



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 11-20.08.2026 PAKS

11.08.2026 - 20.08.2026


11.08.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 28.05g, T: 25.49g, W o.: 77.66g)

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser topiony 1 szt. (M) (E: 53kcal, B o.: 2.36g, T: 4.73g, W o.: 0.21g)	17.5g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g

► II Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 12.95g, T: 8.42g, W o.: 69.09g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g
Jogurt 8 zbóż 200g (M,G) (E: 194kcal, B o.: 7.4g, T: 5.4g, W o.: 26.8g)	200g
Chąłka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

► Obiad (E: 706kcal, B o.: 33.52g, T: 24.54g, W o.: 93.02g)

Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) (E: 179kcal, B o.: 7.68g, T: 5.78g, W o.: 27.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 250kcal, B o.: 19.76g, T: 13.33g, W o.: 12.93g)	1 porcja
Buraki z olejem 150g (E: 117kcal, B o.: 2.61g, T: 5.15g, W o.: 15.78g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 458kcal, B o.: 22.23g, T: 18.2g, 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: 140kcal, B o.: 4.65g, T: 11.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2388 kcal
Woda:	1876.72 g
Tłuszcz:	87.15 g
Węglowodany przyswajalne:	117 g
Cholesterol:	236.07 mg
Fruktoza:	5.22 g
Laktoza:	13.32 g
Błonnik pokarmowy:	26.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.88 g
Sód:	1583.71 mg

Wartość energetyczna:	7152.44 kJ
Białko ogółem:	108.15 g
Węglowodany ogółem:	301.71 g
Popiół:	14.23 g
Glukoza:	5.55 g
Sacharoza:	28.46 g
Skrobia:	62.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.42 g
Sól:	3.99 g


12.08.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 19.01g, T: 14.92g, W o.: 83.46g)

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

► II Śniadanie (E: 353kcal, B o.: 16.55g, T: 11.31g, W o.: 34.39g)

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
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 107kcal, B o.: 11.69g, T: 5.52g, W o.: 3.29g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 762kcal, B o.: 46.85g, T: 33.75g, W o.: 73.27g)

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 342kcal, B o.: 33.79g, T: 22.55g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) (E: 76kcal, B o.: 1.93g, T: 5.35g, W o.: 6.65g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 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
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal
Woda:	1460.64 g
Tłuszcz:	71.42 g
Węglowodany przyswajalne:	210.57 g
Cholesterol:	409.14 mg
Fruktoza:	9.51 g
Laktoza:	9.98 g
Błonnik pokarmowy:	23.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.03 g
Sód:	1677.78 mg

Wartość energetyczna:	8458.23 kJ
Białko ogółem:	116.27 g
Węglowodany ogółem:	255.13 g
Popiół:	14.51 g
Glukoza:	9.28 g
Sacharoza:	15.83 g
Skrobia:	160.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.46 g
Sól:	6.84 g


13.08.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 25.46g, T: 14.57g, W o.: 76.95g)

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

► 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: 812kcal, B o.: 30.1g, T: 33.96g, W o.: 103.01g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Ryba smażona 100g(R,G,J) (E: 346kcal, B o.: 17.35g, T: 20.57g, W o.: 23.22g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 2.67g, T: 10.34g, W o.: 10.33g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 438kcal, B o.: 18.74g, T: 14.62g, W o.: 58.5g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (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
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 142kcal, B o.: 3.3g, T: 0.9g, W o.: 29g)	50g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2202 kcal
Woda:	1955.87 g
Tłuszcz:	74.41 g
Węglowodany przyswajalne:	174.61 g
Cholesterol:	173.74 mg
Fruktoza:	15.49 g
Laktoza:	21.49 g
Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	56.33 g
Sód:	1995.94 mg

Wartość energetyczna:	8482.01 kJ
Białko ogółem:	105.92 g
Węglowodany ogółem:	290.16 g
Popiół:	14.07 g
Glukoza:	10.5 g
Sacharoza:	31.12 g
Skrobia:	137.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	18.02 g
Sól:	4.51 g



