



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 11-20.07.2026 PAKS

11.07.2026 - 20.07.2026


11.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 19.87g, T: 14.66g, W o.: 87.18g)

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

► II Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 25.26g, T: 10.68g, W o.: 39.42g)

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
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 781kcal, B o.: 34.17g, T: 29.55g, W o.: 101.9g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 257kcal, B o.: 8.2g, T: 6.08g, W o.: 45.51g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 256kcal, B o.: 17.65g, T: 17.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Surówka z ogórka małosolnego 150g(Sr) (E: 78kcal, B o.: 2.11g, T: 5.28g, W o.: 6.04g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

Kefir naturalny 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
--	-------

► Kolacja (E: 483kcal, B o.: 16.83g, T: 16.82g, W o.: 62.21g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2301 kcal
Woda:	1848.4 g
Tłuszcz:	76.71 g
Węglowodany przyswajalne:	154.92 g
Cholesterol:	324.94 mg
Fruktoza:	3.49 g
Laktoza:	25.66 g
Błonnik pokarmowy:	27.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.38 g
Sód:	2403.63 mg

Wartość energetyczna:	8162.68 kJ
Białko ogółem:	104.63 g
Węglowodany ogółem:	302.46 g
Popiół:	16.13 g
Glukoza:	3.91 g
Sacharoza:	12.29 g
Skrobia:	87.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.27 g
Sól:	4.42 g


12.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 21.44g, T: 19.66g, W o.: 66.44g)

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
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

► II Śniadanie (E: 307kcal, B o.: 17.1g, T: 11.68g, W o.: 35.96g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 117kcal, B o.: 12.79g, T: 5.84g, W o.: 3.71g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

► Obiad (E: 663kcal, B o.: 33.44g, T: 20.13g, W o.: 92.2g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 256kcal, B o.: 20.17g, T: 13.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Mizeria z kefirem 120g(M) (E: 42kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 6.78g)	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: 463kcal, B o.: 17.06g, T: 11.17g, W o.: 58.44g)

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 małosolny 100g (E: 13kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.7g)	100g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal
Woda:	1815.81 g
Tłuszcz:	65.64 g
Węglowodany przyswajalne:	233.02 g
Cholesterol:	161.54 mg
Fruktoza:	8.51 g
Laktoza:	19.17 g
Błonnik pokarmowy:	19.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.51 g
Sód:	2422.26 mg

Wartość energetyczna:	8036.31 kJ
Białko ogółem:	95.49 g
Węglowodany ogółem:	262.34 g
Popiół:	16.47 g
Glukoza:	7.95 g
Sacharoza:	17.61 g
Skrobia:	162.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.4 g
Sól:	6.67 g


13.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 17.12g, T: 22.34g, W o.: 47.88g)

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
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 113kcal, B o.: 7.2g, T: 5.28g, W o.: 1.8g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 18.39g, T: 20.58g, W o.: 33.81g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g

► Obiad (E: 880kcal, B o.: 41.2g, T: 19.64g, W o.: 140.49g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 299kcal, B o.: 10.84g, T: 5.39g, W o.: 55.58g)	1 porcja
Makaron z serem 300g(G,M) (E: 502kcal, B o.: 28.73g, T: 13.92g, W o.: 65.91g)	1 porcja
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g

► 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: 437kcal, B o.: 15.6g, T: 15.68g, W o.: 60.14g)

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2343 kcal
Woda:	1723.48 g
Tłuszcz:	82.78 g
Węglowodany przyswajalne:	130.37 g
Cholesterol:	440.14 mg
Fruktoza:	5.25 g
Laktoza:	18.57 g
Błonnik pokarmowy:	26.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.07 g
Sód:	2686.47 mg

Wartość energetyczna:	8153.36 kJ
Białko ogółem:	113.21 g
Węglowodany ogółem:	291.84 g
Popiół:	17.18 g
Glukoza:	5.22 g
Sacharoza:	20.87 g
Skrobia:	138.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.37 g
Sól:	5.9 g


14.07.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 22.84g, T: 21.46g, W o.: 64.26g)

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: 53kcal, B o.: 2.36g, T: 4.73g, W o.: 0.21g)	17.5g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
bułka pszenna 100g(G) (E: 219kcal, B o.: 6.78g, T: 1.04g, W o.: 46.42g)	100g

► II Śniadanie (E: 273kcal, B o.: 15.9g, T: 11.55g, W o.: 29.44g)

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
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

