

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

# PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 21-30.04.2026 PAKS

21.04.2026 - 30.04.2026



21.04.2026 (wtorek)

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

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) (E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

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

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

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

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

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

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

**Wartości odżywcze**

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



22.04.2026 (środa)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 83kcal, B o.: 9.95g, T: 4.55g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

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

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

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 121kcal, B o.: 16.59g, T: 4.25g, W o.: 4.28g)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2220 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8792.38 kJ
<b>Woda:</b>	1868.72 g	<b>Białko ogółem:</b>	99.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.34 g	<b>Popiół:</b>	18.28 g
<b>Cholesterol:</b>	512.64 mg	<b>Glukoza:</b>	8.45 g
<b>Fruktoza:</b>	15.53 g	<b>Sacharoza:</b>	19.28 g
<b>Laktoza:</b>	13.48 g	<b>Skrobia:</b>	176.26 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.82 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.23 g
<b>Sód:</b>	2181.11 mg	<b>Sól:</b>	5.23 g



23.04.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 20.47g, T: 17.81g, W o.: 88.28g)**

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
Miód pszczele 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
sałatka wiosenna 50g (E: 29kcal, B o.: 0.67g, T: 2.13g, W o.: 2.22g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 265kcal, B o.: 12.88g, T: 10.97g, 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
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
sałatka wiosenna 50g (E: 29kcal, B o.: 0.67g, T: 2.13g, W o.: 2.22g)	1 porcja

**► Obiad (E: 600kcal, B o.: 29.98g, T: 20.49g, W o.: 82.17g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) (E: 167kcal, B o.: 6.58g, T: 5.52g, W o.: 25.93g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 104kcal, B o.: 3.03g, T: 6.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2101 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7461.67 kJ
<b>Woda:</b>	2057.84 g	<b>Białko ogółem:</b>	90.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	186.77 g	<b>Popiół:</b>	18.63 g
<b>Cholesterol:</b>	347.64 mg	<b>Glukoza:</b>	7.59 g
<b>Fruktoza:</b>	6.36 g	<b>Sacharoza:</b>	18.88 g
<b>Laktoza:</b>	19.34 g	<b>Skrobia:</b>	109.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.13 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.85 g
<b>Sód:</b>	3373.31 mg	<b>Sól:</b>	6.83 g



24.04.2026 (piątek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Mix sałat (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) (E: 100kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g

**► II Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 13.31g, T: 17.05g, W o.: 33.31g)**

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
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 9g, W o.: 3.5g)	50g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 38kcal, B o.: 1g, T: 2.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

**► Obiad (E: 1045kcal, B o.: 52.93g, T: 27.66g, W o.: 152.62g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem 250ml( S,Sr,G) (E: 564kcal, B o.: 23.18g, T: 21.23g, W o.: 75.08g)	1 porcja
Makaron z serem 300g(G,M) (E: 426kcal, B o.: 28.7g, T: 5.93g, W o.: 64.87g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

**► 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: 421kcal, B o.: 14.02g, T: 13.95g, W o.: 60.71g)**

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
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Paprykarz szczeciński 50g(R,S,Sr,M) (E: 90kcal, B o.: 4.95g, T: 5.95g, W o.: 4.3g)	50g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2473 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9158.02 kJ
<b>Woda:</b>	1735.61 g	<b>Białko ogółem:</b>	122.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.76 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	142.76 g	<b>Popiół:</b>	16.42 g
<b>Cholesterol:</b>	169.94 mg	<b>Glukoza:</b>	6.14 g
<b>Fruktoza:</b>	6.09 g	<b>Sacharoza:</b>	6.81 g
<b>Laktoza:</b>	17.99 g	<b>Skrobia:</b>	188.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	33.15 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.96 g
<b>Sód:</b>	2555.93 mg	<b>Sól:</b>	4.33 g



25.04.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 565kcal, B o.: 19.51g, T: 15.42g, W o.: 85.16g)**

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
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

