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

21.10.2026 - 31.10.2026

21.10.2026 (środa)

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
Chałka 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
Sałatka 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	**Wartość energetyczna:**	7707.89 kJ
Woda:	2135.97 g	**Białko ogółem:**	97.04 g
Tłuszcz:	75.3 g	**Węglowodany ogółem:**	294.04 g
Węglowodany przyswajalne:	172.86 g	**Popiół:**	13.66 g
Cholesterol:	146.84 mg	**Glukoza:**	10.59 g
Fruktoza:	16.44 g	**Sacharoza:**	24.6 g
Laktoza:	17.74 g	**Skrobia:**	158.13 g
Błonnik pokarmowy:	24.86 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.18 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.29 g
Sód:	1843.86 mg	**Sól:**	4.39 g

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 28.1g, T: 23.83g, W o.: 73.53g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

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)

Galaretka 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
Sałata 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:	2170 kcal	**Wartość energetyczna:**	7489.21 kJ
Woda:	1965.34 g	**Białko ogółem:**	114.91 g
Tłuszcz:	74.19 g	**Węglowodany ogółem:**	257.75 g
Węglowodany przyswajalne:	173.6 g	**Popiół:**	17.98 g
Cholesterol:	775.64 mg	**Glukoza:**	4.57 g
Fruktoza:	5.17 g	**Sacharoza:**	22.96 g
Laktoza:	10.38 g	**Skrobia:**	122.85 g
Błonnik pokarmowy:	27.34 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.03 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.41 g
Sód:	3152.47 mg	**Sól:**	5.25 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 24.53g, T: 19.3g, W o.: 91.83g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
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
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	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
Sałata 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
Sałatka 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:	2247 kcal	**Wartość energetyczna:**	8734.74 kJ
Woda:	1821.99 g	**Białko ogółem:**	99.83 g
Tłuszcz:	70.74 g	**Węglowodany ogółem:**	316.11 g
Węglowodany przyswajalne:	219.41 g	**Popiół:**	16.49 g
Cholesterol:	528.84 mg	**Glukoza:**	5.27 g
Fruktoza:	5.11 g	**Sacharoza:**	12.61 g
Laktoza:	18 g	**Skrobia:**	179.73 g
Błonnik pokarmowy:	24.14 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.19 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	18.45 g
Sód:	2889.1 mg	**Sól:**	4.53 g

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 23.23g, T: 14.78g, W o.: 75.03g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

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: 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: 427kcal, B o.: 16g, T: 15.68g, W o.: 57.44g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2357 kcal	**Wartość energetyczna:**	7118.6 kJ
Woda:	1377.86 g	**Białko ogółem:**	106.28 g
Tłuszcz:	65.46 g	**Węglowodany ogółem:**	321.4 g
Węglowodany przyswajalne:	149.16 g	**Popiół:**	17.49 g
Cholesterol:	169.54 mg	**Glukoza:**	3.81 g
Fruktoza:	3.69 g	**Sacharoza:**	25.72 g
Laktoza:	16.2 g	**Skrobia:**	122.67 g
Błonnik pokarmowy:	22.21 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	13.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.13 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.6 g
Sód:	3681.09 mg	**Sól:**	8.99 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 25.88g, T: 23.25g, W o.: 68.86g)

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
Sałatka 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
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 7.55g, T: 3.3g, W o.: 45.6g)

Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Maślanka truskawkowa 200 ml(M) (E: 148kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)	200ml

Obiad (E: 778kcal, B o.: 38.71g, T: 26.74g, W o.: 103.93g)

Zupa brokułowa z manną 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
Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g)	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: 432kcal, B o.: 16.6g, T: 15.43g, W o.: 61.96g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
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
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:	2162 kcal	**Wartość energetyczna:**	7597.3 kJ
Woda:	2049.18 g	**Białko ogółem:**	105.54 g
Tłuszcz:	68.99 g	**Węglowodany ogółem:**	285.92 g
Węglowodany przyswajalne:	195.91 g	**Popiół:**	12.27 g
Cholesterol:	119.84 mg	**Glukoza:**	9.21 g
Fruktoza:	15.16 g	**Sacharoza:**	11.45 g
Laktoza:	9.94 g	**Skrobia:**	159.93 g
Błonnik pokarmowy:	29.15 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	10.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.66 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.29 g
Sód:	1897.6 mg	**Sól:**	6.02 g

26.10.2026 (poniedziałek)

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: 328kcal, B o.: 16.03g, T: 9.86g, W o.: 30.56g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 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
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
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g

