



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa PAKS

01.10.2026 - 10.10.2026


01.10.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 21.26g, T: 17.26g, W o.: 94.14g)

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chąłka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► II Śniadanie (E: 321kcal, B o.: 17.74g, T: 14.55g, W o.: 32.76g)

Bułka grahamka(G)50g (E: 131kcal, B o.: 4.5g, T: 0.85g, W o.: 28.05g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 764kcal, B o.: 33.23g, T: 18.23g, W o.: 121.35g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Spagetti 300g(G,S,Sr) (E: 493kcal, B o.: 23.94g, T: 12.6g, W o.: 70.8g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 324kcal, B o.: 13.41g, T: 14.76g, W o.: 38.14g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórki konserwowe 50g (Gr) (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.05g, W o.: 2.8g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2182 kcal
Woda:	2135.97 g
Tłuszcz:	75.3 g
Węglowodany przyswajalne:	172.86 g
Cholesterol:	146.84 mg
Fruktoza:	16.44 g
Laktoza:	17.74 g
Błonnik pokarmowy:	24.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.18 g
Sód:	1843.86 mg

Wartość energetyczna:	7707.89 kJ
Białko ogółem:	97.04 g
Węglowodany ogółem:	294.04 g
Popiół:	13.66 g
Glukoza:	10.59 g
Sacharoza:	24.6 g
Skrobia:	158.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.29 g
Sól:	4.39 g


02.10.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 636kcal, B o.: 27.86g, T: 20.17g, W o.: 73.41g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► II Śniadanie (E: 283kcal, B o.: 17.87g, T: 11.25g, W o.: 30.37g)

Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) (E: 98kcal, B o.: 3.46g, T: 0.61g, W o.: 20.48g)	50g
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 710kcal, B o.: 34.81g, T: 22.97g, W o.: 96.34g)

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
Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) (E: 285kcal, B o.: 22.2g, T: 17.27g, W o.: 10.75g)	1 porcja
Ćwikła 150g (M) (E: 71kcal, B o.: 2.75g, T: 0.16g, W o.: 15.43g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 415kcal, B o.: 14.38g, T: 7.61g, W o.: 56.65g)

Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2202 kcal
Woda:	1965.34 g
Tłuszcz:	70.53 g
Węglowodany przyswajalne:	173.6 g
Cholesterol:	775.64 mg
Fruktoza:	5.17 g
Laktoza:	10.38 g
Błonnik pokarmowy:	27.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.03 g
Sód:	3152.47 mg

Wartość energetyczna:	7489.21 kJ
Białko ogółem:	114.67 g
Węglowodany ogółem:	257.63 g
Popiół:	17.98 g
Glukoza:	4.57 g
Sacharoza:	22.96 g
Skrobia:	122.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.41 g
Sól:	6.33 g


03.10.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 25.86g, T: 21.44g, W o.: 79.6g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
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
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 390kcal, B o.: 17.93g, T: 20.03g, W o.: 35.19g)

pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	1 porcja
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 pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 4.62g, T: 0.54g, W o.: 32.58g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 687kcal, B o.: 18.88g, T: 7.07g, W o.: 143.74g)

Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	1 porcja
Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 373kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 87.13g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 16kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 3.93g)	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: 382kcal, B o.: 17.59g, T: 19.8g, W o.: 35.83g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal
Woda:	1806.74 g
Tłuszcz:	72.88 g
Węglowodany przyswajalne:	200.68 g
Cholesterol:	534.24 mg
Fruktoza:	5.11 g
Laktoza:	18 g
Błonnik pokarmowy:	24.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.46 g
Sód:	2827.4 mg

Wartość energetyczna:	8946.29 kJ
Białko ogółem:	101.16 g
Węglowodany ogółem:	303.88 g
Popiół:	15.81 g
Glukoza:	5.27 g
Sacharoza:	12.76 g
Skrobia:	179.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.02 g
Sól:	4.38 g


04.10.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 22.33g, T: 14.58g, W o.: 70.93g)

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
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g

