



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 01-10.05.2026 PAKS

01.05.2026 - 10.05.2026



01.05.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 20.55g, T: 14.49g, W o.: 93.82g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g) | 30g |
| Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g) | 55g |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g) | 100g |

► II Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 20.27g, T: 10.46g, W o.: 38.58g)

| | |
|--|----------|
| 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 razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g) | 50g |
| Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 115kcal, B o.: 15.31g, T: 3.92g, W o.: 4.98g) | 1 porcja |
| Papryka czerwona 100g (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) | 100g |

► Obiad (E: 778kcal, B o.: 31.41g, T: 29.61g, W o.: 103.68g)

| | |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g) | 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 |
| Ryba smażona 100g(R,G,J) (E: 358kcal, B o.: 18.9g, T: 21.16g, W o.: 23.23g) | 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: 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: 408kcal, B o.: 18.95g, T: 14.25g, W o.: 53.33g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g) | 60g |
| Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g) | 1 porcja |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g) | 100g |

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2273 kcal | Wartość energetyczna: | 8614.58 kJ |
| Woda: | 1564.54 g | Białko ogółem: | 102.58 g |
| Tłuszcz: | 79.31 g | Węglowodany ogółem: | 297.06 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 183.14 g | Popiół: | 15.44 g |
| Cholesterol: | 397.14 mg | Glukoza: | 4.57 g |
| Fruktoza: | 4.6 g | Sacharoza: | 7.5 g |
| Laktoza: | 13.16 g | Skrobia: | 123.39 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.44 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.92 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 60.19 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 19.25 g |
| Sód: | 1907.54 mg | Sól: | 5.67 g |



02.05.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 60.39g)

| | |
|--|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g) | 1 porcja |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g) | 50g |
| Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g) | 50g |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |

► II Śniadanie (E: 355kcal, B o.: 15.87g, T: 20.03g, W o.: 29.72g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g) | 1 porcja |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

► Obiad (E: 645kcal, B o.: 15.06g, T: 6.76g, W o.: 138g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g) | 1 porcja |
| Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 365kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 85.13g) | 1 porcja |
| Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g) | 1 porcja |

► 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: 374kcal, B o.: 17.36g, T: 8.64g, W o.: 59.65g)

| | |
|---|-------|
| 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 |
| Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) | 100g |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g) | 50g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2104 kcal | Wartość energetyczna: | 8877.79 kJ |
| Woda: | 2105.67 g | Białko ogółem: | 97.2 g |
| Tłuszcz: | 65.53 g | Węglowodany ogółem: | 297.28 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 233.94 g | Popiół: | 17.08 g |
| Cholesterol: | 489.74 mg | Glukoza: | 3.21 g |
| Fruktoza: | 3.47 g | Sacharoza: | 9.88 g |
| Laktoza: | 17.68 g | Skrobia: | 196.62 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.84 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.7 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.86 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.26 g |
| Sód: | 3035.15 mg | Sól: | 4.83 g |



03.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 21.27g, T: 17.92g, W o.: 67.79g)

| | |
|--|----------|
| 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: 50kcal, B o.: 1.56g, T: 3.27g, W o.: 4.61g) | 1 porcja |
| Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g) | 55g |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g) | 100g |

► II Śniadanie (E: 303kcal, B o.: 16g, T: 11.81g, W o.: 33.59g)

| | |
|--|----------|
| 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: 107kcal, B o.: 11.69g, T: 5.52g, W o.: 3.29g) | 1 porcja |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) | 50g |
| Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g) | 50g |

► Obiad (E: 742kcal, B o.: 49.41g, T: 25.27g, W o.: 85.21g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g) | 150g |
| Ćwiartka z kurczaka pieczona 200g (S,Sr) (E: 327kcal, B o.: 33.64g, T: 21.42g, W o.: 0.26g) | 1 porcja |

► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 15.8g, T: 3.3g, W o.: 18.85g)

