



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 11-20.05.2026 PAKS

11.05.2026 - 20.05.2026



11.05.2026 (poniedziałek)

► 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



12.05.2026 (wtorek)

► 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



13.05.2026 (środa)

► 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: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)

Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
--	-----

► 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:	2126 kcal	Wartość energetyczna:	7782.64 kJ
Woda:	1480.09 g	Białko ogółem:	108.84 g
Tłuszcz:	79.14 g	Węglowodany ogółem:	256.04 g
Węglowodany przyswajalne:	123.08 g	Popiół:	16.05 g
Cholesterol:	457.1 mg	Glukoza:	2.83 g
Fruktoza:	2.9 g	Sacharoza:	14.58 g
Laktoza:	9.44 g	Skrobia:	83.98 g
Błonnik pokarmowy:	24.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.57 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.16 g
Sód:	2682.99 mg	Sól:	6.03 g



14.05.2026 (czwartek)

► 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



15.05.2026 (piątek)

► 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



16.05.2026 (sobota)

► 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



17.05.2026 (niedziela)

► 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



18.05.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 28.05g, T: 16.82g, W o.: 51.51g)

Ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
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: 340kcal, B o.: 13.23g, T: 7.79g, W o.: 54.6g)

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

**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



19.05.2026 (wtorek)

► 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



20.05.2026 (środa)

► 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
Paszтет 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: 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 mianę, 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: 2026-05-11 / 2026-05-12 / 2026-05-13 / 2026-05-14 / 2026-05-15 / 2026-05-16 / 2026-05-17 / 2026-05-18 / 2026-05-19 / 2026-05-20



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
bułka wieloziarnista 50g(G,Zs)	50g
Chąłka 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 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%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
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 kiszzone	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	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	199g (2/3 sztuki)
Szczypiorek	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 120gS,Gr)	120g



Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	220g
Jaja kurze, całe	131g (2 i 2/3 sztuki)
kiełbasa 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 pszczoły 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)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g


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)


Przyprawy

Woda	1600ml (6 i 2/3 szklanki)
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 szczypt)
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

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
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 120gS,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)	Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	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) Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G)

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
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 2126 = 7783 kJ Kcal z tłuszczu 33,50 % Kcal z białka 20,48 % Kcal z węglowodanów 48,17 %	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: 256,04 g Błonnik: 24,56 g Skrobia: 83,98 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: 108,84 g Białko roślinne: 14,75 g Białko zwierzęce: 67,40 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: 79,14 g Cholesterol: 457,10 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

poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) 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 wielozłazisty 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 miany 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) Sałata 5g	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) Sałata z sałaty lodowej 50g

poniedziałek (2026-05-18)

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

wtorek (2026-05-19)

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

środa (2026-05-20)

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