.: 6.06g, T: 5.18g, W o.: 90.14g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)

Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr) (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 332kcal, B o.: 15.95g, T: 9.22g, W o.: 48.06g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Wartość energetyczna:	6263.93 kJ
Woda:	1426.5 g	Białko ogółem:	84.85 g
Tłuszcz:	68.74 g	Węglowodany ogółem:	280.53 g
Węglowodany przyswajalne:	155.28 g	Popiół:	8.77 g
Cholesterol:	70.49 mg	Glukoza:	3.69 g
Fruktoza:	3.81 g	Sacharoza:	15.33 g
Laktoza:	10.28 g	Skrobia:	116.68 g
Błonnik pokarmowy:	22.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.84 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.88 g
Sód:	1303.69 mg	Sól:	2.13 g



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 25.02g, T: 18.96g, W o.: 74.55g)

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
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 83kcal, B o.: 9.95g, T: 4.55g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)

► II Śniadanie (E: 414kcal, B o.: 16.01g, T: 16.34g, W o.: 37.95g)

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

► Obiad (E: 824kcal, B o.: 38.25g, T: 27.36g, W o.: 116.48g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	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: 256kcal, B o.: 17.65g, T: 17.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
--	------

► Kolacja (E: 425kcal, B o.: 23.4g, T: 10.59g, W o.: 62.03g)

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 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb żyty 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 121kcal, B o.: 16.59g, T: 4.25g, W o.: 4.28g)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Wartość energetyczna:	8930.91 kJ
Woda:	1886.41 g	Białko ogółem:	103.4 g
Tłuszcz:	73.97 g	Węglowodany ogółem:	312.79 g
Węglowodany przyswajalne:	207.99 g	Popiół:	15.73 g
Cholesterol:	151.84 mg	Glukoza:	10.96 g
Fruktoza:	16.66 g	Sacharoza:	20.72 g
Laktoza:	14.02 g	Skrobia:	144.39 g
Błonnik pokarmowy:	36.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.8 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.42 g
Sód:	2145.59 mg	Sól:	5.11 g



03.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 21.08g, T: 20.93g, W o.: 66.68g)

Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 335kcal, B o.: 13.47g, T: 7.78g, W o.: 52.84g)

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 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Miód pszczeni 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

► Obiad (E: 591kcal, B o.: 29.98g, T: 19.49g, W o.: 82.17g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) (E: 167kcal, B o.: 6.58g, T: 5.52g, W o.: 25.93g)	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: 95kcal, B o.: 3.03g, T: 5.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 133kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 19.69g)

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 133kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 19.69g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 461kcal, B o.: 20.55g, T: 19.88g, W o.: 51.67g)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Wartość energetyczna:	7463.15 kJ
Woda:	2058.73 g	Białko ogółem:	92.01 g
Tłuszcz:	71.38 g	Węglowodany ogółem:	273.05 g
Węglowodany przyswajalne:	186.79 g	Popiół:	18.62 g
Cholesterol:	347.64 mg	Glukoza:	7.6 g
Fruktoza:	6.34 g	Sacharoza:	18.87 g
Laktoza:	19.34 g	Skrobia:	109.56 g
Błonnik pokarmowy:	23.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.84 g
Sód:	3373.33 mg	Sól:	6.87 g



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 21.13g, T: 13.81g, W o.: 64.6g)

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 drobiowa 50g(S,Sr,M) (E: 100kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Mix sałat (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

► II Śniadanie (E: 253kcal, B o.: 12.31g, T: 9.24g, W o.: 32.5g)

