



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa 21-30.06.2026 PAKS

21.06.2026 - 30.06.2026



21.06.2026 (niedziela)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 804kcal, B o.: 49.1g, T: 33.5g, W o.: 83.19g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 342kcal, B o.: 33.79g, T: 22.55g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 3.22g, T: 7.47g, W o.: 15.09g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

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

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

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

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Wartość energetyczna:	8316.38 kJ
Woda:	1915.07 g	Białko ogółem:	119.56 g
Tłuszcz:	80.66 g	Węglowodany ogółem:	283.75 g
Węglowodany przyswajalne:	145.8 g	Popiół:	18.14 g
Cholesterol:	435.6 mg	Glukoza:	6 g
Fruktoza:	5.38 g	Sacharoza:	12.69 g
Laktoza:	25.04 g	Skrobia:	75.5 g
Błonnik pokarmowy:	25.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.89 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.93 g
Sód:	2694.18 mg	Sól:	5.17 g



22.06.2026 (poniedziałek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

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

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

► Obiad (E: 589kcal, B o.: 33.26g, T: 15.13g, W o.: 84.64g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 20.17g, T: 8.45g, W o.: 14.13g)	1 porcja
Mizeria z kefirem 120g(M) (E: 42kcal, B o.: 2.06g, T: 0.9g, W o.: 6.78g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	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: 506kcal, B o.: 18.86g, T: 16.69g, W o.: 61.2g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
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:	2069 kcal	Wartość energetyczna:	8691.91 kJ
Woda:	1848.69 g	Białko ogółem:	97.11 g
Tłuszcz:	66.16 g	Węglowodany ogółem:	257.54 g
Węglowodany przyswajalne:	230.08 g	Popiół:	17.01 g
Cholesterol:	255.74 mg	Glukoza:	7.95 g
Fruktoza:	8.51 g	Sacharoza:	18.57 g
Laktoza:	19.17 g	Skrobia:	161.67 g
Błonnik pokarmowy:	19.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.46 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.63 g
Sód:	2705.46 mg	Sól:	6.3 g



23.06.2026 (wtorek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 113kcal, B o.: 7.2g, T: 5.28g, W o.: 1.8g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

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

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

► Obiad (E: 850kcal, B o.: 40.06g, T: 19.7g, W o.: 133.53g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 1.15g)	1 porcja
Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) (E: 299kcal, B o.: 10.84g, T: 5.39g, W o.: 55.58g)	1 porcja
Makaron z serem 300g(G,M) (E: 502kcal, B o.: 28.73g, T: 13.92g, W o.: 65.91g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

► 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: 444kcal, B o.: 23.11g, T: 9.4g, W o.: 68.06g)

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
Salatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) (E: 151kcal, B o.: 15.43g, T: 3.24g, W o.: 14.8g)	1 porcja
Ogórki konserwowe 100g (Gr) (E: 24kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Wartość energetyczna:	7870.81 kJ
Woda:	1650.88 g	Białko ogółem:	119.58 g
Tłuszcz:	76.56 g	Węglowodany ogółem:	292.8 g
Węglowodany przyswajalne:	119.82 g	Popiół:	15.19 g
Cholesterol:	509.34 mg	Glukoza:	5.68 g
Fruktoza:	9.03 g	Sacharoza:	14.86 g
Laktoza:	18.57 g	Skrobia:	144.25 g
Błonnik pokarmowy:	26.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.76 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.66 g
Sód:	2246.67 mg	Sól:	4.8 g



24.06.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 466kcal, B o.: 22.93g, T: 13.43g, W o.: 66.28g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 817kcal, B o.: 34.17g, T: 33.55g, W o.: 101.9g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 257kcal, B o.: 8.2g, T: 6.08g, W o.: 45.51g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 256kcal, B o.: 17.65g, T: 17.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Surówka z ogórka małosolnego 150g(Sr) (E: 114kcal, B o.: 2.11g, T: 9.28g, W o.: 6.04g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 372kcal, B o.: 16.73g, T: 10.08g, W o.: 56.75g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2032 kcal	Wartość energetyczna:	8173.78 kJ
Woda:	1869.29 g	Białko ogółem:	91.48 g
Tłuszcz:	67.08 g	Węglowodany ogółem:	281.81 g
Węglowodany przyswajalne:	189.59 g	Popiół:	13.92 g
Cholesterol:	174.84 mg	Glukoza:	8.1 g
Fruktoza:	14 g	Sacharoza:	34.3 g
Laktoza:	23.77 g	Skrobia:	130.95 g
Błonnik pokarmowy:	28.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	53.07 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.03 g
Sód:	2369.93 mg	Sól:	6.63 g