14.08.2026 (piątek)

▶ **Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 22.21g, T: 23.65g, W o.: 75.79g)**

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
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: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

▶ **II Śniadanie (E: 377kcal, B o.: 17.03g, T: 19.96g, W o.: 32.21g)**

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

▶ **Obiad (E: 963kcal, B o.: 50.86g, T: 15.07g, W o.: 162.86g)**

Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 442kcal, B o.: 20.43g, T: 8.74g, W o.: 75.41g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 16kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 3.73g)	1 porcja
Makaron z serem 300g(G,M) (E: 430kcal, B o.: 28.7g, T: 5.93g, W o.: 65.87g)	1 porcja
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	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: 382kcal, B o.: 20.02g, T: 11.62g, W o.: 51.1g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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 wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2397 kcal
Woda:	1570.55 g
Tłuszcz:	73.3 g
Węglowodany przyswajalne:	127.85 g
Cholesterol:	110.24 mg
Fruktoza:	6.61 g
Laktoza:	15.05 g
Błonnik pokarmowy:	33.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.19 g
Sód:	1466.69 mg

Wartość energetyczna:	8232.54 kJ
Białko ogółem:	116.57 g
Węglowodany ogółem:	331.26 g
Popiół:	14.31 g
Glukoza:	6.73 g
Sacharoza:	17.38 g
Skrobia:	156.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.27 g
Sól:	2.54 g


15.08.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 20.44g, T: 22.56g, W o.: 69.44g)

Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G) (E: 160kcal, B o.: 6.6g, T: 6.9g, W o.: 1.8g)	60g

► II Śniadanie (E: 359kcal, B o.: 17.32g, T: 20.23g, W o.: 29.62g)

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
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► Obiad (E: 718kcal, B o.: 33.55g, T: 24.64g, W o.: 96.62g)

Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Ryż biały gotowany 180g (E: 216kcal, B o.: 4.14g, T: 0.36g, W o.: 49.68g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 145kcal, B o.: 1.45g, T: 10.29g, W o.: 13.62g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	1 porcja
Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 187kcal, B o.: 21.03g, T: 8.38g, W o.: 6.63g)	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: 392kcal, B o.: 18.91g, T: 9.92g, W o.: 57.9g)

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2252 kcal
Woda:	2123.92 g
Tłuszcz:	87.85 g
Węglowodany przyswajalne:	214.83 g
Cholesterol:	524.44 mg
Fruktoza:	7.54 g
Laktoza:	12.94 g
Błonnik pokarmowy:	28.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	39.31 g
Sód:	3550.3 mg

Wartość energetyczna:	9003.77 kJ
Białko ogółem:	101.62 g
Węglowodany ogółem:	261.23 g
Popiół:	16.44 g
Glukoza:	7.84 g
Sacharoza:	18.84 g
Skrobia:	181.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	18.69 g
Sól:	6.23 g



16.08.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 26.16g, T: 12.73g, W o.: 88.65g)

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
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.41g, T: 3.44g, W o.: 3.04g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
bułka pszenna 100g(G) (E: 219kcal, B o.: 6.78g, T: 1.04g, W o.: 46.42g)	100g

► II Śniadanie (E: 329kcal, B o.: 14.77g, T: 15.93g, W o.: 41.36g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) (E: 152kcal, B o.: 10.26g, T: 12.18g, W o.: 10.26g)	3 plastry (60g)
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 727kcal, B o.: 36.91g, T: 9.22g, W o.: 130.86g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Mizeria z kefirem 150g(M) (E: 47kcal, B o.: 2.4g, T: 1.1g, W o.: 7.25g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie pomidorowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) (E: 164kcal, B o.: 20.52g, T: 4.03g, W o.: 12.94g)	1 porcja
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g