► Obiad (E: 783kcal, B o.: 30.26g, T: 25.71g, W o.: 114.09g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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: 346kcal, B o.: 17.35g, T: 20.57g, W o.: 23.22g)	1 porcja
Ćwikła 150g (E: 86kcal, B o.: 2.75g, T: 2.16g, 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: 431kcal, B o.: 22.23g, T: 15.2g, W o.: 54.29g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 113kcal, B o.: 4.65g, T: 8.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Półdewica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal
Woda:	1430.38 g
Tłuszcz:	74.19 g
Węglowodany przyswajalne:	134.66 g
Cholesterol:	294.87 mg
Fruktoza:	3.75 g
Laktoza:	7.43 g
Błonnik pokarmowy:	26.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.48 g
Sód:	1666.23 mg

Wartość energetyczna:	6393.62 kJ
Białko ogółem:	108.03 g
Węglowodany ogółem:	267.65 g
Popiół:	12.41 g
Glukoza:	3.62 g
Sacharoza:	20.14 g
Skrobia:	92.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.62 g
Sól:	4.1 g


15.07.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 23.73g, T: 13.23g, W o.: 65.28g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Płatki kukurydżiane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 264kcal, B o.: 10.72g, T: 6.72g, W o.: 42.18g)

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

► Obiad (E: 860kcal, B o.: 49.28g, T: 36.5g, W o.: 90.75g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 369kcal, B o.: 33.79g, T: 25.55g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 3.22g, T: 7.47g, W o.: 15.09g)	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: 372kcal, B o.: 16.73g, T: 10.08g, W o.: 56.75g)

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
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:	2077 kcal
Woda:	1927.64 g
Tłuszcz:	69.83 g
Węglowodany przyswajalne:	187.24 g
Cholesterol:	285.5 mg
Fruktoza:	15.89 g
Laktoza:	23.15 g
Błonnik pokarmowy:	26.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	51.94 g
Sód:	2691.48 mg

Wartość energetyczna:	8428.48 kJ
Białko ogółem:	107.39 g
Węglowodany ogółem:	269.66 g
Popiół:	16.26 g
Glukoza:	10.19 g
Sacharoza:	33.53 g
Skrobia:	123.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.45 g
Sól:	7.46 g


16.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 454kcal, B o.: 21.95g, T: 19.43g, W o.: 49.71g)

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
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 16.94g, T: 24.53g, W o.: 32g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

► Obiad (E: 845kcal, B o.: 28.49g, T: 15.83g, W o.: 154.19g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 8kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 2.15g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 487kcal, B o.: 20.43g, T: 13.74g, W o.: 75.41g)	1 porcja
Ryż z truskawkami na zimno 300g (M) (E: 350kcal, B o.: 7.93g, T: 2.06g, W o.: 76.63g)	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: 321kcal, B o.: 14.2g, T: 7.51g, W o.: 50.83g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal
Woda:	1783.15 g
Tłuszcz:	71.84 g
Węglowodany przyswajalne:	145.75 g
Cholesterol:	129.94 mg
Fruktoza:	5.71 g
Laktoza:	19.6 g
Błonnik pokarmowy:	27.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.93 g
Sód:	2056.35 mg

Wartość energetyczna:	7787.18 kJ
Białko ogółem:	102.48 g
Węglowodany ogółem:	296.25 g
Popiół:	14.49 g
Glukoza:	5.51 g
Sacharoza:	11.63 g
Skrobia:	149.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.04 g
Sól:	2.5 g


17.07.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 799kcal, B o.: 26.61g, T: 26.05g, W o.: 81g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 38kcal, B o.: 1g, T: 2.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

► II Śniadanie (E: 375kcal, B o.: 11.81g, T: 8.48g, W o.: 62.13g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chałka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jogurt 8 zbóż 200g (M,G) (E: 194kcal, B o.: 7.4g, T: 5.4g, W o.: 26.8g)	200g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► Obiad (E: 629kcal, B o.: 25.4g, T: 14.43g, W o.: 107.54g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7.02g, T: 5.72g, W o.: 17.71g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Gołąbek w sosie pomidorowym 150g (E: 310kcal, B o.: 14.83g, T: 8.5g, W o.: 46.79g)	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: 461kcal, B o.: 27.88g, T: 14.43g, W o.: 55.31g)

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
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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2435 kcal
Woda:	1908.2 g
Tłuszcz:	73.89 g
Węglowodany przyswajalne:	154.89 g
Cholesterol:	212.19 mg
Fruktoza:	10.73 g
Laktoza:	10.61 g
Błonnik pokarmowy:	27.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.49 g
Sód:	1807.49 mg