25.06.2026 (czwartek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser topiony 1 szt. (M) (E: 53kcal, B o.: 2.36g, T: 4.73g, W o.: 0.21g)	17.5g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 29kcal, B o.: 1.01g, T: 2.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
bułka pszenna 100g(G) (E: 219kcal, B o.: 6.78g, T: 1.04g, W o.: 46.42g)	100g

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

► Obiad (E: 754kcal, B o.: 30.08g, T: 25.71g, W o.: 106.53g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ryba smażona 100g(R,G,J) (E: 346kcal, B o.: 17.35g, T: 20.57g, W o.: 23.22g)	1 porcja
Ćwikła 150g (E: 86kcal, B o.: 2.75g, T: 2.16g, W o.: 15.43g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

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

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

► Kolacja (E: 431kcal, B o.: 22.23g, T: 15.2g, W o.: 54.29g)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Wartość energetyczna:	6267.62 kJ
Woda:	1438.3 g	Białko ogółem:	107.85 g
Tłuszcz:	74.19 g	Węglowodany ogółem:	260.09 g
Węglowodany przyswajalne:	127.64 g	Popiół:	12.23 g
Cholesterol:	294.87 mg	Glukoza:	3.62 g
Fruktoza:	3.75 g	Sacharoza:	20.86 g
Laktoza:	7.43 g	Skrobia:	87.66 g
Błonnik pokarmowy:	26.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.48 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.62 g
Sód:	1666.23 mg	Sól:	4.1 g



26.06.2026 (piątek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 19.19g, T: 14.59g, W o.: 34.8g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z zieleciną 80g(M) (E: 108kcal, B o.: 14.72g, T: 3.78g, W o.: 3.91g)	1 porcja

► Obiad (E: 864kcal, B o.: 26.6g, T: 14.96g, W o.: 163.69g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 8kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 2.15g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 487kcal, B o.: 20.43g, T: 13.74g, W o.: 75.41g)	1 porcja
Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 369kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 86.13g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
---	------

► Kolacja (E: 321kcal, B o.: 14.2g, T: 7.51g, W o.: 50.83g)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Wartość energetyczna:	7573.37 kJ
Woda:	1788.53 g	Białko ogółem:	102.84 g
Tłuszcz:	61.03 g	Węglowodany ogółem:	308.55 g
Węglowodany przyswajalne:	137.59 g	Popiół:	12.69 g
Cholesterol:	81.34 mg	Glukoza:	3.76 g
Fruktoza:	3.95 g	Sacharoza:	6.89 g
Laktoza:	20.25 g	Skrobia:	149.03 g
Błonnik pokarmowy:	29.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.8 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.63 g
Sód:	1723.26 mg	Sól:	2.54 g



27.06.2026 (sobota)

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

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

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

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

► Obiad (E: 591kcal, B o.: 28.42g, T: 22g, W o.: 77.26g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7.02g, T: 5.72g, W o.: 17.71g)	1 porcja
karczek pieczony w sosie 120g(G,S,Sr) (80g mięso, 40g sos) (E: 221kcal, B o.: 16.23g, T: 13.71g, W o.: 8.41g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 80kcal, B o.: 1.8g, T: 2.36g, W o.: 15.66g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

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

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

► Kolacja (E: 461kcal, B o.: 27.88g, T: 14.43g, W o.: 55.31g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2397 kcal
Woda:	1954.48 g
Tłuszcz:	81.46 g
Węglowodany przyswajalne:	125.24 g
Cholesterol:	237.34 mg
Fruktoza:	9.99 g
Laktoza:	10.59 g
Błonnik pokarmowy:	28.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.49 g
Sód:	2083.62 mg

Wartość energetyczna:	8153.77 kJ
Białko ogółem:	106.12 g
Węglowodany ogółem:	283.35 g
Popiół:	14.3 g
Glukoza:	7.17 g
Sacharoza:	15.18 g
Skrobia:	98.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11 g
Sól:	5.21 g