► II Śniadanie (E: 320kcal, B o.: 11.5g, T: 6.45g, W o.: 55.65g)

Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g
Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 797kcal, B o.: 38.66g, T: 28.73g, W o.: 103.5g)

Zupa brokułowa z mianą 250ml(G,S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 8.31g, T: 5.7g, W o.: 28.09g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Filet panierowany smażony 100g(J,G) (E: 348kcal, B o.: 25.33g, T: 17.48g, W o.: 22.96g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 96kcal, B o.: 1.45g, T: 5.29g, W o.: 12.62g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 420kcal, B o.: 15.65g, T: 15.63g, W o.: 55.99g)

Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2219 kcal
Woda:	1708.21 g
Tłuszcz:	65.66 g
Węglowodany przyswajalne:	148.03 g
Cholesterol:	159.14 mg
Fruktoza:	4.14 g
Laktoza:	11.94 g
Błonnik pokarmowy:	26.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.12 g
Sód:	2198.3 mg

Wartość energetyczna:	7666.7 kJ
Białko ogółem:	104.94 g
Węglowodany ogółem:	291.64 g
Popiół:	13.92 g
Glukoza:	4.94 g
Sacharoza:	22.62 g
Skrobia:	116.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.79 g
Sól:	5.32 g


05.10.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 26.71g, T: 23.33g, W o.: 80.79g)

Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja
bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) (E: 98kcal, B o.: 3.46g, T: 0.61g, W o.: 20.48g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 68kcal, B o.: 1.06g, T: 6.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M) (E: 146kcal, B o.: 9g, T: 6.78g, W o.: 1.44g)	60g

► II Śniadanie (E: 281kcal, B o.: 8.55g, T: 5.7g, W o.: 48.4g)

Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g
Jogurt 8 zbóż 200g (M,G) (E: 194kcal, B o.: 7.4g, T: 5.4g, W o.: 26.8g)	200g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 912kcal, B o.: 49.1g, T: 25.55g, W o.: 123.98g)

Pierogi leniwe 300g(J,M,G) (E: 544kcal, B o.: 30.94g, T: 8.16g, W o.: 87.99g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja
fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) (E: 356kcal, B o.: 18.01g, T: 17.31g, W o.: 33.06g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 16.36g, T: 11.77g, W o.: 61.84g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2421 kcal
Woda:	1575.4 g
Tłuszcz:	69.35 g
Węglowodany przyswajalne:	211.24 g
Cholesterol:	130.24 mg
Fruktoza:	12.79 g
Laktoza:	14.2 g
Błonnik pokarmowy:	23.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.89 g
Sód:	3363.29 mg

Wartość energetyczna:	7404.45 kJ
Białko ogółem:	107.17 g
Węglowodany ogółem:	324.31 g
Popiół:	15.15 g
Glukoza:	6.45 g
Sacharoza:	14.33 g
Skrobia:	165.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.46 g
Sól:	10.83 g


06.10.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 26.42g, T: 22.5g, W o.: 73.31g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 150g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 303kcal, B o.: 15.19g, T: 7.47g, W o.: 30.64g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
połudwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Ser biały, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

► Obiad (E: 656kcal, B o.: 26.36g, T: 22.86g, W o.: 91.54g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ryba 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
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 123kcal, B o.: 1.74g, T: 10.33g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 504kcal, B o.: 24.25g, T: 18.67g, W o.: 62.69g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 191kcal, B o.: 17.14g, T: 12.13g, W o.: 3.09g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2175 kcal
Woda:	6254.72 g
Tłuszcz:	74.8 g
Węglowodany przyswajalne:	221.93 g
Cholesterol:	469.74 mg
Fruktoza:	6.95 g
Laktoza:	17.41 g
Błonnik pokarmowy:	31.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.47 g
Sód:	3119.24 mg

Wartość energetyczna:	8816.89 kJ
Białko ogółem:	99.15 g
Węglowodany ogółem:	272.88 g
Popiół:	18.99 g
Glukoza:	7.09 g
Sacharoza:	15.97 g
Skrobia:	172.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.08 g
Sól:	7.13 g