Wartość energetyczna:	8335.66 kJ
Białko ogółem:	103.1 g
Węglowodany ogółem:	313.63 g
Popiół:	14.9 g
Glukoza:	7.86 g
Sacharoza:	11.68 g
Skrobia:	125.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.86 g
Sól:	4.52 g


18.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 18.49g, T: 15.33g, W o.: 75.51g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczeni 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 żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 332kcal, B o.: 19.96g, T: 14.01g, W o.: 33.62g)

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

► Obiad (E: 757kcal, B o.: 31.8g, T: 23.06g, W o.: 108.7g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	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
Spaghetti 300g (G, Sr) (E: 508kcal, B o.: 23.09g, T: 17.52g, W o.: 64.32g)	1 porcja
Arbuz 150g (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)	150g

► 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: 527kcal, B o.: 21.78g, T: 20.16g, W o.: 66.3g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2281 kcal
Woda:	1819.12 g
Tłuszcz:	77.1 g
Węglowodany przyswajalne:	198.88 g
Cholesterol:	369.94 mg
Fruktoza:	9.02 g
Laktoza:	19.28 g
Błonnik pokarmowy:	21.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.15 g
Sód:	3379.56 mg

Wartość energetyczna:	9602.88 kJ
Białko ogółem:	112.93 g
Węglowodany ogółem:	293.65 g
Popiół:	16.24 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	15.93 g
Skrobia:	184.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	21.02 g
Sól:	5.9 g


19.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 27.28g, T: 26.2g, W o.: 79.65g)

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 gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.97g, T: 2.73g, W o.: 0.27g)	30g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

► II Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 11.5g, T: 6.3g, W o.: 38.25g)

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
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g

► Obiad (E: 598kcal, B o.: 28.29g, T: 20.65g, W o.: 82.47g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 174kcal, B o.: 14.44g, T: 9.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 105kcal, B o.: 3.6g, T: 5.43g, W o.: 13.57g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir naturalny 200ml(M) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	200ml
--	-------

► Kolacja (E: 447kcal, B o.: 20.7g, T: 10.05g, W o.: 69.56g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (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 pszenny 120g(G) (E: 310kcal, B o.: 9.24g, T: 1.08g, W o.: 65.16g)	120g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2055 kcal
Woda:	2084.19 g
Tłuszcz:	67.2 g
Węglowodany przyswajalne:	123.85 g
Cholesterol:	119.74 mg
Fruktoza:	8.34 g
Laktoza:	20.14 g
Błonnik pokarmowy:	32.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.12 g
Sód:	2218.29 mg

Wartość energetyczna:	6964.67 kJ
Białko ogółem:	94.57 g
Węglowodany ogółem:	279.33 g
Popiół:	15.24 g
Glukoza:	9.61 g
Sacharoza:	35.2 g
Skrobia:	75.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.36 g
Sól:	3.35 g


20.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 27.24g, T: 24.28g, W o.: 62.39g)

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 graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
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

► II Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 15.79g, T: 19.18g, W o.: 43.81g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) (E: 152kcal, B o.: 10.26g, T: 12.18g, W o.: 10.26g)	3 plastry (60g)
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g

► Obiad (E: 768kcal, B o.: 33.5g, T: 18.83g, W o.: 117.73g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Ryż z mięsem i mieszaną chińską 300g(Sr,S) (E: 505kcal, B o.: 24.23g, T: 13.25g, W o.: 68.96g)	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: 359kcal, B o.: 16.66g, T: 7.01g, W o.: 59.66g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek małosolny 100g (E: 13kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.7g)	100g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Półdewica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2208 kcal
Woda:	2021.06 g
Tłuszcz:	72.3 g
Węglowodany przyswajalne:	166.15 g
Cholesterol:	392.64 mg
Fruktoza:	3.63 g
Laktoza:	14.74 g
Błonnik pokarmowy:	29.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.71 g
Sód:	2125.65 mg

Wartość energetyczna:	8222.08 kJ
Białko ogółem:	99.64 g
Węglowodany ogółem:	292.89 g
Popiół:	16.18 g
Glukoza:	3.56 g
Sacharoza:	16.43 g
Skrobia:	190.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.17 g
Sól:	6.83 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: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Rabarbar - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób
przygotowania:**

rabarbar z cukrem zalać wodą i ugotować kompot

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Żurek - (50ml)