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

► Kolacja (E: 428kcal, B o.: 14.24g, T: 14.62g, W o.: 62.57g)

| | |
|--|-------|
| 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 |
| Ogórki konserwowe 100g (Gr) (E: 24kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g) | 100g |
| 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: | 2152 kcal | Wartość energetyczna: | 7705.19 kJ |
| Woda: | 1459.31 g | Białko ogółem: | 116.72 g |
| Tłuszcz: | 72.92 g | Węglowodany ogółem: | 268.01 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 118.44 g | Popiół: | 14.72 g |
| Cholesterol: | 526.3 mg | Glukoza: | 3.44 g |
| Fruktoza: | 3.62 g | Sacharoza: | 14.31 g |
| Laktoza: | 9.44 g | Skrobia: | 93.28 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.05 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.81 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.37 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.52 g |
| Sód: | 2245.99 mg | Sól: | 4.94 g |



04.05.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 762kcal, B o.: 27.03g, T: 20.23g, W o.: 93.39g)

| | |
|---|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g) | 1 porcja |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Polewka sopočka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) | 60g |
| Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g) | 1 porcja |
| Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g) | 100g |

► II Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 10.36g, T: 6.36g, W o.: 31.29g)

| | |
|---|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g) | 150g |
| Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g) | 90g |

► Obiad (E: 817kcal, B o.: 35.69g, T: 28.86g, W o.: 111.05g)

| | |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g) | 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 |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g) | 180g |
| Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g (J, G, SR) (E: 369kcal, B o.: 21.51g, T: 18.06g, W o.: 31.53g) | 1 porcja |
| Ćwikła 150g (E: 113kcal, B o.: 2.75g, T: 5.16g, W o.: 15.43g) | 1 porcja |

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

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

► Kolacja (E: 370kcal, B o.: 16.73g, T: 9.24g, W o.: 57.65g)

| | |
|---|-------|
| 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 |
| Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g) | 60g |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2261 kcal | Wartość energetyczna: | 7671.74 kJ |
| Woda: | 1805.01 g | Białko ogółem: | 106.61 g |
| Tłuszcz: | 64.96 g | Węglowodany ogółem: | 298.95 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 192.64 g | Popiół: | 13.38 g |
| Cholesterol: | 188.94 mg | Glukoza: | 6.58 g |
| Fruktoza: | 9.7 g | Sacharoza: | 35 g |
| Laktoza: | 14.29 g | Skrobia: | 135.35 g |
| Błonnik pokarmowy: | 28.25 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.12 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 52.97 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 15.61 g |
| Sód: | 1790.66 mg | Sól: | 5.54 g |



05.05.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 22.02g, T: 19.84g, W o.: 72.59g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Ser topiony 1 szt. (M) (E: 54kcal, B o.: 2.43g, T: 4.86g, W o.: 0.22g) | 18g |
| Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g) | 55g |
| Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, 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: 183kcal, B o.: 9.57g, T: 6.21g, W o.: 24.11g)

| | |
|---|-------|
| 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 |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) | 50g |
| bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) (E: 98kcal, B o.: 3.46g, T: 0.61g, W o.: 20.48g) | 50g |
| połudwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g) | 30g |

► Obiad (E: 783kcal, B o.: 47.56g, T: 18.38g, W o.: 112.42g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |
| Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g) | 180g |
| Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 146kcal, B o.: 21.86g, T: 6.22g, W o.: 0.49g) | 1 porcja |
| Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 411kcal, B o.: 16.59g, T: 10.64g, W o.: 64.7g) | 1 porcja |
| Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g) | 150g |

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

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

► Kolacja (E: 483kcal, B o.: 22.23g, T: 21.26g, W o.: 53.93g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Sałatka grecka 150g(M,Gr) (E: 140kcal, B o.: 4.65g, T: 11.42g, W o.: 5.97g) | 1 porcja |
| ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g |
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g) | 100g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2089 kcal | Wartość energetyczna: | 6597.12 kJ |
| Woda: | 1874.4 g | Białko ogółem: | 107.83 g |
| Tłuszcz: | 68.69 g | Węglowodany ogółem: | 272.35 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 121.15 g | Popiół: | 15.7 g |
| Cholesterol: | 308.46 mg | Glukoza: | 3.43 g |
| Fruktoza: | 3.37 g | Sacharoza: | 13.01 g |
| Laktoza: | 12.23 g | Skrobia: | 84.18 g |
| Błonnik pokarmowy: | 30.44 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.19 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.44 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.38 g |
| Sód: | 2403.62 mg | Sól: | 4.07 g |