**► II Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 19.38g, T: 13.77g, W o.: 30.47g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.9g, T: 8.12g, W o.: 2.17g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 776kcal, B o.: 39.45g, T: 24.21g, W o.: 108.98g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 256kcal, B o.: 17.65g, T: 17.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Kalafior gotowany 150g (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 5.55g)	150g

**► 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: 450kcal, B o.: 20.53g, T: 18.08g, W o.: 54.18g)**

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Półdewica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2208 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7898.08 kJ
<b>Woda:</b>	1740.8 g	<b>Białko ogółem:</b>	105.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	102.51 g	<b>Popiół:</b>	13.27 g
<b>Cholesterol:</b>	348.04 mg	<b>Glukoza:</b>	8.22 g
<b>Fruktoza:</b>	7.83 g	<b>Sacharoza:</b>	16.28 g
<b>Laktoza:</b>	17.27 g	<b>Skrobia:</b>	48.43 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.04 g
<b>Sód:</b>	1890.46 mg	<b>Sól:</b>	4.63 g



26.04.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 27.84g, T: 25.08g, W o.: 77.26g)**

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
pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**► 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: 831kcal, B o.: 50.7g, T: 30.63g, W o.: 95.35g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 342kcal, B o.: 33.79g, T: 22.55g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Marchew z groszkiem, duszona 150g (E: 124kcal, B o.: 4.44g, T: 4.53g, W o.: 19.29g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)**

Maślanka naturalna 200 ml(M) (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)	200ml
--	-------

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M) (E: 122kcal, B o.: 7.5g, T: 5.65g, W o.: 1.2g)	50g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2315 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9219.7 kJ
<b>Woda:</b>	1978.74 g	<b>Białko ogółem:</b>	113.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.76 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	195.21 g	<b>Popiół:</b>	16.09 g
<b>Cholesterol:</b>	571.7 mg	<b>Glukoza:</b>	8.07 g
<b>Fruktoza:</b>	14.01 g	<b>Sacharoza:</b>	32.01 g
<b>Laktoza:</b>	23.15 g	<b>Skrobia:</b>	155.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.45 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.58 g
<b>Sód:</b>	2375.09 mg	<b>Sól:</b>	6.3 g



27.04.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 22.65g, T: 17.7g, W o.: 66.47g)**

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
bułka pszenna 100g(G) (E: 219kcal, B o.: 6.78g, T: 1.04g, W o.: 46.42g)	100g

**► II Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 18.01g, T: 11.24g, W o.: 36.89g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

**► Obiad (E: 626kcal, B o.: 34.65g, T: 18.94g, W o.: 84.7g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) (E: 165kcal, B o.: 6.29g, T: 5.28g, W o.: 25.34g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ćwikła 150g (E: 113kcal, B o.: 2.75g, T: 5.16g, W o.: 15.43g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 21.86g, T: 8.22g, W o.: 0.49g)	1 porcja

**► 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: 491kcal, B o.: 21.58g, T: 15.95g, W o.: 66.19g)**

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
Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 193kcal, B o.: 15.05g, T: 9.65g, W o.: 9.74g)	1 porcja
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2153 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7634.26 kJ
<b>Woda:</b>	1977.76 g	<b>Białko ogółem:</b>	117.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.77 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	166.55 g	<b>Popiół:</b>	21.23 g
<b>Cholesterol:</b>	121.14 mg	<b>Glukoza:</b>	4.63 g
<b>Fruktoza:</b>	4.74 g	<b>Sacharoza:</b>	23.27 g
<b>Laktoza:</b>	18.12 g	<b>Skrobia:</b>	115.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.26 g
<b>Sód:</b>	4119.68 mg	<b>Sól:</b>	4.39 g



28.04.2026 (wtorek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

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

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

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

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

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

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2381 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8390.08 kJ
<b>Woda:</b>	1905.4 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	193.23 g	<b>Popiół:</b>	16.41 g
<b>Cholesterol:</b>	94.44 mg	<b>Glukoza:</b>	7.47 g
<b>Fruktoza:</b>	13.72 g	<b>Sacharoza:</b>	29.25 g
<b>Laktoza:</b>	12.24 g	<b>Skrobia:</b>	168.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.96 g
<b>Sód:</b>	1895.57 mg	<b>Sól:</b>	4.63 g