**Sposób
przygotowania:**

Ugotować wywar mięsny, dodać ziemniaki i warzywa, gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy żurek i jeszcze chwilę gotujemy, następnie doprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

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

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

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Surówka z ogórka małosolnego 150g(Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórek małosolny 150g - (120g)

**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- 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)

Sposób
przygotowania:

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Mizeria z kefirem 120g(M) - 1 porcja**

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- 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 jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (25g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować wywar mięsny dodać składniki zupy, na koniec dodać liście botwinki doprawić do smaku, zabielić śmietaną

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)

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

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

**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 - 1/5 sztuki (11g)
- 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 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**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 - 1/5 łyżki (2ml)

**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 - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 1 porcja**

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

**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 makaron, na koniec doprawić do smaku

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

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

**Sposób przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180*

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryż z truskawkami na zimno 300g (M) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- 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)
- 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)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Gołąbek w sosie pomidorowym 150g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki - 1/8 opakowania (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (70g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 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: Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

Sposób
przygotowania:

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/2 szklanki (160g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 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: 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: 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: Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Mieszanka chińska - (100g)
- Ryż paraboliczny - 1/3 szklanki (80g)
- Papryka słodka, mielona - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-07-11 / 2026-07-12 / 2026-07-13 / 2026-07-14 / 2026-07-15 / 2026-07-16 / 2026-07-17 / 2026-07-18 / 2026-07-19 / 2026-07-20



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
bułka pszenna 100g(G)	100g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chalka 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 50g(G)	100g
Chleb pszenny 100g(G)	300g
Chleb pszenny 120g(G)	120g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb razowy 50g(G)	150g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	100g
Chleb zwykły 100g(G)	300g
Chleb zwykły 50g (G)	200g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
Chleb żytni razowy 50g (G)	100g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	120g
Ryż paraboliczny	80g (1/3 szklanki)
Ryż biały	150g (3/4 szklanki)
Wek 100g(G)	400g
Musli owocowe	35g



Warzywa

Burak	170g (1 i 2/3 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	75g (3/4 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	270g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	110g (2 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	60g (4 łyżeczki)

Koper ogrodowy	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	47g (11 i 3/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	480g (10 i 2/3 sztuki)
Ogórek	160g (3/4 sztuki)
Ogórek małosolny 100g	200g
Ogórek małosolny 150g	120g
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	20g
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 50g	150g
Pietruszka, korzeń	183g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	62g (10 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 50g	50g
Por	110g (3/4 sztuki)
Rabarbar	250g (2 i 1/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	254g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki, późne	350g (3 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	300g (3 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt 8 zbóż 200g (M,G)	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Kefir naturalny 250ml(M)	250ml
Maślanka naturalna	215ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser gouda (M)50g	50g
Ser gouda(M) 30g	60g
Ser topiony 1 szt. (M)	18g
Ser twarogowy, półtłusty	205g (6 i 3/4 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	800g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)


Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	130g (2/3 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	165g
Jaja kurze, całe	99g (2 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	60g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kielbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wieprzowina, łopatka	270g (2 i 2/3 sztuki)


Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Olej rzepakowy	123ml (12 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g


Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	51g (4 i 1/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Miód pszczeli 30g	60g


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	200g (2 i 1/4 sztuki)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g


Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g	150g
Brzoskwinia 150g	300g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Truskawki, mrożone	150g (1 szklanka)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Woda	1100ml (4 i 2/3 szklanki)


Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	0g
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	15g (1 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

Mieszanek chińska	100g
Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki	30g (1/8 opakowania)
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g
Żurek	50ml