28.06.2026 (niedziela)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 312kcal, B o.: 17.46g, T: 11.29g, W o.: 38.04g)

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 zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 569kcal, B o.: 28.11g, T: 20.65g, W o.: 74.91g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 174kcal, B o.: 14.44g, T: 9.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 105kcal, B o.: 3.6g, T: 5.43g, W o.: 13.57g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g

► Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
---	------

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Wartość energetyczna:	8723.23 kJ
Woda:	2225.43 g	Białko ogółem:	106.74 g
Tłuszcz:	71.97 g	Węglowodany ogółem:	264.28 g
Węglowodany przyswajalne:	210.57 g	Popiół:	19.25 g
Cholesterol:	303.94 mg	Glukoza:	8.07 g
Fruktoza:	6.78 g	Sacharoza:	16.65 g
Laktoza:	20.79 g	Skrobia:	151.85 g
Błonnik pokarmowy:	31.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.7 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.04 g
Sód:	3040.19 mg	Sól:	4.91 g



29.06.2026 (poniedziałek)

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

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.97g, T: 2.73g, W o.: 0.27g)	30g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

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

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

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

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Spaghetti 300g (G, Sr) (E: 508kcal, B o.: 23.09g, T: 17.52g, W o.: 64.32g)	1 porcja
Arbuz 150g (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)	150g

► Podwieczorek (E: 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: 395kcal, B o.: 19.16g, T: 9.87g, W o.: 58.7g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Wartość energetyczna:	9155.97 kJ
Woda:	1716.57 g	Białko ogółem:	96.84 g
Tłuszcz:	69.67 g	Węglowodany ogółem:	319.15 g
Węglowodany przyswajalne:	181.39 g	Popiół:	14.3 g
Cholesterol:	162.44 mg	Glukoza:	14.02 g
Fruktoza:	15.29 g	Sacharoza:	47.69 g
Laktoza:	20.14 g	Skrobia:	157.77 g
Błonnik pokarmowy:	22.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12 g
Sód:	2055.66 mg	Sól:	4.31 g



30.06.2026 (wtorek)

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) (E: 215kcal, B o.: 10.37g, T: 5.33g, W o.: 31.57g)	1 porcja

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

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

► Obiad (E: 848kcal, B o.: 45.42g, T: 19.55g, W o.: 125.81g)

kompot z rabarbaru 200ml (E: 24kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 6.14g)	1 porcja
Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 411kcal, B o.: 16.59g, T: 10.64g, W o.: 64.7g)	1 porcja
Ryż biały gotowany 180g (E: 216kcal, B o.: 4.14g, T: 0.36g, W o.: 49.68g)	1 porcja
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 21.86g, T: 8.22g, W o.: 0.49g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

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

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

► Kolacja (E: 440kcal, B o.: 15.1g, T: 14.87g, W o.: 63.5g)

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
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Ogórek małosolny 100g (E: 13kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.7g)	100g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2369 kcal
Woda:	2242.44 g
Tłuszcz:	80.88 g
Węglowodany przyswajalne:	223.59 g
Cholesterol:	465 mg
Fruktoza:	2.83 g
Laktoza:	14.2 g
Błonnik pokarmowy:	29.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.73 g
Sód:	2957.23 mg

Wartość energetyczna:	8722.59 kJ
Białko ogółem:	110 g
Węglowodany ogółem:	304.81 g
Popiół:	18.91 g
Glukoza:	2.63 g
Sacharoza:	16.18 g
Skrobia:	196.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.03 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.31 g
Sól:	7.04 g

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: kompot z rabarbaru 200ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

rabarbar z cukrem zalać wodą i ugotować kompot

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

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

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

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

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)

Sposób
przygotowania:

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

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

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

Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórek małosolny 150g - (120g)

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Ćwikła 150g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: 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: Twaróg z zieleniną 80g(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 1/2 plastra (75g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Jabłko prażone (Ds) - (120g)

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

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

**Sposób przygotowania:**



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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

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 - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Surówka z marchewki 150g - 1 porcja

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) - 1 porcja**

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/2 szklanki (160g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

Sposób
przygotowania:

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



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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**



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

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

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Ryż biały gotowany 180g - 1 porcja