07.10.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 30.49g, T: 14.08g, W o.: 86.41g)

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
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 21.87g, T: 5.26g, W o.: 31.3g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 794kcal, B o.: 32.8g, T: 38.82g, W o.: 83.86g)

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
Buraki z olejem 150g (E: 109kcal, B o.: 2.61g, T: 5.15g, W o.: 13.78g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Klops obsmażany i duszony w sosie pieczarkowym 150g(klops 100g, sos 50g) G,Sr,S (E: 351kcal, B o.: 19.2g, T: 27.78g, W o.: 6.76g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 500kcal, B o.: 17.56g, T: 17.71g, W o.: 71.57g)

Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 113kcal, B o.: 4.65g, T: 8.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal
Woda:	2551.08 g
Tłuszcz:	75.87 g
Węglowodany przyswajalne:	215.25 g
Cholesterol:	192.64 mg
Fruktoza:	14.78 g
Laktoza:	22.68 g
Błonnik pokarmowy:	28.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.19 g
Sód:	2991.74 mg

Wartość energetyczna:	9153.42 kJ
Białko ogółem:	102.75 g
Węglowodany ogółem:	287.05 g
Popiół:	19.58 g
Glukoza:	8.64 g
Sacharoza:	39.31 g
Skrobia:	159.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.16 g
Sól:	5.83 g


08.10.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 23.01g, T: 13.52g, W o.: 75.89g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 373kcal, B o.: 19.93g, T: 13.72g, W o.: 29.32g)

Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► Obiad (E: 898kcal, B o.: 48.25g, T: 39.5g, W o.: 95.07g)

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
udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 342kcal, B o.: 33.79g, T: 22.55g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Marchewka duszona z groszkiem 150g (M,G) (E: 200kcal, B o.: 4.31g, T: 11.17g, W o.: 23.01g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 441kcal, B o.: 21.37g, T: 13.6g, W o.: 59.31g)

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka wiosenna 100g (E: 40kcal, B o.: 1.37g, T: 2.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal
Woda:	1852.58 g
Tłuszcz:	80.61 g
Węglowodany przyswajalne:	218.93 g
Cholesterol:	263.94 mg
Fruktoza:	5.37 g
Laktoza:	10.07 g
Błonnik pokarmowy:	27.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.97 g
Sód:	2436.86 mg

Wartość energetyczna:	8787.92 kJ
Białko ogółem:	129.36 g
Węglowodany ogółem:	265.16 g
Popiół:	15.64 g
Glukoza:	5.9 g
Sacharoza:	14.21 g
Skrobia:	175.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.55 g
Sól:	5.99 g


09.10.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 649kcal, B o.: 25.27g, T: 17.25g, W o.: 99.73g)

Ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
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
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► II Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 12.12g, T: 10.9g, W o.: 18.77g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

► Obiad (E: 933kcal, B o.: 49.21g, T: 23.44g, W o.: 137.35g)

Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 447kcal, B o.: 19.48g, T: 13.69g, W o.: 66.26g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) (E: 200kcal, B o.: 6.3g, T: 0.9g, W o.: 42.48g)	180g
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.58g, T: 8.47g, W o.: 15.89g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 383kcal, B o.: 15.78g, T: 19.74g, W o.: 38.75g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 4.62g, T: 0.54g, W o.: 32.58g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2274 kcal
Woda:	1831.58 g
Tłuszcz:	74.33 g
Węglowodany przyswajalne:	211.87 g
Cholesterol:	383.46 mg
Fruktoza:	8.01 g
Laktoza:	17.49 g
Błonnik pokarmowy:	30.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.2 g
Sód:	1811.48 mg

Wartość energetyczna:	9079.22 kJ
Białko ogółem:	108.83 g
Węglowodany ogółem:	303.9 g
Popiół:	16.63 g
Glukoza:	8.04 g
Sacharoza:	15.13 g
Skrobia:	170.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.6 g
Sól:	3.72 g