06.05.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 22.41g, T: 20.95g, W o.: 48.35g)

| | |
|---|----------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g) | 1 porcja |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g) | 60g |
| Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 32kcal, B o.: 1.06g, T: 2.17g, W o.: 2.74g) | 1 porcja |
| Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 335kcal, B o.: 20.21g, T: 13.96g, W o.: 34.42g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.9g, T: 8.12g, W o.: 2.17g) | 1 porcja |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |
| Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

► Obiad (E: 755kcal, B o.: 35.21g, T: 27.94g, W o.: 97g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |
| Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) (E: 162kcal, B o.: 6.2g, T: 5.22g, W o.: 24.66g) | 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 |
| Buraki z olejem 150g (E: 124kcal, B o.: 3.06g, T: 5.17g, W o.: 18.15g) | 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: 423kcal, B o.: 16.24g, T: 14.22g, W o.: 57.87g)

| | |
|--|-------|
| 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 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: | 2189 kcal | Wartość energetyczna: | 8519.3 kJ |
| Woda: | 2328.92 g | Białko ogółem: | 114.97 g |
| Tłuszcz: | 81.61 g | Węglowodany ogółem: | 247.16 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 200.57 g | Popiół: | 19.76 g |
| Cholesterol: | 547.64 mg | Glukoza: | 5.1 g |
| Fruktoza: | 6.22 g | Sacharoza: | 24.15 g |
| Laktoza: | 18.96 g | Skrobia: | 163.17 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.28 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.7 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 27.31 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 15.98 g |
| Sód: | 3565.72 mg | Sól: | 5.19 g |



07.05.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 851kcal, B o.: 33.81g, T: 27.71g, W o.: 76.28g)

| | | |
|--------------------------------------|---|----------|
| 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 |
| Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g | (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g) | 1 porcja |
| chleb razowy 100g(G) | (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g) | 100g |
| Frankfurterki 120gS,Gr) | (E: 376kcal, B o.: 20.4g, T: 14.16g, W o.: 2.88g) | 120g |

► II Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 12.01g, T: 9.28g, W o.: 61.73g)

| | | |
|---------------------------------------|---|-------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Jogurt owocowy z musli(M) | 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g) | 200g |
| Chałka 50g(G,J,M) | (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g) | 50g |
| Jabłko 90g | (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g) | 90g |

► Obiad (E: 579kcal, B o.: 31.39g, T: 19.66g, W o.: 76.75g)

| | | |
|---|---|----------|
| 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 |
| Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) | (E: 105kcal, B o.: 3.6g, T: 5.43g, 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: 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: 456kcal, B o.: 26.28g, T: 14.83g, W o.: 57.31g)

| | | |
|---------------------------------------|---|----------|
| 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 |
| Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) | (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g) | 1 porcja |
| Sałata 5g | (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Chleb zwykły 100g(G) | (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2440 kcal | Wartość energetyczna: | 7281.81 kJ |
| Woda: | 1953.15 g | Białko ogółem: | 114.89 g |
| Tłuszcz: | 81.98 g | Węglowodany ogółem: | 279.72 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 130.59 g | Popiół: | 17.5 g |
| Cholesterol: | 237.74 mg | Glukoza: | 9.45 g |
| Fruktoza: | 11.74 g | Sacharoza: | 13.55 g |
| Laktoza: | 10.59 g | Skrobia: | 95.38 g |
| Błonnik pokarmowy: | 28.21 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.98 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.08 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.57 g |
| Sód: | 2840.3 mg | Sól: | 6.63 g |



08.05.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 28.12g, T: 16.83g, W o.: 51.66g)

| | |
|--|----------|
| Ryz na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g) | 55g |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g) | 50g |
| Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g) | 30g |
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |

► II Śniadanie (E: 310kcal, B o.: 17.51g, T: 11.14g, W o.: 37.64g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) | 100g |

► Obiad (E: 928kcal, B o.: 32.44g, T: 30.11g, W o.: 137.58g)

| | |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g) | 1 porcja |
| Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) (E: 179kcal, B o.: 7.68g, T: 5.78g, W o.: 27.25g) | 1 porcja |
| Racuchy smażone z jabłkiem 300g (J, M, G) (E: 652kcal, B o.: 17.98g, T: 21.23g, W o.: 99.48g) | 1 porcja |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) | 150g |