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
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Poledwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► Obiad (E: 1049kcal, B o.: 52.93g, T: 27.66g, W o.: 153.62g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem 250ml(S,Sr,G) (E: 564kcal, B o.: 23.18g, T: 21.23g, W o.: 75.08g)	1 porcja
Makaron z serem 300g(G,M) (E: 430kcal, B o.: 28.7g, T: 5.93g, W o.: 65.87g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► 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: 447kcal, B o.: 16.05g, T: 15.42g, W o.: 61.33g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Wartość energetyczna:	8156.82 kJ
Woda:	1643.66 g	Białko ogółem:	108.87 g
Tłuszcz:	69.13 g	Węglowodany ogółem:	321.35 g
Węglowodany przyswajalne:	156.56 g	Popiół:	14.84 g
Cholesterol:	87.24 mg	Glukoza:	5.95 g
Fruktoza:	5.91 g	Sacharoza:	9.16 g
Laktoza:	15.05 g	Skrobia:	192.71 g
Błonnik pokarmowy:	29.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.55 g
Sód:	1926.08 mg	Sól:	4.34 g



05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 21.09g, T: 14.58g, W o.: 72.72g)

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
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g

► II Śniadanie (E: 456kcal, B o.: 20.36g, T: 27.26g, W o.: 36.15g)

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 pomidorów z koperkiem 100g (E: 38kcal, B o.: 1g, T: 2.21g, 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
Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) (E: 260kcal, B o.: 16.05g, T: 19.21g, W o.: 6.34g)	1 porcja

► Obiad (E: 809kcal, B o.: 50.69g, T: 28.23g, W o.: 95.32g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka 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: 102kcal, B o.: 4.43g, T: 2.13g, W o.: 19.26g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 236kcal, B o.: 3.08g, T: 12.22g, W o.: 28.79g)

Babka piaskowa 50g (J, M, G) (E: 236kcal, B o.: 3.08g, T: 12.22g, W o.: 28.79g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 342kcal, B o.: 16.94g, T: 8.83g, W o.: 50.95g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Połędwica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 32kcal, B o.: 1.06g, T: 2.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Wartość energetyczna:	8222.42 kJ
Woda:	1618.04 g	Białko ogółem:	112.16 g
Tłuszcz:	91.12 g	Węglowodany ogółem:	283.93 g
Węglowodany przyswajalne:	164.99 g	Popiół:	15.33 g
Cholesterol:	625.22 mg	Glukoza:	4.86 g
Fruktoza:	4.88 g	Sacharoza:	26.89 g
Laktoza:	7.05 g	Skrobia:	105.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.09 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.7 g
Sód:	2061.4 mg	Sól:	4.94 g



06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 20.96g, T: 14.99g, W o.: 76.3g)

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
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 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 95kcal, B o.: 6g, T: 4.4g, W o.: 1.5g)	50g

► II Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 9.58g, T: 22.93g, W o.: 68.86g)

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
Salatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) (E: 240kcal, B o.: 4.9g, T: 16.62g, W o.: 20.08g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Obiad (E: 640kcal, B o.: 40.21g, T: 24.39g, W o.: 70.58g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ćwikła 150g (E: 113kcal, B o.: 2.75g, T: 5.16g, W o.: 15.43g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 21.86g, T: 8.22g, W o.: 0.49g)	1 porcja
Żurek z jajkiem 250ml(S,Sr,G,M, J) (E: 179kcal, B o.: 11.85g, T: 10.73g, W o.: 11.22g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 236kcal, B o.: 3.08g, T: 12.22g, W o.: 28.79g)

Babka piaskowa 50g (J, M, G) (E: 236kcal, B o.: 3.08g, T: 12.22g, W o.: 28.79g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 491kcal, B o.: 16.93g, T: 16.79g, W o.: 59.97g)

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, S, M) (E: 122kcal, B o.: 7.5g, T: 5.65g, W o.: 1.2g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2462 kcal	Wartość energetyczna:	9246.11 kJ
Woda:	1985.16 g	Białko ogółem:	90.76 g
Tłuszcz:	91.32 g	Węglowodany ogółem:	304.5 g
Węglowodany przyswajalne:	244.15 g	Popiół:	19.05 g
Cholesterol:	419.89 mg	Glukoza:	7.09 g
Fruktoza:	12.96 g	Sacharoza:	42.66 g
Laktoza:	9.96 g	Skrobia:	180.94 g
Błonnik pokarmowy:	30.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.52 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	23.28 g
Sód:	3322.2 mg	Sól:	6.96 g