► 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: 459kcal, B o.: 15.98g, T: 15.41g, W o.: 63.88g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2174 kcal
Woda:	1668.6 g
Tłuszcz:	56.29 g
Węglowodany przyswajalne:	197.84 g
Cholesterol:	108.2 mg
Fruktoza:	11.72 g
Laktoza:	16.61 g
Błonnik pokarmowy:	22.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.59 g
Sód:	2648.52 mg

Wartość energetyczna:	7613.47 kJ
Białko ogółem:	100.27 g
Węglowodany ogółem:	334.05 g
Popiół:	17.72 g
Glukoza:	12.75 g
Sacharoza:	33.92 g
Skrobia:	91.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.37 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.35 g
Sól:	8.17 g


17.08.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 27.48g, T: 17.14g, W o.: 86.59g)

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
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 29kcal, B o.: 1g, T: 1.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 361kcal, B o.: 16.35g, T: 13.37g, W o.: 44.69g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Arbuz 150g (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)	150g
Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

► Obiad (E: 788kcal, B o.: 51.31g, T: 23.83g, W o.: 95.72g)

Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	1 porcja
Żurek z jajkiem i frankfurterkami 250ml(S,Sr,G,M, J) (E: 262kcal, B o.: 14.86g, T: 18.35g, W o.: 11.65g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty 180g (G) (E: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) (E: 185kcal, B o.: 21.36g, T: 4.04g, W o.: 17.15g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)

Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 340kcal, B o.: 16.99g, T: 8.42g, W o.: 33.09g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2243 kcal
Woda:	2083.5 g
Tłuszcz:	71.29 g
Węglowodany przyswajalne:	146.81 g
Cholesterol:	526.83 mg
Fruktoza:	8.78 g
Laktoza:	12.95 g
Błonnik pokarmowy:	28.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.08 g
Sód:	3515.36 mg

Wartość energetyczna:	8210.08 kJ
Białko ogółem:	131.88 g
Węglowodany ogółem:	260.95 g
Popiół:	16.64 g
Glukoza:	6.43 g
Sacharoza:	15.91 g
Skrobia:	99.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.96 g
Sól:	6.28 g



18.08.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 23.41g, T: 20.44g, W o.: 78.59g)

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
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 323kcal, B o.: 17.64g, T: 9.86g, W o.: 41.38g)

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
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 98kcal, B o.: 13.62g, T: 3.46g, W o.: 3.49g)	1 porcja
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 729kcal, B o.: 37.15g, T: 19.33g, W o.: 111.05g)

Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 17.65g, T: 12.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g

► Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel owocowy 150ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 488kcal, B o.: 19.63g, T: 19.92g, W o.: 59.07g)

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: 112kcal, B o.: 1.37g, T: 10.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2211 kcal
Woda:	2113.49 g
Tłuszcz:	69.55 g
Węglowodany przyswajalne:	201.08 g
Cholesterol:	187.84 mg
Fruktoza:	10.16 g
Laktoza:	10.3 g
Błonnik pokarmowy:	32.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.37 g
Sód:	2027.52 mg

Wartość energetyczna:	9163.23 kJ
Białko ogółem:	97.86 g
Węglowodany ogółem:	304 g
Popiół:	15.62 g
Glukoza:	7.8 g
Sacharoza:	25.91 g
Skrobia:	139.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.37 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.95 g
Sól:	4.95 g



19.08.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 28.26g, T: 24.22g, W o.: 67.97g)

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 150g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Chleb pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 4.62g, T: 0.54g, W o.: 32.58g)	60g

► II Śniadanie (E: 288kcal, B o.: 10.26g, T: 7.39g, W o.: 45.72g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Brzoskwinia 150g (E: 75kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 17.85g)	150g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kielbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g

► Obiad (E: 674kcal, B o.: 30.68g, T: 27.65g, W o.: 81.31g)

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, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
karczek pieczony w sosie 120g(G,S,Sr) (80g mięso, 40g sos) (E: 293kcal, B o.: 16.23g, T: 21.71g, W o.: 8.41g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	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: 495kcal, B o.: 20.18g, T: 17.56g, W o.: 68.3g)