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:	2200 kcal	**Wartość energetyczna:**	8816.89 kJ
Woda:	6254.72 g	**Białko ogółem:**	99.99 g
Tłuszcz:	77.19 g	**Węglowodany ogółem:**	272.8 g
Węglowodany przyswajalne:	221.93 g	**Popiół:**	18.99 g
Cholesterol:	469.74 mg	**Glukoza:**	7.09 g
Fruktoza:	6.95 g	**Sacharoza:**	15.97 g
Laktoza:	17.41 g	**Skrobia:**	172.68 g
Błonnik pokarmowy:	31.24 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.47 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	17.08 g
Sód:	3119.24 mg	**Sól:**	7.13 g

27.10.2026 (wtorek)

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
Sałata 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: 484kcal, B o.: 21.31g, T: 18.49g, W o.: 62.57g)

Sałatka 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
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
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2234 kcal	**Wartość energetyczna:**	8773.92 kJ
Woda:	2421.33 g	**Białko ogółem:**	106.5 g
Tłuszcz:	76.65 g	**Węglowodany ogółem:**	278.05 g
Węglowodany przyswajalne:	205.95 g	**Popiół:**	18.08 g
Cholesterol:	180.64 mg	**Glukoza:**	8.64 g
Fruktoza:	14.78 g	**Sacharoza:**	37.81 g
Laktoza:	17.88 g	**Skrobia:**	159.4 g
Błonnik pokarmowy:	28.24 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.24 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	16.07 g
Sód:	2897.24 mg	**Sól:**	5.59 g

28.10.2026 (środa)

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
Sałata 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
Sałatka 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	**Wartość energetyczna:**	8787.92 kJ
Woda:	1852.58 g	**Białko ogółem:**	129.36 g
Tłuszcz:	80.61 g	**Węglowodany ogółem:**	265.16 g
Węglowodany przyswajalne:	218.93 g	**Popiół:**	15.64 g
Cholesterol:	263.94 mg	**Glukoza:**	5.9 g
Fruktoza:	5.37 g	**Sacharoza:**	14.21 g
Laktoza:	10.07 g	**Skrobia:**	175.78 g
Błonnik pokarmowy:	27.73 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.97 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	16.55 g
Sód:	2436.86 mg	**Sól:**	5.99 g

29.10.2026 (czwartek)

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
Sałata 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.: 12.37g, 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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Sałatka 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	**Wartość energetyczna:**	9084.22 kJ
Woda:	2081.33 g	**Białko ogółem:**	109.08 g
Tłuszcz:	74.33 g	**Węglowodany ogółem:**	303.9 g
Węglowodany przyswajalne:	211.87 g	**Popiół:**	16.63 g
Cholesterol:	383.46 mg	**Glukoza:**	8.04 g
Fruktoza:	8.01 g	**Sacharoza:**	15.13 g
Laktoza:	17.49 g	**Skrobia:**	170.09 g
Błonnik pokarmowy:	30.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.2 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.6 g
Sód:	1838.98 mg	**Sól:**	3.8 g

30.10.2026 (piątek)

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: 702kcal, B o.: 31.79g, T: 33.87g, W o.: 74.54g)

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
Surówka z ogórka kiszonego 150g(Sr) (E: 118kcal, B o.: 0.94g, T: 10.34g, W o.: 6.35g)	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: 449kcal, B o.: 17.42g, T: 14.73g, W o.: 62.25g)

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Sałata 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
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2138 kcal	**Wartość energetyczna:**	8666.38 kJ
Woda:	1891.8 g	**Białko ogółem:**	108.73 g
Tłuszcz:	78.48 g	**Węglowodany ogółem:**	259.83 g
Węglowodany przyswajalne:	152.86 g	**Popiół:**	17.97 g
Cholesterol:	204.74 mg	**Glukoza:**	6.08 g
Fruktoza:	8.52 g	**Sacharoza:**	15.05 g
Laktoza:	17.72 g	**Skrobia:**	126.32 g
Błonnik pokarmowy:	27.93 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.1 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	15.67 g
Sód:	3976.06 mg	**Sól:**	4.97 g

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 32.28g, T: 17.63g, W o.: 74.11g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
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 zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

II Śniadanie (E: 284kcal, B o.: 10.45g, T: 5.72g, W o.: 48.44g)

Maślanka truskawkowa 200 ml(M) (E: 148kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

Obiad (E: 798kcal, B o.: 31.3g, T: 21.17g, W o.: 120.97g)

Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6.02g, T: 2.54g, W o.: 22.49g)	1 porcja
Ryż z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S) (E: 550kcal, B o.: 24.23g, T: 18.25g, W o.: 68.96g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g