07.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 521kcal, B o.: 20.14g, T: 19.86g, W o.: 65.76g)

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 wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 18.61g, T: 12.44g, W o.: 39.19g)

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: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

► Obiad (E: 725kcal, B o.: 34.71g, T: 25.72g, W o.: 96.19g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) (E: 285kcal, B o.: 22.2g, T: 17.27g, W o.: 10.75g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 86kcal, B o.: 2.15g, T: 5.4g, W o.: 9.6g)	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: 490kcal, B o.: 21.51g, T: 15.94g, W o.: 66.04g)

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, G, O, M, Gr, S, J) (E: 193kcal, B o.: 15.05g, T: 9.65g, W o.: 9.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Wartość energetyczna:	8066.88 kJ
Woda:	1737.95 g	Białko ogółem:	115.87 g
Tłuszcz:	78.5 g	Węglowodany ogółem:	276.7 g
Węglowodany przyswajalne:	181.27 g	Popiół:	18.47 g
Cholesterol:	477.74 mg	Glukoza:	5.31 g
Fruktoza:	6.3 g	Sacharoza:	16.86 g
Laktoza:	17.58 g	Skrobia:	132.61 g
Błonnik pokarmowy:	34.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.67 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.65 g
Sód:	2595.02 mg	Sól:	4.72 g



08.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 23.21g, T: 23.29g, W o.: 49.89g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
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

► II Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 13.6g, T: 9.25g, W o.: 73.1g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g
Chałka 100g (G,J,M) (E: 334kcal, B o.: 7.8g, T: 7g, W o.: 60.8g)	100g

► Obiad (E: 815kcal, B o.: 38.82g, T: 25.31g, W o.: 116.79g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Makaron z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) (E: 549kcal, B o.: 29.35g, T: 19.66g, W o.: 67.62g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)

Pomarańcza 150g (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)	150g
---	------

► Kolacja (E: 418kcal, B o.: 16.02g, T: 14.61g, W o.: 59.29g)

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 zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2362 kcal
Woda:	1879.81 g
Tłuszcz:	72.76 g
Węglowodany przyswajalne:	189.15 g
Cholesterol:	94.44 mg
Fruktoza:	7.75 g
Laktoza:	12.24 g
Błonnik pokarmowy:	37.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.3 g
Sód:	1896.47 mg

Wartość energetyczna:	8310.88 kJ
Białko ogółem:	93 g
Węglowodany ogółem:	316.02 g
Popiół:	16.62 g
Glukoza:	7.32 g
Sacharoza:	30.96 g
Skrobia:	167.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.86 g
Sól:	4.63 g



09.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 21.84g, T: 20.61g, W o.: 45.96g)

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
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	(E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix sałat (50 g)	(E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	(E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► II Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 20.15g, T: 12.33g, W o.: 64.11g)

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: 117kcal, B o.: 12.79g, T: 5.84g, W o.: 3.71g)	1 porcja
Pomidor 100g	(E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 100g(G)	(E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► Obiad (E: 629kcal, B o.: 34.23g, T: 19.54g, W o.: 85.07g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	(E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
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
Fasolka szparagowa gotowana 150g	(E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J)	(E: 250kcal, B o.: 19.76g, T: 13.33g, W o.: 12.93g)	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: 476kcal, B o.: 28.46g, T: 14.67g, W o.: 58.46g)