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

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

► Kolacja (E: 339kcal, B o.: 13.16g, T: 7.78g, W o.: 54.45g)

| | |
|--|-------|
| 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 30g(S, Gr) (E: 37kcal, B o.: 5.1g, T: 1.89g, W o.: 0.15g) | 30g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2262 kcal | Wartość energetyczna: | 9370.9 kJ |
| Woda: | 1796.11 g | Białko ogółem: | 104.95 g |
| Tłuszcz: | 80.13 g | Węglowodany ogółem: | 293.33 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 259.85 g | Popiół: | 15.37 g |
| Cholesterol: | 425.24 mg | Glukoza: | 4.67 g |
| Fruktoza: | 7.95 g | Sacharoza: | 10.23 g |
| Laktoza: | 21.25 g | Skrobia: | 203.27 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.55 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.65 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 31.48 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 20.98 g |
| Sód: | 2278.26 mg | Sól: | 4.53 g |



09.05.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 784kcal, B o.: 31.64g, T: 28.69g, W o.: 73.37g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| połudwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g) | 30g |
| Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g) | 1 porcja |
| Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g) | 100g |
| Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 349kcal, B o.: 11.8g, T: 6.54g, W o.: 62.7g)

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

► Obiad (E: 750kcal, B o.: 32.36g, T: 30.34g, W o.: 94.2g)

| | |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |
| Kefir naturalny 200ml(M) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) | 200ml |
| Zapiekanka z ziemniaków 300g (Gr,S,M) (E: 474kcal, B o.: 17.86g, T: 20.64g, W o.: 57.28g) | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) (E: 149kcal, B o.: 7.37g, T: 5.6g, W o.: 20.98g) | 1 porcja |

► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 14.7g)

| | |
|--|----------|
| Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 113kcal, B o.: 6.93g, T: 3.3g, W o.: 14.7g) | 1 porcja |
|--|----------|

► Kolacja (E: 390kcal, B o.: 17.56g, T: 10.27g, W o.: 60.7g)

| | |
|--|-------|
| 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 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2386 kcal | Wartość energetyczna: | 7697.54 kJ |
| Woda: | 1839.7 g | Białko ogółem: | 100.29 g |
| Tłuszcz: | 79.14 g | Węglowodany ogółem: | 305.67 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 180.83 g | Popiół: | 16.01 g |
| Cholesterol: | 161.14 mg | Glukoza: | 13.73 g |
| Fruktoza: | 12.53 g | Sacharoza: | 48.81 g |
| Laktoza: | 29.54 g | Skrobia: | 110.9 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.33 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.31 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.48 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.84 g |
| Sód: | 1971.56 mg | Sól: | 3.39 g |



10.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 29.74g, T: 24.98g, W o.: 91.69g)

| | |
|--|----------|
| Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) (E: 215kcal, B o.: 10.37g, T: 5.33g, W o.: 31.57g) | 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: 345kcal, B o.: 17.01g, T: 12.6g, W o.: 27.36g)

| | |
|--|-------|
| 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 |
| kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g) | 60g |
| Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |
| Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g) | 50g |

► Obiad (E: 588kcal, B o.: 37.61g, T: 12.69g, W o.: 87.62g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Marchew z groszkiem, duszona 150g (E: 88kcal, B o.: 4.43g, T: 0.53g, W o.: 19.25g) | 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 |
| Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 187kcal, B o.: 23.41g, T: 9.34g, W o.: 2.44g) | 1 porcja |

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

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

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

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g) | 60g |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g) | 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: | 2271 kcal | Wartość energetyczna: | 9104.56 kJ |
| Woda: | 2182.93 g | Białko ogółem: | 110.73 g |
| Tłuszcz: | 75.13 g | Węglowodany ogółem: | 277.21 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 205.31 g | Popiół: | 18.18 g |
| Cholesterol: | 471.64 mg | Glukoza: | 5.29 g |
| Fruktoza: | 5.74 g | Sacharoza: | 17.55 g |
| Laktoza: | 14.49 g | Skrobia: | 181.91 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.05 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.94 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 33.16 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 16.42 g |
| Sód: | 2505.33 mg | Sól: | 6.74 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 pietruszką zieloną 80g(M) - 1 porcja**

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/2 plastra (75g)

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

- Cukier - (0g)
- Mieszanka owocowa - (25g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryba smażona 100g(R,G,J) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/4 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**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: Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja**