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
Salatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 198kcal, B o.: 13.72g, T: 11.27g, W o.: 12g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal
Woda:	1941.85 g
Tłuszcz:	81.36 g
Węglowodany przyswajalne:	179.67 g
Cholesterol:	439.24 mg
Fruktoza:	5.53 g
Laktoza:	18 g
Błonnik pokarmowy:	30.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.23 g
Sód:	2938.98 mg

Wartość energetyczna:	8977.44 kJ
Białko ogółem:	110.28 g
Węglowodany ogółem:	272.82 g
Popiół:	18.7 g
Glukoza:	6.04 g
Sacharoza:	23.17 g
Skrobia:	143.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	20.53 g
Sól:	4.73 g


20.08.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 620kcal, B o.: 25.44g, T: 25.43g, W o.: 75.34g)

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)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 32kcal, B o.: 1.06g, T: 2.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 267kcal, B o.: 15.7g, T: 11.4g, W o.: 28.19g)

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

► Obiad (E: 752kcal, B o.: 27.72g, T: 23.04g, W o.: 114.25g)

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 219kcal, B o.: 14.44g, T: 14.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) (E: 98kcal, B o.: 2.64g, T: 5.38g, W o.: 12.03g)	1 porcja
Kompot z wiśni 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.23g, T: 0.1g, W o.: 7.72g)	1 porcja
Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g

► 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.: 17.08g, T: 11.44g, W o.: 52g)

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
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2163 kcal
Woda:	1417.47 g
Tłuszcz:	71.58 g
Węglowodany przyswajalne:	150.11 g
Cholesterol:	81.24 mg
Fruktoza:	7.06 g
Laktoza:	7.05 g
Błonnik pokarmowy:	30.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.99 g
Sód:	2281.68 mg

Wartość energetyczna:	7103.31 kJ
Białko ogółem:	102.74 g
Węglowodany ogółem:	275.35 g
Popiół:	14.11 g
Glukoza:	7.46 g
Sacharoza:	13.55 g
Skrobia:	109.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.73 g
Sól:	5.72 g

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

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

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (145g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Wiśnie - 1/3 garści (25g)

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

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

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

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

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

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

**Sposób
przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180*

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 1/3 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę pekińska poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (110g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki i 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: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Makaron z serem 300g(G,M) - 1 porcja

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

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

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

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: 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: 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: Ryż biały gotowany 180g - 1 porcja**

- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/2 szklanki (180g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Surówka z marchewki 150g - 1 porcja**

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 3 i 1/4 sztuki (145g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)

**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: Mizeria z kefirem 150g(M) - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Schab gotowany w sosie pomidorowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Ryż na mleku 250ml(M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Żurek z jajkiem i frankfurterkami 250ml(S,Sr,G,M, J) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Jaja gotowane 1 szt. (J) - (55g)
- Żurek - (50ml)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Frankfurterki - 1 sztuka (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty 180g (G) - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) - (80g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpety, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kisiel owocowy 150ml - 1 porcja**

- Cukier - (0g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**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 150g(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: 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: karczek pieczony w sosie 120g(G,S,Sr) (80g mięso, 40g sos) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do mięs - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 3/4 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 - (2ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 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)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

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

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 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (110g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-08-11 / 2026-08-12 / 2026-08-13 / 2026-08-14 / 2026-08-15 / 2026-08-16 / 2026-08-17 / 2026-08-18 / 2026-08-19 / 2026-08-20



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
Bułka maślana 50g(M,J,G)	50g
bułka pszenna 100g(G)	110g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Bułka tarta	25g (1/4 szklanki)
Chąłka 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 50g(G)	50g
Chleb graham 60g(G)	60g
Chleb pszenny 100g(G)	400g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
Chleb razowy 50g(G)	200g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	700g
Chleb zwykły 50g (G)	50g
chleb żytni 100g(G)	100g
Chleb żytni razowy 50g (G)	50g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	55g (4 i 2/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż biały	60g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	180g (1 i 1/2 szklanki)
Wek 100g(G)	300g
wek 50g(G)	50g
Musli owocowe	35g