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
Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	(E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g	(E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	(E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Wartość energetyczna:	8140.71 kJ
Woda:	1829.98 g	Białko ogółem:	116.08 g
Tłuszcz:	77.65 g	Węglowodany ogółem:	261.25 g
Węglowodany przyswajalne:	175.69 g	Popiół:	16.67 g
Cholesterol:	291.24 mg	Glukoza:	5.85 g
Fruktoza:	6.95 g	Sacharoza:	10.19 g
Laktoza:	13.67 g	Skrobia:	164.63 g
Błonnik pokarmowy:	27.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.32 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.65 g
Sód:	2597.14 mg	Sól:	5.72 g



10.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 670kcal, B o.: 28.35g, T: 23.98g, W o.: 89.1g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
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: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 22.57g, T: 10.65g, W o.: 42.09g)

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 100g(M) (E: 132kcal, B o.: 18.25g, T: 4.7g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 655kcal, B o.: 20.03g, T: 12.93g, W o.: 120.81g)

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6.02g, T: 2.54g, W o.: 22.49g)	1 porcja
Kopytka w sosie pieczarkowym 300g (G, J, M) (E: 499kcal, B o.: 13.68g, T: 10.29g, W o.: 91.78g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 493kcal, B o.: 16.93g, T: 15.54g, W o.: 59.97g)

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
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) (E: 124kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Wartość energetyczna:	9039.93 kJ
Woda:	2022.89 g	Białko ogółem:	104.68 g
Tłuszcz:	63.37 g	Węglowodany ogółem:	317.54 g
Węglowodany przyswajalne:	280.54 g	Popiół:	16.24 g
Cholesterol:	365.24 mg	Glukoza:	4.28 g
Fruktoza:	7.16 g	Sacharoza:	13.02 g
Laktoza:	13.15 g	Skrobia:	232.03 g
Błonnik pokarmowy:	25.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.44 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.64 g
Sód:	2249.59 mg	Sól:	6.5 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr) - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Majonez Kielecki - 1/3 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa gyros - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rukola - 1/4 garści (5g)
- Ogórek zielony 50g - (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) - (10g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)

**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: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Barszcz ukraiński 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)
- Burak - 1/4 sztuki (30g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (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 (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)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- 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 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Marchew, duszona 150g - 1 porcja**

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

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

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

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

- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,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 (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- 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 1/4 szklanki (130g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Koktajl truskawkowy 250ml(M) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Maślanka naturalna - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Boczek wędzony - 2 plastry (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Pasztet wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Wątróbka kurczaka - 1/3 sztuki (30g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (35g)
- Wieprzowina podgardle surowe - (20g)

**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 makaronem, na koniec doprawić do smaku

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Margaryna do pieczenia - 1/8 plastra (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Babka piaskowa 50g (J, M, G) - 15 porcji**

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 18 i 1/3 łyżki (220g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Masło - 20 plastrów (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: 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: Sałatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Majonez - 3/4 łyżki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (60g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Ćwikła 150g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Chrzan - 1/8 łyżeczki (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Żurek z jajkiem 250ml(S,Sr,G,M, J) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Jaja gotowane (J) - (55g)
- Żurek - (50ml)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/4 plastra (65g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 1/4 plastra (15g)

**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: Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) - 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (110g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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)

**Sposób przygotowania:**

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Oliwki zielone, drylowane - 3/4 łyżki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/4 plastra (65g)

**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: Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)
- Jaja gotowane (J) - (12g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Szpinak z jajkiem 100g(J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (82g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 4 garście (100g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Twaróg 100g(M) - 1 porcja

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/4 plastra (95g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Kopytka w sosie pieczarkowym 300g (G, J, M) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 5 łyżek (60g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/2 plastra (10g)



Sposób
przygotowania:

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chałka 100g (G,J,M)	100g
Chleb graham 50g(G)	200g
Chleb pszenny 100g(G)	600g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb razowy 50g(G)	100g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	600g
Chleb zwykły 50g (G)	100g
chleb żytni 100g(G)	100g
Chleb żytni razowy 50g (G)	50g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	65g (1/3 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron z semoliny	80g (1 szklanka)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna tortowa	165g (13 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	75g (6 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	90g (3 i 2/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	50g
Ryż biały	100g (1/2 szklanki)
Wek 100g(G)	400g