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

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - (0g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Jabłko prażone (Ds) - (120g)

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

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

Sposób
przygotowania:



PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Oliwki zielone, drylowane - 3/4 łyżki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

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

PRZEPIS: Ćwiartka z kurczaka pieczona 200g (S,Sr) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- Noga z kurczaka - (200g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

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 z pomidorów z koperkiem 100g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

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: Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g (J, G, SR) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

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 - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)

Sposób
przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - (0g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Boczek wędzony - (20g)
- Ziele angielskie - (0g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/5 sztuki (35g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa 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 (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórki kiszane - 3/4 sztuki (50g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

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

**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: 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 - 1/2 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: Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 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: Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) - 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie, dodać koper oraz kaszę mannę, gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Racuchy smażone z jabłkiem 300g (J, M, G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 9 i 1/4 łyżki (110g)
- Cukier puder - 1/8 łyżki (1g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Proszek do pieczenia - (0g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: Zapiekanka z ziemniaków 300g (Gr,S,M) - 1 porcja**

- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kielbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3/4 sztuki (15g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Boczek wędzony - (20g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki wymieszać doprawić do smaku.zapiekać w piekarniku ok.30 min

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Musli owocowe - (35g)

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: 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 - (0g)

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: Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób
przygotowania:

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

| | |
|----------------------------------|---------------------|
| Bułka grahamka(G)50g | 50g |
| Bułka tarta | 20g (1/6 szklanki) |
| bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) | 50g |
| Chałka 50g(G,J,M) | 50g |
| Chleb graham 100g(G) | 200g |
| Chleb graham 50g(G) | 50g |
| Chleb pszenny 100g(G) | 400g |
| chleb razowy 100g(G) | 100g |
| Chleb razowy 50g(G) | 100g |
| Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) | 50g |
| Chleb zwykły 100g(G) | 700g |
| Chleb zwykły 50g (G) | 150g |
| Chleb żytni razowy 50g (G) | 50g |
| 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 | 65g (1/3 szklanki) |
| Makaron gniazda, nitki | 30g (3/4 sztuki) |
| Makaron zacierka | 65g (1/3 szklanki) |
| Mąka pszenna, typ 500 | 145g (12 łyżek) |
| Mąka pszenna, typ 550 | 5g (1/3 łyżki) |
| Mąka ziemniaczana | 2g (1/8 łyżki) |
| ogonówka 60g(S, Gr) | 60g |
| Płatki kukurydziane | 30g (1 szklanka) |
| Płatki owsiane | 25g (2 i 1/2 łyżki) |
| Ryż paraboliczny | 20g (1/8 szklanki) |
| Ryż biały | 135g (3/4 szklanki) |
| Wek 100g(G) | 300g |
| Musli owocowe | 35g |



Warzywa

| | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Burak | 380g (3 i 2/3 sztuki) |
| Cebula | 91g (3/4 sztuki) |
| Cebula czerwona | 20g (1/5 sztuki) |
| Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik | 10g (1/2 łyżki) |
| Chrzan | 1g (1/8 łyżeczki) |
| Czosnek | 4g (3/4 ząbka) |
| Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche | 40g (1/4 szklanki) |
| Kalafior | 15g (1/8 porcji) |
| Kalafior, mrożony | 50g (1/8 opakowania) |
| Kapusta biała | 60g (1/8 sztuki) |
| Kapusta czerwona | 160g (1 i 1/2 szklanki) |
| Kapusta kwaszona | 140g (1 i 1/4 szklanki) |
| Kapusta pekińska | 110g (2 i 1/4 liścia) |
| Koncentrat buraczany | 30ml (1/7 szklanki) |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 55g (3 i 2/3 łyżeczki) |
| Koper ogrodowy | 12g (3 łyżeczki) |
| Koper ogrodowy 5g | 5g |
| Koper, świeży | 46g (11 i 1/2 łyżeczki) |