Warzywa

Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	185g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	110g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	110g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	250g (5 liści)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczki)

Koper ogrodowy	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	42g (10 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	617g (13 i 3/4 sztuki)
Ogórek	190g (1 sztuka)
Ogórek małosolny 100g	200g
Ogórek zielony 100g	300g
Ogórek zielony 50g	20g
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	100g
Pietruszka, korzeń	178g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	44g (7 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	220g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	300g
Pomidor 50g	50g
Por	100g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	55g (3 i 2/3 sztuki)
Salata 5g	20g
Salata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	247g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	11g (2 i 1/4 łyżki)
Szpinak	140g (5 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	150g (1 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 180g	1080g



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)	300g
Kefir, 2% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Maślanka naturalna	30ml (1/7 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser gouda (M)50g	100g
Ser topiony 1 szt. (M)	18g
Ser twarogowy, półtłusty	300g (10 plastrów)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
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
Filet z piersi kurczaka	220g (1 sztuka)
Frankfurterki	30g (1 sztuka)



Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	122g
Jaja kurze, całe	104g (2 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	120g
kielbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
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 60g (Gr,S,G)	60g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g	60g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	30g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	120g (6 plasterów)
Wieprzowina karkówka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	160g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	260g
Masło roślinne (M) 5g	5g
Olej rzepakowy	135ml (13 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	2ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	53g (4 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g	150g
Banan 150g	150g
Banan 180g	180g
Brzoskwinia 150g	450g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Wiśnie	250g (3 i 3/4 garści)



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)
Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa do mięs	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	14g (1 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	7g (7 szczypt)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g
Żurek	50ml

wtorek (2026-08-11)	środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)	sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony 1 szt. (M) Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g chleb żytni 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G)	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 100g(G)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 30g Twaróg 80g(M) Sałata 5g bułka pszenna 100g(G)	Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Połędwica sopocka 60g((R,Gr,G,M,Zs) Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Brzoskwinia 150g Jogurt 8 zbóż 200g (M,G) Chafka 50g(G,J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Pomidor 100g Chleb graham 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Bułka grahamka(G)50g Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pomidor 100g Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Arbuz 150g Bułka maślana 50g(M,J,G)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) Ziemniaki, wczesne 180g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) Buraki z olejem 150g Kompot z wiśni 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, wczesne 180g udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) Kompot z wiśni 200ml	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Ryba smażona 100g(R,G,J) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z wiśni 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Kompot z wiśni 200ml Makaron z serem 300g(G,M) Brzoskwinia 150g	Zupa selerowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) Ryż biały gotowany 180g Surówka z marchewki 150g Kompot z wiśni 200ml Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Mizeria z kefirem 150g(M) Kompot z wiśni 200ml Schab gotowany w sosie pomidorowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) Banan 180g	Kompot z wiśni 200ml Żurek z jajkiem i frankfurterkami 250ml(S,Sr,G,M, J) Makaron pełnoziarnisty 180g (G) Bukiet warzyw gotowany 150g Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Galaretki drobiowa 150g(J,S,Sr)

wtorek (2026-08-11)	środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)	sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Polędwica drobiowa 60g(SS,r) Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek małosolny 100g kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) wek 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Wek 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Chleb pszenny 100g(G) Papryka czerwona 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Ogórek małosolny 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb graham 60g(G) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)