Warzywa

Burak	180g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	95g (3/4 sztuki)
Cebula czerwona	10g (1/8 sztuki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek konserwowy	15g (1 łyżka)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	260g (2 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	190g (3 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	16g (4 łyżeczki)

Koper, świeży	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	642g (14 i 1/4 sztuki)
Mix sałat	50g
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	90g (1/2 sztuki)
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	120g
Ogórki kiszane	30g (1/2 sztuki)
Oliwki zielone, drylowane	15g (3/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	191g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	44g (7 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	310g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidor 100g	300g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata 5g	15g
Salata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	219g (2/3 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Szpinak	140g (5 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	270g (3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	460g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Maślanka naturalna	260ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1700ml (7 i 1/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser twarogowy, półtłusty	410g (13 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
Boczek wędzony	20g (2 plastry)
Filet z piersi kurczaka	150g (3/4 sztuki)



Jaja gotowane	11g (1/5 sztuki)
Jaja gotowane (J)	177g
Jaja kurze, całe	303g (6 sztuk)
kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M)	50g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	100g (5 plastrów)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Ogonówka 50g(S, Gr)	50g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M)	50g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M)	50g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	50g (2 i 1/2 plastra)
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr)	50g
Wątróbka kurczaka	140g (1 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	275g (2 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina podgardle surowe	20g


Oleje i tłuszcze

Margaryna 80% tłuszczu	10g (1/2 plastra)
Margaryna do pieczenia	12g (2/3 plastra)
Masło	195g (19 i 1/2 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	290g
Olej rzepakowy	117ml (11 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g


Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	285g (23 i 3/4 łyżki)
Cukier puder	15g (1 i 1/2 łyżki)
Cukier waniliowy	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Miód pszczeni 30g	30g


Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
Filety z tilapii, mrożone	100g (1 sztuka)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g


Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	30g (1/6 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	90g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g
Pomarańcza 150g	150g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Sok z cytryny	15ml (2 i 1/2 łyżki)
Woda	1650ml (6 i 3/4 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez	20g (3/4 łyżki)
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Pieprz czarny	7g (7 szczypt)
Proszek do pieczenia	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	19g (2 i 1/3 łyżeczki)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

Marchew z groszkiem, mrożona	150g (7 i 1/2 łyżki)
Mieszanka owocowa	250g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g
Żurek	50ml


Preparaty

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

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb razowy 50g(G) Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb pszenny 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb graham 50g(G) Sałatka wiosenna 100g	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) Mix sałat Wek 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb pszenny 100g(G) Ogórek zielony 100g	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 100g(G) Schab pieczony 50g(Sr,Gr,G,M,Zs)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) chleb żytni 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g
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) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Papryka czerwona 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 50g(G) Miód pszczeł 30g Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Połędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb żytni razowy 50g (G) Paszтет wieprzowy pieczony 50g(G,J,S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g Sałatka jarzynowa 150g (J, Gr, S, Sr) Chleb graham 50g(G) Masło roślinne 10 g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Papryka czerwona 50g Kajzerki 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Marchew, duszona 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa 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 grochowa z ziemniakami i boczkiem 250ml(S,Sr,G) Makaron z serem 300g(G,M) Kiw 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy 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 Ziemniaki, późne 180g Ćwikła 150g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Żurek z jajkiem 250ml(S,Sr,G,M, J)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr)	Jabłko 180g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Babka piaskowa 50g (J, M, G)	Babka piaskowa 50g (J, M, G)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 100g(G) Twaróg z zieleniną 100g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Wek 100g(G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Chleb pszenny 100g(G) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Połędwica drobiowa 50g(SS,r) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M) Sałatka wiosenna 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Chleb zwykły 100g(G)