| | |
|-----------------------------|------------------------|
| Kukurydza, konserwowa | 20g (1 łyżka) |
| Marchew | 497g (11 sztuk) |
| Mix sałat (50 g) | 50g |
| Ogórek | 60g (1/3 sztuki) |
| Ogórek zielony 100g | 300g |
| Ogórek zielony 50g | 20g |
| Ogórki kiszone | 50g (3/4 sztuki) |
| Ogórki konserwowe 100g (Gr) | 100g |
| Oliwki czarne, bez pestki | 10g (1/2 łyżki) |
| Oliwki zielone, drylowane | 25g (1 i 1/4 łyżki) |
| Papryka czerwona | 20g (1/8 sztuki) |
| Papryka czerwona 100g | 100g |
| Papryka czerwona 50g | 100g |
| Pieczarka uprawna, świeża | 15g (3/4 sztuki) |
| Pietruszka, korzeń | 170g (2 i 1/4 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 52g (8 i 2/3 łyżeczki) |
| Pomidor | 285g (1 i 2/3 sztuki) |
| Pomidor 100g | 400g |
| Pomidory suszone w oleju | 15g (2 i 1/4 plastra) |
| Por | 110g (3/4 sztuki) |
| Rukola | 20g (1 garść) |
| Rzodkiewka | 30g (2 sztuki) |
| Sałata 5g | 30g |
| Sałata lodowa | 180g (1/2 sztuki) |
| Seler korzeniowy | 199g (2/3 sztuki) |
| Szcypiorek | 5g (1 łyżka) |
| Szpinak | 140g (5 i 2/3 garści) |
| Ziemniaki, późne | 600g (6 i 2/3 sztuki) |
| Ziemniaki, późne 180g | 1080g |



Mleko i produkty mleczne

| | |
|---|---------------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | 450g |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) | 10g |
| Jogurt Skyr 150g (M) | 150g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 60ml (1/4 szklanki) |
| Kefir naturalny 200ml(M) | 200ml |
| Maślanka naturalna | 240ml (1 szklanka) |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 1770ml (7 i 2/3 szklanki) |
| Ser gouda (M)50g | 100g |
| Ser gouda(M) 30g | 60g |
| Ser topiony 1 szt. (M) | 18g |
| Ser twarogowy, półtłusty | 240g (8 plastrów) |
| Ser typu "Feta" | 20g (1/8 kostki) |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | 300g |
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) | 300g |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) | 400g |
| Śmietana 18% tłuszczu | 90g (3 i 2/3 łyżki) |



Mięso i jaja

| | |
|----------------------------|-----|
| Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) | 60g |
| Boczek wędzony | 40g |



| | |
|--|-----------------------|
| Filet z piersi kurczaka | 150g (3/4 sztuki) |
| Frankfurterki 120g(S,Gr) | 120g |
| Jaja gotowane | 107g (2 i 1/4 sztuki) |
| Jaja gotowane 1 szt. (J) | 245g |
| Jaja kurze, całe | 131g (2 i 2/3 sztuki) |
| kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) | 60g |
| Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) | 60g |
| Kiełbasa zwyczajna | 50g (2/3 sztuki) |
| Kurczak, tuszka | 80g (1/8 sztuki) |
| Noga z kurczaka | 200g |
| ogonówka 30g(S, Gr) | 30g |
| Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) | 60g |
| 60g | |
| połędwica drobiowa 30g(S,Sr) | 60g |
| Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) | 60g |
| Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) | 30g |
| Skrzydło indyka | 164g (1/3 sztuki) |
| Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) | 120g |
| Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) | 50g |
| Wątróbka kurczaka | 110g (1 sztuka) |
| Wieprzowina, łopatka | 80g (3/4 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) | 270g |
| Olej rzepakowy | 122ml (12 i 1/4 łyżki) |
| Olej rzepakowy 5 ml | 5ml |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 5g |


Cukier, słodycze i przekąski

| | |
|-------------------|-------------------|
| Cukier | 35g (3 łyżki) |
| Cukier puder | 1g (1/8 łyżki) |
| Cukier waniliowy | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Miód pszczeli 30g | 30g |


Ryby i owoce morza

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Dorsz świeży, filety bez skóry | 100g (1 porcja) |
| Filety z tilapii, mrożone | 110g (1 i 1/4 sztuki) |
| Makrela, wędzona | 40g (1/3 sztuki) |
| tuńczyk w sosie własnym | 40g |


Owoce, orzechy i nasiona

| | |
|---------------------|--------------------|
| Banan 180g | 180g |
| Jabłko | 130g (3/4 sztuki) |
| Jabłko 90g | 180g |
| Jabłko prażone (Ds) | 120g |
| Truskawki, mrożone | 75g (1/2 szklanki) |