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: 459kcal, B o.: 19.27g, T: 17.78g, W o.: 56.71g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 83kcal, B o.: 1.01g, T: 8.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2346 kcal	**Wartość energetyczna:**	8764.27 kJ
Woda:	1673.27 g	**Białko ogółem:**	104.7 g
Tłuszcz:	72.8 g	**Węglowodany ogółem:**	307.88 g
Węglowodany przyswajalne:	157.31 g	**Popiół:**	12.92 g
Cholesterol:	358.34 mg	**Glukoza:**	5.66 g
Fruktoza:	11.58 g	**Sacharoza:**	12.92 g
Laktoza:	10.05 g	**Skrobia:**	164.96 g
Błonnik pokarmowy:	22.81 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.2 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.08 g
Sód:	2441.49 mg	**Sól:**	6.07 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: Spagetti 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 spagetti, 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: 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: 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: 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: 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: Makaron na mleku 250ml(M,G) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Zupa brokułowa z manną 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 mannę oraz brokuł 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: Marchew, duszona 150g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: 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 poszatkować 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)
- Kiełbasa podwawelska - 1/4 sztuki (70g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 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 pulpet, 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: Surówka z ogórka kiszonego 150g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- 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)
- Ogórki kiszone - 1 i 3/4 sztuki (110g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Mieszanka chińska - (100g)
- Ryż paraboliczny - 1/3 szklanki (80g)
- Papryka słodka, mielona - (0g)

Sposób przygotowania:

.

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)

Sposób przygotowania:

.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-10-21 / 2026-10-22 / 2026-10-23 / 2026-10-24 / 2026-10-25 / 2026-10-26 / 2026-10-27 / 2026-10-28 / 2026-10-29 / 2026-10-30 / 2026-10-31

Produkty zbożowe

Bułka grahamka(G)50g	50g
Bułka maślana 50g(M,J,G)	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
Chałka 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 50g(G)	250g
Chleb graham 60g(G)	60g
Chleb pszenny 100g(G)	400g
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)	100g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	65g (1/3 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)	120g
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż paraboliczny	80g (1/3 szklanki)
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	110g (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	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	654g (14 i 1/2 sztuki)
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	20g
Ogórki kiszone	200g (3 i 1/3 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	186g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	31g (5 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor 100g	300g
Pomidor 50g	100g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	120g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Sałata 5g	45g
Sałata lodowa	80g (1/5 sztuki)
Sałata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	197g (2/3 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 naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Maślanka naturalna	225ml (1 szklanka)
Maślanka truskawkowa 200 ml(M)	400ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1900ml (8 i 1/4 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)	450g
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)	120g
Boczek wędzony	30g
Filet z piersi kurczaka	50g (1/4 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	165g
Jaja kurze, całe	120g (2 i 1/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	27g (1/2 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	240g
Kiełbasa 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 drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	120g
polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	198g (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)	120g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wątróbka kurczaka	110g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	390g (3 i 3/4 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	2g (1/8 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	280g
Olej rzepakowy	126ml (12 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	20ml (2 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	51g (4 i 1/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g

Ryby i owoce morza

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

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 150g	150g
Gruszka 150g	300g
Jabłko	30g (1/6 sztuki)
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	90g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g
Śliwki	275g (5 sztuk)
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6750ml
Kawa zbożowa, w proszku	60g (6 łyżek)
Woda	2400ml (10 szklanek)

Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	0g
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	0g
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	13g (1 i 2/3 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)
Mieszanka chińska	100g
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

środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)
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) Jaja gotowane 1 szt. (J) Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Sałata 5g Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb zwykły 100g(G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Manna na mleku 250ml(G,M)	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) Pomidor 100g	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) Makaron na mleku 250ml(M,G)	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) Polędwica 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 Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Maślanka truskawkowa 200 ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser biały, półtłusty 30g(M) Chleb graham 50g(G) polędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	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) Ćwikła 150g (M) Kompot ze śliwek 200ml	Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Kompot ze śliwek 200ml	Pierogi leniwe 300g(J,M,G) Kompot ze śliwek 200ml fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G)	Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Filet panierowany smażony 100g(J,G) Kompot ze śliwek 200ml Marchew, duszona 150g	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 kiszonej 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)	Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml

środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)
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) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ogórek zielony 100g	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	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) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr)

środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)
Energia: Kcal 2182 = 7708 kJ Kcal z tłuszczy 31,06 % Kcal z białka 17,79 % Kcal z węglowodanów 53,90 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 294,04 g Błonnik: 24,86 g Skrobia: 158,13 g **Białko:** Białko ogółem: 97,04 g Białko roślinne: 20,57 g Białko zwierzęce: 41,48 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 75,30 g Cholesterol: 146,84 mg	**Energia:** Kcal 2170 = 7489 kJ Kcal z tłuszczy 30,77 % Kcal z białka 21,18 % Kcal z węglowodanów 47,51 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 257,75 g Błonnik: 27,34 g Skrobia: 122,85 g **Białko:** Białko ogółem: 114,91 g Białko roślinne: 22,49 g Białko zwierzęce: 74,89 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,19 g Cholesterol: 775,64 mg	**Energia:** Kcal 2247 = 8735 kJ Kcal z tłuszczy 28,33 % Kcal z białka 17,77 % Kcal z węglowodanów 56,27 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 316,11 g Błonnik: 24,14 g Skrobia: 179,73 g **Białko:** Białko ogółem: 99,83 g Białko roślinne: 29,56 g Białko zwierzęce: 40,44 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,74 g Cholesterol: 528,84 mg	**Energia:** Kcal 2357 = 7119 kJ Kcal z tłuszczy 25,00 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 54,54 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 321,40 g Błonnik: 22,21 g Skrobia: 122,67 g **Białko:** Białko ogółem: 106,28 g Białko roślinne: 21,67 g Białko zwierzęce: 33,33 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,46 g Cholesterol: 169,54 mg	**Energia:** Kcal 2162 = 7597 kJ Kcal z tłuszczy 28,72 % Kcal z białka 19,53 % Kcal z węglowodanów 52,90 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 285,92 g Błonnik: 29,15 g Skrobia: 159,93 g **Białko:** Białko ogółem: 105,54 g Białko roślinne: 25,27 g Białko zwierzęce: 32,70 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,99 g Cholesterol: 119,84 mg	**Energia:** Kcal 2200 = 8817 kJ Kcal z tłuszczy 31,58 % Kcal z białka 18,18 % Kcal z węglowodanów 49,60 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 272,80 g Błonnik: 31,24 g Skrobia: 172,68 g **Białko:** Białko ogółem: 99,99 g Białko roślinne: 34,05 g Białko zwierzęce: 47,19 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 77,19 g Cholesterol: 469,74 mg	**Energia:** Kcal 2234 = 8774 kJ Kcal z tłuszczy 30,88 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 49,79 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 278,05 g Błonnik: 28,24 g Skrobia: 159,40 g **Białko:** Białko ogółem: 106,50 g Białko roślinne: 30,62 g Białko zwierzęce: 43,22 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 76,65 g Cholesterol: 180,64 mg

środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
Śniadanie	**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 pszczeli 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)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Ogórek zielony 100g Jaja gotowane 1 szt. (J) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb graham 50g(G) Chleb zwykły 50g (G)
II Śniadanie	**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 Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Jabłko 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb razowy 50g(G)	Maślanka truskawkowa 200 ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Bułka maślana 50g(M,J,G)
Obiad	**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 Surówka z ogórka kiszonego 150g(Sr)	Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ryż z mięsem i mieszanką chińską 300g(Sr,S) Kompot ze śliwek 200ml Gruszka 150g
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)
Kolacja	**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) Papryka czerwona 50g Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)

środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
Energia: Kcal 2308 = 8788 kJ Kcal z tłuszczy 31,43 % Kcal z białka 22,42 % Kcal z węglowodanów 45,95 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 265,16 g Błonnik: 27,73 g Skrobia: 175,78 g **Białko:** Białko ogółem: 129,36 g Białko roślinne: 31,66 g Białko zwierzęce: 58,96 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 80,61 g Cholesterol: 263,94 mg	**Energia:** Kcal 2274 = 9084 kJ Kcal z tłuszczy 29,42 % Kcal z białka 19,19 % Kcal z węglowodanów 53,46 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 303,90 g Błonnik: 30,80 g Skrobia: 170,09 g **Białko:** Białko ogółem: 109,08 g Białko roślinne: 39,67 g Białko zwierzęce: 50,14 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,33 g Cholesterol: 383,46 mg	**Energia:** Kcal 2138 = 8666 kJ Kcal z tłuszczy 33,04 % Kcal z białka 20,34 % Kcal z węglowodanów 48,61 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 259,83 g Błonnik: 27,93 g Skrobia: 126,32 g **Białko:** Białko ogółem: 108,73 g Białko roślinne: 21,79 g Białko zwierzęce: 43,87 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 78,48 g Cholesterol: 204,74 mg	**Energia:** Kcal 2346 = 8764 kJ Kcal z tłuszczy 27,93 % Kcal z białka 17,85 % Kcal z węglowodanów 52,49 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 307,88 g Błonnik: 22,81 g Skrobia: 164,96 g **Białko:** Białko ogółem: 104,70 g Białko roślinne: 20,91 g Białko zwierzęce: 55,27 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,80 g Cholesterol: 358,34 mg