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

**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:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-06-21 / 2026-06-22 / 2026-06-23 / 2026-06-24 / 2026-06-25 / 2026-06-26 / 2026-06-27 / 2026-06-28 / 2026-06-29 / 2026-06-30



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
bułka pszenna 100g(G)	100g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chaika 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 50g(G)	100g
Chleb pszenny 100g(G)	400g
Chleb razowy 50g(G)	150g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	100g
Chleb zwykły 100g(G)	300g
Chleb zwykły 50g (G)	250g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
Chleb żytni razowy 50g (G)	100g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	50g (4 i 1/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż paraboliczny	15g (1/8 szklanki)
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	180g (1 i 1/2 szklanki)
Wek 100g(G)	400g
Musli owocowe	35g



Warzywa

Burak	170g (1 i 2/3 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	25g (1/8 pęczka)
Cebula	70g (2/3 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	40g (1/4 szklanki)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	120g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	110g (2 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	60g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	16g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g

Koper, świeży	46g (11 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	645g (14 i 1/3 sztuki)
Ogórek	160g (3/4 sztuki)
Ogórek małosolny 100g	200g
Ogórek małosolny 150g	120g
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	20g
Ogórki konserwowe 100g (Gr)	100g
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	167g (2 sztuki)
Pietruszka, liście	69g (11 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 50g	50g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	100g (3/4 sztuki)
Rabarbar	250g (2 i 1/4 sztuki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata 5g	30g
Salata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	241g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki, późne	500g (5 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	150g (1 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 180g	900g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt 8 zbóz 200g (M,G)	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	40ml (1/6 szklanki)
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Kefir naturalny 250ml(M)	250ml
Maślanka naturalna	245ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser gouda(M) 30g	60g
Ser topiony 1 szt. (M)	18g
Ser twarogowy, półtłusty	305g (10 i 1/4 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	150g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	800g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)


Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Boczek wędzony	20g
Filet z piersi kurczaka	230g (1 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	190g
Jaja kurze, całe	99g (2 sztuki)
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	60g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	164g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs)	30g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wieprzowina karkówka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	150g (1 i 1/2 sztuki)


Oleje i tłuszcze

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


Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	47g (4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Miód pszczeli 30g	60g


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	200g (2 i 1/4 sztuki)
tuńczyk w sosie własnym	40g


Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g	150g
Banan 180g	180g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	180g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)


Napoje

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


Przyprawy

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


Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki	30g (1/8 opakowania)
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g
Żurek	50ml


Preparaty

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

niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Ser gouda(M) 30g Sałata 5g Owsianka na mleku 250ml(G,M) Chleb graham 50g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Pomidor 50g Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb zwykły 50g (G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony 1 szt. (M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata z sałaty zielonej z zieleciną 50g bułka pszenna 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Pomidor 100g Chleb razowy 50g(G) Makaron na mleku 250ml(M,G)	Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb wielozmiany 100g(G,Zs)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Ogórek zielony 100g Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Chleb zwykły 50g (G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Bułka grahamka(G)50g Papryka czerwona 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Chleb żytni razowy 50g (G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z zieleciną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jogurt 8 zboż 200g (M,G) Jabłko 90g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g(G,J,S,Sr) Mizeria z kefirem 120g(M) Ziemniaki, wczesne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Botwinka z ziemniakami 250ml(S,Sr,M) Makaron z serem 300g(G,M) Jabłko 90g	kompot z rabarbaru 200ml Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) Kasza gryczana gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Surówka z ogórka małosolnego 150g(Sr)	kompot z rabarbaru 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ryba smażona 100g(R,G,J) Cwikła 150g Ziemniaki, wczesne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds)	kompot z rabarbaru 200ml Zupa koperkowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) karczek pieczony w sosie 120g(G,S,Sr) (80g mięso, 40g sos) Surówka z marchewki 150g Ziemniaki, wczesne 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir naturalny 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Ogórek małosolny 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) Ogórki konserwowe 100g (Gr) Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Wek 100g(G) Połędwica drobiowa 60g(SS,r)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Wek 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) Sałata 5g Chleb pszenny 100g(G)

niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)
Energia: Kcal 2324 = 8316 kJ Kcal z tłuszczu 31,24 % Kcal z białka 20,58 % Kcal z węglowodanów 48,84 %	Energia: Kcal 2069 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 28,78 % Kcal z białka 18,77 % Kcal z węglowodanów 49,79 %	Energia: Kcal 2320 = 7871 kJ Kcal z tłuszczu 29,70 % Kcal z białka 20,62 % Kcal z węglowodanów 50,48 %	Energia: Kcal 2032 = 8174 kJ Kcal z tłuszczu 29,71 % Kcal z białka 18,01 % Kcal z węglowodanów 55,47 %	Energia: Kcal 2086 = 6268 kJ Kcal z tłuszczu 32,01 % Kcal z białka 20,68 % Kcal z węglowodanów 49,87 %	Energia: Kcal 2139 = 7573 kJ Kcal z tłuszczu 25,68 % Kcal z białka 19,23 % Kcal z węglowodanów 57,70 %	Energia: Kcal 2397 = 8154 kJ Kcal z tłuszczu 30,59 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 47,28 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,75 g Błonnik: 25,83 g Skrobia: 75,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,54 g Błonnik: 19,23 g Skrobia: 161,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,80 g Błonnik: 26,09 g Skrobia: 144,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,81 g Błonnik: 28,40 g Skrobia: 130,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,09 g Błonnik: 26,27 g Skrobia: 87,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,55 g Błonnik: 29,42 g Skrobia: 149,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,35 g Błonnik: 28,13 g Skrobia: 98,82 g
Białko: Białko ogółem: 119,56 g Białko roślinne: 16,26 g Białko zwierzęce: 57,57 g	Białko: Białko ogółem: 97,11 g Białko roślinne: 31,97 g Białko zwierzęce: 57,41 g	Białko: Białko ogółem: 119,58 g Białko roślinne: 15,54 g Białko zwierzęce: 42,41 g	Białko: Białko ogółem: 91,48 g Białko roślinne: 20,29 g Białko zwierzęce: 53,18 g	Białko: Białko ogółem: 107,85 g Białko roślinne: 17,40 g Białko zwierzęce: 22,11 g	Białko: Białko ogółem: 102,84 g Białko roślinne: 27,05 g Białko zwierzęce: 30,45 g	Białko: Białko ogółem: 106,12 g Białko roślinne: 17,92 g Białko zwierzęce: 54,62 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,66 g Cholesterol: 435,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,16 g Cholesterol: 255,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,56 g Cholesterol: 509,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,08 g Cholesterol: 174,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,19 g Cholesterol: 294,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,03 g Cholesterol: 81,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,46 g Cholesterol: 237,34 mg

niedziela (2026-06-28)	poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb żytni razowy 50g (G) Ryż na mleku 250ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda(M) 30g Szynka wieprzowa, gotowana 30g (Sr, Gr, M, Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb zwykły 60g(G) Chleb razowy 50g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) Chleb graham 50g(G) Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Banan 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) Pomidor 100g Sałata 5g Kajzerki 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
kompot z rabarbaru 200ml Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa kalafiorowa z mąką 250 ml(M,S,Sr, G) Spaghetti 300g (G, Sr) Arbuz 150g	kompot z rabarbaru 200ml Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Ryż biały gotowany 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Pomidor 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Ogórek małosolny 100g Chleb zwykły 100g(G)

niedziela (2026-06-28)	poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)
<p>Energia: Kcal 2073 = 8723 kJ Kcal z tłuszczu 31,25 % Kcal z białka 20,60 % Kcal z węglowodanów 50,99 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,28 g Błonnik: 31,40 g Skrobia: 151,85 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 106,74 g Białko roślinne: 29,63 g Białko zwierzęce: 40,84 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,97 g Cholesterol: 303,94 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2262 = 9156 kJ Kcal z tłuszczu 27,72 % Kcal z białka 17,12 % Kcal z węglowodanów 56,44 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,15 g Błonnik: 22,59 g Skrobia: 157,77 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 96,84 g Białko roślinne: 20,86 g Białko zwierzęce: 45,07 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,67 g Cholesterol: 162,44 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2369 = 8723 kJ Kcal z tłuszczu 30,73 % Kcal z białka 18,57 % Kcal z węglowodanów 51,47 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,81 g Błonnik: 29,79 g Skrobia: 196,89 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 110,00 g Białko roślinne: 36,90 g Białko zwierzęce: 50,85 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,88 g Cholesterol: 465,00 mg</p>