Napoje

| | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | 6250ml |
| Kawa zbożowa, w proszku | 50g (5 łyżek) |
| Woda | 1600ml (6 i 2/3 szklanki) |


Przyprawy

| | |
|---------------------------|------------------------|
| Cynamon, mielony | 2g (1/2 łyżeczki) |
| Ketchup, łagodny | 5g (1/3 łyżki) |
| Liść laurowy, suszony | 4g (2 sztuki) |
| Majeranek, suszony | 1g (1/3 łyżeczki) |
| Majonez Kielecki | 10g (1/3 łyżki) |
| Natka pietruszki, suszona | 3g (1 łyżeczka) |
| Ocet spirytusowy | 2ml (1/3 łyżki) |
| Papryka słodka, mielona | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Pieprz czarny | 5g (5 szczypty) |
| Proszek do pieczenia | 0g |
| Przyprawa do dań z grilla | 1g (1/6 łyżeczki) |
| Przyprawa do kurczaka | 2g (1/3 łyżeczki) |
| Przyprawa gyros | 1g (1/6 łyżeczki) |
| Przyprawa "Jarzynka" | 19g (2 i 1/3 łyżeczki) |
| Sól biała | 2g (2 szczypty) |
| Ziele angielskie | 4g (1 i 1/3 łyżeczki) |
| Żelatyna | 4g (1/2 łyżki) |


Dania gotowe

| | |
|------------------------------|----------------------|
| Bukiet warzyw gotowany 150g | 150g |
| Marchew z groszkiem, mrożona | 150g (7 i 1/2 łyżki) |
| Mieszanka owocowa | 250g |

| piątek (2026-05-01) | sobota (2026-05-02) | niedziela (2026-05-03) | poniedziałek (2026-05-04) | wtorek (2026-05-05) | środa (2026-05-06) | czwartek (2026-05-07) |
|---|---|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeli 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Owsianka na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Bułka grahamka(G)50g Ser gouda (M)50g Pomidor 100g | Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Jaja gotowane 1 szt. (J) Wek 100g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb graham 100g(G) | Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony 1 szt. (M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 100g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Makaron na mleku 250ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb graham 50g(G) | Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g chleb razowy 100g(G) Frankfurterki 120g(S,Gr) |
| 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) Chleb razowy 50g(G) Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) Papryka czerwona 100g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g (G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb razowy 50g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 90g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt owocowy z musli(M) 200g Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 90g |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba smażona 100g(R,G,J) Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Cwiartka z kurczaka pieczona 200g (S,Sr) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, późne 180g Kotlet a'la gołąbek w sosie pomidorowym 150g (J, G, SR) Cwikła 150g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kasza gryczana gotowana 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Bukiet warzyw gotowany 150g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) Buraki z olejem 150g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ryba pieczona 100g (R, M) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) | Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) | Jogurt Skyr 150g (M) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) | Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Sałatka wiosenna 100g Wek 100g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Chleb zwykły 100g(G) Szynka wiejska 50g(Sr, Gr,M,Zs) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórki konserwowe 100g (Gr) Chleb zwykły 100g(G) Ser gouda(M) 30g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) ogonówka 60g(S, Gr) Wek 100g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Chleb pszenny 100g(G) Ser gouda(M) 30g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretki drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G) |