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
Energia: Kcal 2004 = 6264 kJ Kcal z tłuszczu 30,87 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 55,99 %	Energia: Kcal 2319 = 8931 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 53,95 %	Energia: Kcal 2104 = 7463 kJ Kcal z tłuszczu 30,53 % Kcal z białka 17,49 % Kcal z węglowodanów 51,91 %	Energia: Kcal 2328 = 8157 kJ Kcal z tłuszczu 26,73 % Kcal z białka 18,71 % Kcal z węglowodanów 55,21 %	Energia: Kcal 2349 = 8222 kJ Kcal z tłuszczu 34,91 % Kcal z białka 19,10 % Kcal z węglowodanów 48,35 %	Energia: Kcal 2462 = 9246 kJ Kcal z tłuszczu 33,38 % Kcal z białka 14,75 % Kcal z węglowodanów 49,47 %	Energia: Kcal 2232 = 8067 kJ Kcal z tłuszczu 31,65 % Kcal z białka 20,77 % Kcal z węglowodanów 49,59 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,53 g Błonnik: 22,09 g Skrobia: 116,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,79 g Błonnik: 36,39 g Skrobia: 144,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,05 g Błonnik: 23,12 g Skrobia: 109,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,35 g Błonnik: 29,57 g Skrobia: 192,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,93 g Błonnik: 26,55 g Skrobia: 105,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,50 g Błonnik: 30,29 g Skrobia: 180,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,70 g Błonnik: 34,78 g Skrobia: 132,61 g
Białko: Białko ogółem: 84,85 g Białko roślinne: 19,99 g Białko zwierzęce: 21,15 g	Białko: Białko ogółem: 103,40 g Białko roślinne: 30,05 g Białko zwierzęce: 52,96 g	Białko: Białko ogółem: 92,01 g Białko roślinne: 23,45 g Białko zwierzęce: 40,12 g	Białko: Białko ogółem: 108,87 g Białko roślinne: 31,96 g Białko zwierzęce: 39,20 g	Białko: Białko ogółem: 112,16 g Białko roślinne: 23,56 g Białko zwierzęce: 64,35 g	Białko: Białko ogółem: 90,76 g Białko roślinne: 32,29 g Białko zwierzęce: 41,53 g	Białko: Białko ogółem: 115,87 g Białko roślinne: 23,58 g Białko zwierzęce: 41,92 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,74 g Cholesterol: 70,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,97 g Cholesterol: 151,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,38 g Cholesterol: 347,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,13 g Cholesterol: 87,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,12 g Cholesterol: 625,22 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,32 g Cholesterol: 419,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,50 g Cholesterol: 477,74 mg

środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) Mix sałat (50 g) Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Manna na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) Chałka 100g (G,J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg 100g(M) Jabłko 90g Chleb graham 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Makaron z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kopytka w sosie pieczarkowym 300g (G, J, M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza 150g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretki drobiowa 150g(J,S,Sr) Papryka czerwona 50g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) Chleb pszenny 100g(G)

środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)
<p>Energia: Kcal 2362 = 8311 kJ Kcal z tłuszczu 27,72 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 53,52 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,02 g Błonnik: 37,09 g Skrobia: 167,49 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,00 g Białko roślinne: 23,14 g Białko zwierzęce: 30,93 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,76 g Cholesterol: 94,44 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2135 = 8141 kJ Kcal z tłuszczu 32,73 % Kcal z białka 21,75 % Kcal z węglowodanów 48,95 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,25 g Błonnik: 27,34 g Skrobia: 164,63 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 116,08 g Białko roślinne: 23,94 g Białko zwierzęce: 70,31 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,65 g Cholesterol: 291,24 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2315 = 9040 kJ Kcal z tłuszczu 24,64 % Kcal z białka 18,09 % Kcal z węglowodanów 54,87 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,54 g Błonnik: 25,14 g Skrobia: 232,03 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 104,68 g Białko roślinne: 41,62 g Białko zwierzęce: 39,40 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,37 g Cholesterol: 365,24 mg</p>