10.10.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 22.91g, T: 13.42g, W o.: 72.34g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 332kcal, B o.: 15.71g, T: 11.92g, W o.: 41.18g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 107kcal, B o.: 11.69g, T: 5.52g, W o.: 3.29g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

▶ Obiad (E: 630kcal, B o.: 34.29g, T: 24.93g, W o.: 73.93g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) (E: 130kcal, B o.: 6.97g, T: 5.29g, W o.: 16.06g)	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
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	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: 510kcal, B o.: 19.58g, T: 16.95g, W o.: 61.95g)

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2127 kcal
Woda:	1889.2 g
Tłuszcz:	71.76 g
Węglowodany przyswajalne:	154.31 g
Cholesterol:	214.94 mg
Fruktoza:	8.66 g
Laktoza:	20.18 g
Błonnik pokarmowy:	26.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.45 g
Sód:	2983.81 mg

Wartość energetyczna:	8801.67 kJ
Białko ogółem:	113.39 g
Węglowodany ogółem:	258.92 g
Popiół:	16.03 g
Glukoza:	6.08 g
Sacharoza:	13.48 g
Skrobia:	125.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.69 g
Sól:	5.81 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: 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: Spaghetti 300g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki - 1/8 opakowania (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

ugotować makaron spaghetti, mięso obsmażyć zalać wodą dusić ok.30 min, dodać koncentrat pomidorowy, podbić zawiesiną z mąki , doprawić do smaku

PRZEPIS: Kompot ze śliwek 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Śliwki - 1/2 sztuki (25g)

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

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

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Twaróg z 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 kiszone - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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

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

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Ćwikła 150g (M) - 1 porcja**

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Chrzan - 1/8 łyżeczki (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- 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: 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: 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: Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Jabłko prażone (Ds) - (120g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie dodać kaszę mianą oraz brokuły i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

PRZEPIS: Filet panierowany smażony 100g(J,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Filet drobiowy panierować w mące, jajku, bułce tartej i usmażyć na tłuszczu

PRZEPIS: Surówka z marchewki 150g - 1 porcja

- Cukier - (0g)
- Marchew - 3 i 1/4 sztuki (145g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****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: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- 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: Pierogi leniwe 300g(J,M,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (100g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony - (30g)
- Makaron zacierka (G) - (15g)

**Sposób
przygotowania:**

Namoczoną fasolę gotować w wywarze mięsno warzywnym , gdy będzie miękka dodajemy makaron, następnie doprawiamy do smaku

PRZEPIS: Szpinak z jajkiem 150g(J) - 1 porcja

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (105g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/2 sztuki (27g)
- Kielbasa podwawelska - 1/4 sztuki (70g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)

**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 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: Buraki z olejem 150g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (145g)
- Cukier - (0g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Klops obsmażany i duszony w sosie pieczarkowym 150g(klops 100g, sos 50g) G,Sr,S - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wyrobić masę mięsną, obtoczyć w mące obsmażyć i dusić w sosie pieczarkowym.

SOS: obsmażyć pieczarki , podlać wodą i dusić następnie podbić zawiesiną z wody i mąki i chwilę gotować

PRZEPIS: Kisiel owocowy bez cukru 150ml - 1 porcja

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

**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: Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Zupa 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: 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: Marchewka duszona z groszkiem 150g (M,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 3/4 porcji (150g)
- Margaryna do pieczenia - 1/8 plastra (2g)


Sposób przygotowania:

Marchew z groszkiem ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja

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


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

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


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 sztuka (100g)
- 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: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpety, 40g sos)(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Jaja surowe - 1/5 sztuki (11g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób
przygotowania:**

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

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

**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Sałata z kefirem 150g(M) - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/3 sztuki (90g)

**Sposób
przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-10-01 / 2026-10-02 / 2026-10-03 / 2026-10-04 / 2026-10-05 / 2026-10-06 / 2026-10-07 / 2026-10-08 / 2026-10-09 / 2026-10-10



Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
bułka wieloziarnista 50g(G,Zs)	100g
Chąłka 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 50g(G)	200g
Chleb graham 60g(G)	60g
Chleb pszenny 100g(G)	300g
Chleb pszenny 50g(G)	150g
Chleb pszenny 60g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	50g
Chleb zwykły 100g(G)	700g
Chleb zwykły 50g (G)	50g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	45g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka (G)	15g
Mąka pszenna biała, uniwersalna	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	120g (10 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	60g
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	140g (3/4 szklanki)
Wek 100g(G)	100g
wek 50g(G)	100g
Musli owocowe	35g



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	325g (3 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	2g (1/3 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior	75g (1/3 porcji)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta kwaszona	105g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	110g (2 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	70g (4 i 2/3 łyżeczki)

Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	601g (13 i 1/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 50g	70g
Ogórki kiszone	90g (1 i 1/2 sztuki)
Ogórki konserwowe 50g (Gr)	50g
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	40g (2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	164g (2 sztuki)
Pietruszka, liście	26g (4 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 50g	100g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Salata	90g (1/3 sztuki)
Salata 5g	45g
Salata lodowa	80g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	173g (1/2 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	140g (5 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	900g
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt 8 zbóż 200g (M,G)	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	600g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu	60ml (1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	225ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały, półtłusty 30g(M)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M)	100g
Ser twarogowy, półtłusty	165g (5 i 1/2 plastra)
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)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)

Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Boczek wędzony	30g
Filet z piersi kurczaka	50g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	110g
Jaja kurze, całe	120g (2 i 1/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	27g (1/2 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	120g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	120g
Kielbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g	120g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	180g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wątróbka kurczaka	110g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	310g (3 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	2g (1/8 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	260g
Olej rzepakowy	100ml (10 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	20ml (2 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g

Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	45g (3 i 3/4 łyżki)
Dżem brzoskwiński, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g

Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	100g (1 sztuka)
Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g

Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa PAKS

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 150g	150g
Gruszka 150g	150g
Jabłko	30g (1/6 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	90g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g
Śliwki	250g (4 i 1/2 sztuki)
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6000ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)

Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	3g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	0g
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	12g (1 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	10g (10 szczypt)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)

Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Marchewka z groszkiem, gotowana	150g (3/4 porcji)
Sos do spaghetti po bolońsku - Pudliszki	30g (1/8 opakowania)
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g

Preparaty

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

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 180g	Chleb zwykły 100g(G) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Sałata 5g	Chleb zwykły 100g(G) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Makaron na mleku 250ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb graham 50g(G) Chleb pszenny 50g(G) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	Manna na mleku 250ml(G,M) bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 50g(G) szynka konserwowa wieprzowa 60g(Sr,Gr, S, M)	Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 150g(J) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G)	Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) Szynka wiejska 60g(Sr,Gr,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G) Chleb pszenny 50g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Bułka grahamka(G)50g Masło roślinne 10 g(M) Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 60g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Banan 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Gruszka 150g Jogurt 8 zbóż 200g (M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml połędwica drobiowa 30g(S,Sr) Ser biały, półtłusty 30g(M) Chleb graham 50g(G)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Spagetti 300g(G,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) Cwikła 150g (M) Kompot ze śliwek 200ml	Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa brokułowa z mianą 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Filet panierowany smażony 100g(J,G) Surówka z marchewki 150g Kompot ze śliwek 200ml	Pierogi leniwe 300g(J,M,G) Kompot ze śliwek 200ml fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G)	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g Kompot ze śliwek 200ml Klops obsmażany i duszony w sosie pieczarkowym 150g(klops 100g, sos 50g) G,Sr,S
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Koktail truskawkowy 250ml(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Ogórki konserwowe 50g (Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 60g(G) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb graham 60g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 30g(S,Sr) wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 50g(G)	Wek 100g(G) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G)	Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Sałatka grecka 150g(M,Gr) Masło roślinne 10 g(M) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G)