| piątek (2026-05-01) | sobota (2026-05-02) | niedziela (2026-05-03) | poniedziałek (2026-05-04) | wtorek (2026-05-05) | środa (2026-05-06) | czwartek (2026-05-07) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Energia: Kcal 2273 = 8615 kJ Kcal z tłuszczu 31,40 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 52,28 % | Energia: Kcal 2104 = 8878 kJ Kcal z tłuszczu 28,03 % Kcal z białka 18,48 % Kcal z węglowodanów 56,52 % | Energia: Kcal 2152 = 7705 kJ Kcal z tłuszczu 30,50 % Kcal z białka 21,70 % Kcal z węglowodanów 49,82 % | Energia: Kcal 2261 = 7672 kJ Kcal z tłuszczu 25,86 % Kcal z białka 18,86 % Kcal z węglowodanów 52,89 % | Energia: Kcal 2089 = 6597 kJ Kcal z tłuszczu 29,59 % Kcal z białka 20,65 % Kcal z węglowodanów 52,15 % | Energia: Kcal 2189 = 8519 kJ Kcal z tłuszczu 33,55 % Kcal z białka 21,01 % Kcal z węglowodanów 45,16 % | Energia: Kcal 2440 = 7282 kJ Kcal z tłuszczu 30,24 % Kcal z białka 18,83 % Kcal z węglowodanów 45,86 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,06 g Błonnik: 26,44 g Skrobia: 123,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,28 g Błonnik: 25,84 g Skrobia: 196,62 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,01 g Błonnik: 25,05 g Skrobia: 93,28 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,95 g Błonnik: 28,25 g Skrobia: 135,35 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,35 g Błonnik: 30,44 g Skrobia: 84,18 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,16 g Błonnik: 22,28 g Skrobia: 163,17 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,72 g Błonnik: 28,21 g Skrobia: 95,38 g |
| Białko: Białko ogółem: 102,58 g Białko roślinne: 23,75 g Białko zwierzęce: 52,90 g | Białko: Białko ogółem: 97,20 g Białko roślinne: 29,37 g Białko zwierzęce: 32,55 g | Białko: Białko ogółem: 116,72 g Białko roślinne: 14,41 g Białko zwierzęce: 63,65 g | Białko: Białko ogółem: 106,61 g Białko roślinne: 24,86 g Białko zwierzęce: 47,43 g | Białko: Białko ogółem: 107,83 g Białko roślinne: 17,07 g Białko zwierzęce: 44,26 g | Białko: Białko ogółem: 114,97 g Białko roślinne: 28,31 g Białko zwierzęce: 47,12 g | Białko: Białko ogółem: 114,89 g Białko roślinne: 18,11 g Białko zwierzęce: 56,08 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,31 g Cholesterol: 397,14 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,53 g Cholesterol: 489,74 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,92 g Cholesterol: 526,30 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,96 g Cholesterol: 188,94 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,69 g Cholesterol: 308,46 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,61 g Cholesterol: 547,64 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,98 g Cholesterol: 237,74 mg |

| piątek (2026-05-08) | sobota (2026-05-09) | niedziela (2026-05-10) |
|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb żytni razowy 50g (G) Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) Masło roślinne 10 g(M) | Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb graham 100g(G) Ser gouda (M)50g | Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) 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 Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Chleb zwykły 50g (G) Ogórek zielony 100g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Banan 180g | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Sałata 5g Pomidor 100g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) |
| Obiad | Obiad | Obiad |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) Racuchy smażone z jabłkiem 300g (J, M, G) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kefir naturalny 200ml(M) Zapiekanka z ziemniaków 300g (Gr,S,M) Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Marchew z groszkiem, duszona 150g Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr) | Koktajl truskawkowy 250ml(M) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) ogonówka 30g(S, Gr) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g Chleb zwykły 100g(G) | Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g |

piątek (2026-05-08)

Energia:

Kcal 2262 = 9371 kJ

Kcal z tłuszczu 31,88 %

Kcal z białka 18,56 %

Kcal z węglowodanów 51,87 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 293,33 g

Błonnik: 22,55 g

Skrobia: 203,27 g

Białko:

Białko ogółem: 104,95 g

Białko roślinne: 34,35 g

Białko zwierzęce: 62,34 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 80,13 g

Cholesterol: 425,24 mg

sobota (2026-05-09)

Energia:

Kcal 2386 = 7698 kJ

Kcal z tłuszczu 29,85 %

Kcal z białka 16,81 %

Kcal z węglowodanów 51,24 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 305,67 g

Błonnik: 31,33 g

Skrobia: 110,90 g

Białko:

Białko ogółem: 100,29 g

Białko roślinne: 18,35 g

Białko zwierzęce: 40,80 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 79,14 g

Cholesterol: 161,14 mg

niedziela (2026-05-10)

Energia:

Kcal 2271 = 9105 kJ

Kcal z tłuszczu 29,77 %

Kcal z białka 19,50 %

Kcal z węglowodanów 48,83 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 277,21 g

Błonnik: 31,05 g

Skrobia: 181,91 g

Białko:

Białko ogółem: 110,73 g

Białko roślinne: 34,12 g

Białko zwierzęce: 58,66 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 75,13 g

Cholesterol: 471,64 mg