wtorek (2026-08-11)	środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)	sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)
Energia: Kcal 2388 = 7152 kJ Kcal z tłuszczu 32,85 % Kcal z białka 18,12 % Kcal z węglowodanów 50,54 %	Energia: Kcal 2205 = 8458 kJ Kcal z tłuszczu 29,15 % Kcal z białka 21,09 % Kcal z węglowodanów 46,28 %	Energia: Kcal 2202 = 8482 kJ Kcal z tłuszczu 30,41 % Kcal z białka 19,24 % Kcal z węglowodanów 52,71 %	Energia: Kcal 2397 = 8233 kJ Kcal z tłuszczu 27,52 % Kcal z białka 19,45 % Kcal z węglowodanów 55,28 %	Energia: Kcal 2252 = 9004 kJ Kcal z tłuszczu 35,11 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 46,40 %	Energia: Kcal 2174 = 7613 kJ Kcal z tłuszczu 23,30 % Kcal z białka 18,45 % Kcal z węglowodanów 61,46 %	Energia: Kcal 2243 = 8210 kJ Kcal z tłuszczu 28,60 % Kcal z białka 23,52 % Kcal z węglowodanów 46,54 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,71 g Błonnik: 26,78 g Skrobia: 62,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,13 g Błonnik: 23,71 g Skrobia: 160,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,16 g Błonnik: 27,81 g Skrobia: 137,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,26 g Błonnik: 33,63 g Skrobia: 156,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,23 g Błonnik: 28,99 g Skrobia: 181,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,05 g Błonnik: 22,50 g Skrobia: 91,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,95 g Błonnik: 28,05 g Skrobia: 99,52 g
Białko: Białko ogółem: 108,15 g Białko roślinne: 16,07 g Białko zwierzęce: 55,02 g	Białko: Białko ogółem: 116,27 g Białko roślinne: 29,79 g Białko zwierzęce: 60,72 g	Białko: Białko ogółem: 105,92 g Białko roślinne: 22,18 g Białko zwierzęce: 31,22 g	Białko: Białko ogółem: 116,57 g Białko roślinne: 26,11 g Białko zwierzęce: 32,27 g	Białko: Białko ogółem: 101,62 g Białko roślinne: 31,18 g Białko zwierzęce: 59,38 g	Białko: Białko ogółem: 100,27 g Białko roślinne: 20,18 g Białko zwierzęce: 54,30 g	Białko: Białko ogółem: 131,88 g Białko roślinne: 22,48 g Białko zwierzęce: 78,61 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,15 g Cholesterol: 236,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,42 g Cholesterol: 409,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,41 g Cholesterol: 173,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,30 g Cholesterol: 110,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,85 g Cholesterol: 524,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,29 g Cholesterol: 108,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,29 g Cholesterol: 526,83 mg

wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Chleb zwykły 100g(G)	Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 150g(J) Chleb pszenny 60g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 90g Twaróg z zieleciną 80g(M) Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Brzoskwinia 150g Chleb razowy 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) Chleb żytni razowy 50g (G)
Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Kompot z wiśni 200ml Brokuły gotowane 150g	Zupa kalafiorowa z mąką 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, wczesne 180g karczek pieczony w sosie 120g(G,S,Sr) (80g mięso, 40g sos) Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z wiśni 200ml	Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) Kompot z wiśni 200ml Banan 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy 150ml	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g ogonówka 60g(S, Gr) Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Wek 100g(G) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)

wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)
Energia: Kcal 2211 = 9163 kJ Kcal z tłuszczu 28,31 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 55,00 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,00 g Błonnik: 32,16 g Skrobia: 139,93 g Białko: Białko ogółem: 97,86 g Białko roślinne: 28,92 g Białko zwierzęce: 48,68 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,55 g Cholesterol: 187,84 mg	Energia: Kcal 2217 = 8977 kJ Kcal z tłuszczu 33,03 % Kcal z białka 19,90 % Kcal z węglowodanów 49,22 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,82 g Błonnik: 30,36 g Skrobia: 143,39 g Białko: Białko ogółem: 110,28 g Białko roślinne: 30,90 g Białko zwierzęce: 46,53 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,36 g Cholesterol: 439,24 mg	Energia: Kcal 2163 = 7103 kJ Kcal z tłuszczu 29,78 % Kcal z białka 19,00 % Kcal z węglowodanów 50,92 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,35 g Błonnik: 30,70 g Skrobia: 109,12 g Białko: Białko ogółem: 102,74 g Białko roślinne: 20,55 g Białko zwierzęce: 8,17 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,58 g Cholesterol: 81,24 mg