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Energia: Kcal 2182 = 7708 kJ Kcal z tłuszczu 31,06 % Kcal z białka 17,79 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 2202 = 7489 kJ Kcal z tłuszczu 28,83 % Kcal z białka 20,83 % Kcal z węglowodanów 46,80 %	Energia: Kcal 2258 = 8946 kJ Kcal z tłuszczu 29,05 % Kcal z białka 17,92 % Kcal z węglowodanów 53,83 %	Energia: Kcal 2219 = 7667 kJ Kcal z tłuszczu 26,63 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 52,57 %	Energia: Kcal 2421 = 7404 kJ Kcal z tłuszczu 25,78 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 53,58 %	Energia: Kcal 2175 = 8817 kJ Kcal z tłuszczu 30,95 % Kcal z białka 18,23 % Kcal z węglowodanów 50,18 %	Energia: Kcal 2250 = 9153 kJ Kcal z tłuszczu 30,35 % Kcal z białka 18,27 % Kcal z węglowodanów 51,03 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,04 g Błonnik: 24,86 g Skrobia: 158,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,63 g Błonnik: 27,34 g Skrobia: 122,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,88 g Błonnik: 24,21 g Skrobia: 179,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,64 g Błonnik: 26,41 g Skrobia: 116,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,31 g Błonnik: 23,25 g Skrobia: 165,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,88 g Błonnik: 31,24 g Skrobia: 172,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,05 g Błonnik: 28,24 g Skrobia: 159,40 g
Białko: Białko ogółem: 97,04 g Białko roślinne: 20,57 g Białko zwierzęce: 41,48 g	Białko: Białko ogółem: 114,67 g Białko roślinne: 22,49 g Białko zwierzęce: 74,89 g	Białko: Białko ogółem: 101,16 g Białko roślinne: 26,54 g Białko zwierzęce: 43,38 g	Białko: Białko ogółem: 104,94 g Białko roślinne: 22,73 g Białko zwierzęce: 47,58 g	Białko: Białko ogółem: 107,17 g Białko roślinne: 25,09 g Białko zwierzęce: 18,45 g	Białko: Białko ogółem: 99,15 g Białko roślinne: 34,05 g Białko zwierzęce: 47,19 g	Białko: Białko ogółem: 102,75 g Białko roślinne: 30,77 g Białko zwierzęce: 48,62 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,30 g Cholesterol: 146,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,53 g Cholesterol: 775,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,88 g Cholesterol: 534,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,66 g Cholesterol: 159,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,35 g Cholesterol: 130,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,80 g Cholesterol: 469,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,87 g Cholesterol: 192,64 mg

czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb zwykły 100g(G) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)	Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczele 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) Chleb zwykły 50g (G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb graham 50g(G) Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Kiwi 80g	Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Jabłko 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb razowy 50g(G)
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Marchewka duszona z groszkiem 150g (M,G) Kompot ze śliwek 200ml	Kompot ze śliwek 200ml Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Bukiet warzyw gotowany 150g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr)	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) Kasza gryczana gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml Sałata z kefirem 150g(M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenny 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 60g(G)	Chleb pszenny 100g(G) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Papryka czerwona 50g Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml

czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)
Energia: Kcal 2308 = 8788 kJ Kcal z tłuszczu 31,43 % Kcal z białka 22,42 % Kcal z węglowodanów 45,95 %	Energia: Kcal 2274 = 9079 kJ Kcal z tłuszczu 29,42 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 53,46 %	Energia: Kcal 2127 = 8802 kJ Kcal z tłuszczu 30,36 % Kcal z białka 21,32 % Kcal z węglowodanów 48,69 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,16 g Błonnik: 27,73 g Skrobia: 175,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,90 g Błonnik: 30,80 g Skrobia: 170,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,92 g Błonnik: 26,86 g Skrobia: 125,67 g
Białko: Białko ogółem: 129,36 g Białko roślinne: 31,66 g Białko zwierzęce: 58,96 g	Białko: Białko ogółem: 108,83 g Białko roślinne: 39,42 g Białko zwierzęce: 50,14 g	Białko: Białko ogółem: 113,39 g Białko roślinne: 21,78 g Białko zwierzęce: 48,85 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,61 g Cholesterol: 263,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,33 g Cholesterol: 383,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,76 g Cholesterol: 214,94 mg