Preparaty

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

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
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 Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Ser gouda(M) 30g Sałata 5g Owsianka na mleku 250ml(G,M) Chleb graham 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g (G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony 1 szt. (M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g bułka pszenna 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Pomidor 50g Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G) Makaron na mleku 250ml(M,G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb wielozłarnisty 100g(G,Zs)
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) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 100g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Bułka grahamka(G)50g Papryka czerwona 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb żytni razowy 50g (G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g (G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jogurt 8 zbóż 200g (M,G) Jabłko 90g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Surówka z ogórka małosolnego 150g(Sr)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Mizeria z kefirem 120g(M)	kompot z rabarbaru 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) Makaron z serem 300g(G,M) Brzoskwinia 150g	kompot z rabarbaru 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba smażona 100g(R,G,J) Ćwikła 150g	kompot z rabarbaru 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Ryż z truskawkami na zimno 300g (M)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) Ziemniaki, późne 180g Gołąbek w sosie pomidorowym 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir naturalny 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Koktajl truskawkowy 250ml(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) Sałatka wiosenna 100g szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek małosolny 100g Chleb pszenny 100g(G) kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórki konserwowe 100g (Gr) Wek 100g(G) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Wek 100g(G) Połędwica drobiowa 60g(SS,r)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Wek 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretki drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Energia: Kcal 2301 = 8163 kJ Kcal z tłuszczu 30,00 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 52,58 %	Energia: Kcal 2100 = 8036 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 49,97 %	Energia: Kcal 2343 = 8153 kJ Kcal z tłuszczu 31,80 % Kcal z białka 19,33 % Kcal z węglowodanów 49,82 %	Energia: Kcal 2115 = 6394 kJ Kcal z tłuszczu 31,57 % Kcal z białka 20,43 % Kcal z węglowodanów 50,62 %	Energia: Kcal 2077 = 8428 kJ Kcal z tłuszczu 30,26 % Kcal z białka 20,68 % Kcal z węglowodanów 51,93 %	Energia: Kcal 2190 = 7787 kJ Kcal z tłuszczu 29,52 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 54,11 %	Energia: Kcal 2435 = 8336 kJ Kcal z tłuszczu 27,31 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 51,52 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,46 g Błonnik: 27,40 g Skrobia: 87,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,34 g Błonnik: 19,53 g Skrobia: 162,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,84 g Błonnik: 26,74 g Skrobia: 138,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,65 g Błonnik: 26,81 g Skrobia: 92,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,66 g Błonnik: 26,12 g Skrobia: 123,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,25 g Błonnik: 27,57 g Skrobia: 149,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,63 g Błonnik: 27,70 g Skrobia: 125,05 g
Białko: Białko ogółem: 104,63 g Białko roślinne: 15,34 g Białko zwierzęce: 40,55 g	Białko: Białko ogółem: 95,49 g Białko roślinne: 31,55 g Białko zwierzęce: 47,27 g	Białko: Białko ogółem: 113,21 g Białko roślinne: 17,02 g Białko zwierzęce: 46,16 g	Białko: Białko ogółem: 108,03 g Białko roślinne: 17,58 g Białko zwierzęce: 22,11 g	Białko: Białko ogółem: 107,39 g Białko roślinne: 22,59 g Białko zwierzęce: 70,20 g	Białko: Białko ogółem: 102,48 g Białko roślinne: 27,37 g Białko zwierzęce: 17,98 g	Białko: Białko ogółem: 103,10 g Białko roślinne: 15,15 g Białko zwierzęce: 39,58 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,71 g Cholesterol: 324,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,64 g Cholesterol: 161,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,78 g Cholesterol: 440,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,19 g Cholesterol: 294,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,83 g Cholesterol: 285,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,84 g Cholesterol: 129,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,89 g Cholesterol: 212,19 mg

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeni 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb żytni razowy 50g (G) Ryż na mleku 250ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda(M) 30g Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 60g(G) Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb graham 50g(G) Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g (G) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Brzoskwinia 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) Pomidor 100g Sałata 5g Kajzerki 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Spaghetti 300g (G, Sr) Arbuz 150g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Ryż z mięsem i mieszką chińską 300g(Sr,S)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir naturalny 200ml(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) Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb pszenny 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek małosolny 100g Chleb zwykły 100g(G) Polędwica drobiowa 60g(SS,r)

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Energia: Kcal 2281 = 9603 kJ Kcal z tłuszczu 30,42 % Kcal z białka 19,80 % Kcal z węglowodanów 51,49 %	Energia: Kcal 2055 = 6965 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 18,41 % Kcal z węglowodanów 54,37 %	Energia: Kcal 2208 = 8222 kJ Kcal z tłuszczu 29,47 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 53,06 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,65 g Błonnik: 21,11 g Skrobia: 184,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,33 g Błonnik: 32,85 g Skrobia: 75,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,89 g Błonnik: 29,56 g Skrobia: 190,10 g
Białko: Białko ogółem: 112,93 g Białko roślinne: 25,12 g Białko zwierzęce: 58,38 g	Białko: Białko ogółem: 94,57 g Białko roślinne: 16,99 g Białko zwierzęce: 30,55 g	Białko: Białko ogółem: 99,64 g Białko roślinne: 27,90 g Białko zwierzęce: 42,53 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,10 g Cholesterol: 369,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,20 g Cholesterol: 119,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,30 g Cholesterol: 392,64 mg