29.04.2026 (środa)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	(E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M)	(E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	(E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix sałat (50 g)	(E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	(E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	(E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M)	(E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M)	(E: 117kcal, B o.: 12.79g, T: 5.84g, W o.: 3.71g)	1 porcja
Pomidor 100g	(E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 100g(G)	(E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

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

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	(E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr)	(E: 145kcal, B o.: 7.42g, T: 5.63g, W o.: 18.5g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g	(E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	(E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J)	(E: 250kcal, B o.: 19.76g, T: 13.33g, W o.: 12.93g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	(E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
---	--	------

**► Kolacja (E: 476kcal, B o.: 28.46g, T: 14.67g, W o.: 58.46g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	(E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M)	(E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	(E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g	(E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	(E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości  
odżywcze**

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



30.04.2026 (czwartek)

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

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**► II Śniadanie (E: 357kcal, B o.: 22.77g, T: 12.77g, W o.: 39.53g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg 100g(M) (E: 132kcal, B o.: 18.25g, T: 4.7g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

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

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

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

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

**► Kolacja (E: 502kcal, B o.: 16.93g, T: 16.54g, W o.: 59.97g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka wiosenna 100g (E: 76kcal, B o.: 1.37g, T: 6.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) (E: 124kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2277 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8514.93 kJ
<b>Woda:</b>	2003.19 g	<b>Białko ogółem:</b>	104.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.39 g	<b>Popiół:</b>	15.29 g
<b>Cholesterol:</b>	365.24 mg	<b>Glukoza:</b>	4.28 g
<b>Fruktoza:</b>	7.16 g	<b>Sacharoza:</b>	12.87 g
<b>Laktoza:</b>	13.15 g	<b>Skrobia:</b>	211.43 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	15.38 g
<b>Sód:</b>	2032.59 mg	<b>Sól:</b>	5.95 g

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

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

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

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

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

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

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

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

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

Sposób  
przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

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

Sposób  
przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Twaróg z zielenią 100g(M) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 3/4 plastra (85g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki połączyć

**PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: sałatka wiosenna 50g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Kapusta pekińska - 1/3 liścia (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Rzodkiewka 10g - (10g)

**Sposób przygotowania:**

warzywa poddać obróbce wstępnej, pokroić a następnie wymieszać wszystkie składniki

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę poszatkować ugotować w osolonej wodzie, scedzić wodę skropić octem, dodać pozostałe składniki i doprawić do smaku

**PRZEPIS: Ryba pieczona 100g (R, M) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Margaryna do pieczenia - 1/2 plastra (10g)

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Boczek wędzony - 2 plastry (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- 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: 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: Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/4 sztuki (30g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób  
przygotowania:

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

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

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

Sposób  
przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Makaron na mleku 250ml(M,G) - 1 porcja**

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180\*

---

**PRZEPIS: Marchew z groszkiem, duszona 150g - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Margaryna do pieczenia - 1/4 plastra (5g)

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórki kiszane - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób  
przygotowania:

---

**PRZEPIS: Ćwikła 150g - 1 porcja**

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

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Makaron z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Makaron z semoliny - 1 szklanka (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny dodać pozostałe składniki zupy gotować do miękkości, na koniec zabielić śmietaną i doprawić do smaku

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**



---

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

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



Sposób  
przygotowania:

---

**PRZEPIS: Twaróg 100g(M) - 1 porcja**

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



Sposób  
przygotowania:

---

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

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



Sposób  
przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

---

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

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



Sposób  
przygotowania:

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-04-21 / 2026-04-22 / 2026-04-23 / 2026-04-24 / 2026-04-25 / 2026-04-26 / 2026-04-27 / 2026-04-28 / 2026-04-29 / 2026-04-30



### Produkty zbożowe

Bułka maślana 50g(M,J,G)	50g
bułka pszenna 100g(G)	110g
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chąłka 100g (G,J,M)	100g
Chleb graham 50g(G)	150g
Chleb pszenny 100g(G)	500g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb razowy 50g(G)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	100g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	600g
Chleb zwykły 50g (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	65g (1/3 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron z semoliny	80g (1 szklanka)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	75g (6 i 1/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	50g
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Wek 100g(G)	400g



### Warzywa

Burak	180g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	100g (1 sztuka)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior gotowany 150g	150g
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	260g (2 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	190g (3 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)

Marchew	487g (10 i 3/4 sztuki)
Mix sałat	50g
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	120g (2/3 sztuki)
Ogórek zielony 100g	100g
Ogórek zielony 50g	120g
Ogórki kiszane	80g (1 i 1/3 sztuki)
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
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	34g (5 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	375g (2 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	50g (3 i 1/3 sztuki)
Rzodkiewka 10g	20g
Salata 5g	25g
Salata lodowa	80g (1/5 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	199g (2/3 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	19g (3 i 3/4 łyżki)
Szpinak	180g (7 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	270g (3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	260ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna 200 ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1700ml (7 i 1/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser twarogowy, półtłusty	450g (15 plastrów)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
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 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
---------------------------	-----



Boczek wędzony	20g (2 plastry)
Filet z piersi kurczaka	150g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	122g
Jaja kurze, całe	89g (1 i 3/4 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	50g
Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)	100g (5 plastrów)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Ogonówka 50g(S, Gr)	50g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g	50g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M)	50g
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M)	50g
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	50g (2 i 1/2 plastra)
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr)	50g
Wątróbka kurczaka	110g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	240g (2 i 1/3 sztuki)


**Oleje i tłuszcze**

Margaryna 80% tłuszczu	10g (1/2 plastra)
Margaryna do pieczenia	15g (3/4 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	280g
Olej rzepakowy	120ml (12 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	10g


**Cukier, słodycze i przekąski**

Cukier	59g (5 łyżek)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Miód pszczeli 30g	30g


**Ryby i owoce morza**

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
Filety z tilapii, mrożone	100g (1 sztuka)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński 50g(R,S,Sr,M)	50g


**Owoce, orzechy i nasiona**

Jabłko	30g (1/6 sztuki)
Jabłko 180g	540g
Jabłko 90g	90g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)


**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Woda	1900ml (8 szklanek)


**Przyprawy**

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


**Dania gotowe**

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


**Preparaty**

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

wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)	poniedziałek (2026-04-27)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb razowy 50g(G) Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb pszenny 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczeni 30g Jaja gotowane (J) Chleb graham 50g(G) sałatka wiosenna 50g	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Mix sałat Wek 100g(G) Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Jaja gotowane (J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Sałata 5g	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) Sałatka ze szpinakiem 100g bułka pszenna 100g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Papryka czerwona 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopočka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny 50g(G) sałatka wiosenna 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb żytni razowy 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Chleb zwykły 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) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb graham 50g(G)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ryba pieczona 100g (R, M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem 250ml( S,Sr,G) Makaron z serem 300g(G,M) Kiwi 80g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Kalafior gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Marchew z groszkiem, duszona 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Ćwikła 150g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr)	Jabłko 180g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Maślanka naturalna 200 ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Ogonówka 50g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 100g(G) Twaróg z zieleńią 100g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Wek 100g(G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleńią 50g Paprykarz szczeciński 50g(R,S,Sr,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Wek 100g(G) Połędwica drobiowa 50g(SS,r)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M) Sałatka wiosenna 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G)

wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)	poniedziałek (2026-04-27)
<b>Energia:</b> Kcal 2004 = 6264 kJ Kcal z tłuszczu 30,87 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 55,99 %	<b>Energia:</b> Kcal 2220 = 8792 kJ Kcal z tłuszczu 29,32 % Kcal z białka 17,99 % Kcal z węglowodanów 52,70 %	<b>Energia:</b> Kcal 2101 = 7462 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 17,29 % Kcal z węglowodanów 51,68 %	<b>Energia:</b> Kcal 2473 = 9158 kJ Kcal z tłuszczu 28,03 % Kcal z białka 19,78 % Kcal z węglowodanów 51,88 %	<b>Energia:</b> Kcal 2208 = 7898 kJ Kcal z tłuszczu 30,77 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 52,21 %	<b>Energia:</b> Kcal 2315 = 9220 kJ Kcal z tłuszczu 31,96 % Kcal z białka 19,56 % Kcal z węglowodanów 49,20 %	<b>Energia:</b> Kcal 2153 = 7634 kJ Kcal z tłuszczu 28,58 % Kcal z białka 21,88 % Kcal z węglowodanów 49,01 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 280,53 g Błonnik: 22,09 g Skrobia: 116,68 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 292,50 g Błonnik: 31,50 g Skrobia: 176,26 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 271,43 g Błonnik: 23,10 g Skrobia: 109,58 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 320,76 g Błonnik: 32,67 g Skrobia: 188,04 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 288,19 g Błonnik: 28,50 g Skrobia: 48,43 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 284,76 g Błonnik: 25,92 g Skrobia: 155,75 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 263,77 g Błonnik: 30,52 g Skrobia: 115,64 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,85 g Białko roślinne: 19,99 g Białko zwierzęce: 21,15 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 99,86 g Białko roślinne: 32,84 g Białko zwierzęce: 57,11 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 90,81 g Białko roślinne: 23,42 g Białko zwierzęce: 40,12 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 122,29 g Białko roślinne: 31,90 g Białko zwierzęce: 39,62 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 105,67 g Białko roślinne: 13,44 g Białko zwierzęce: 57,82 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 113,19 g Białko roślinne: 27,49 g Białko zwierzęce: 72,45 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 117,79 g Białko roślinne: 24,55 g Białko zwierzęce: 42,19 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,74 g Cholesterol: 70,49 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 72,33 g Cholesterol: 512,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 72,45 g Cholesterol: 347,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,01 g Cholesterol: 169,94 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 75,48 g Cholesterol: 348,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 82,22 g Cholesterol: 571,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,37 g Cholesterol: 121,14 mg

wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) Mix sałat (50 g) Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Manna na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb zwykły 100g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) Chałka 100g (G,J,M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg 100g(M) Jabłko 90g Bułka maślana 50g(M,J,G)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml( M,S,Sr) Makaron z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Kopytka w sosie pieczarkowym 300g (G, J, M)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 180g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretką drobiowa 150g(J,S,Sr) Papryka czerwona 50g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) Chleb pszenny 100g(G)

wtorek (2026-04-28)

**Energia:**  
Kcal 2381 = 8390 kJ  
Kcal z tłuszczu 27,66 %  
Kcal z białka 15,52 %  
Kcal z węglowodanów 53,90 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 320,85 g  
Błonnik: 37,84 g  
Skrobia: 168,03 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 92,37 g  
Białko roślinne: 22,51 g  
Białko zwierzęce: 30,93 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 73,18 g  
Cholesterol: 94,44 mg

środa (2026-04-29)

**Energia:**  
Kcal 2135 = 8141 kJ  
Kcal z tłuszczu 32,73 %  
Kcal z białka 21,75 %  
Kcal z węglowodanów 48,95 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 261,25 g  
Błonnik: 27,34 g  
Skrobia: 164,63 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 116,08 g  
Białko roślinne: 23,94 g  
Białko zwierzęce: 70,31 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 77,65 g  
Cholesterol: 291,24 mg

czwartek (2026-04-30)

**Energia:**  
Kcal 2277 = 8515 kJ  
Kcal z tłuszczu 26,28 %  
Kcal z białka 18,42 %  
Kcal z węglowodanów 55,33 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 314,98 g  
Błonnik: 23,43 g  
Skrobia: 211,43 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 104,88 g  
Białko roślinne: 37,52 g  
Białko zwierzęce: 39,35 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 66,49 g  
Cholesterol: 365,24 mg