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

21.11.2026 - 30.11.2026

21.11.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 23.94g, T: 19.86g, W o.: 86.75g)

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

II Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 16.8g, T: 17.56g, W o.: 31.78g)

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
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

Obiad (E: 626kcal, B o.: 39.49g, T: 13.42g, W o.: 93.63g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 91kcal, B o.: 2.67g, T: 5.34g, W o.: 10.33g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 24.35g, T: 4.53g, W o.: 8.55g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 350kcal, B o.: 13.57g, T: 18.02g, W o.: 36.86g)

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
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	**Wartość energetyczna:**	6785.01 kJ
Woda:	1862.6 g	**Białko ogółem:**	100.25 g
Tłuszcz:	71.86 g	**Węglowodany ogółem:**	258.32 g
Węglowodany przyswajalne:	179.45 g	**Popiół:**	14.03 g
Cholesterol:	158 mg	**Glukoza:**	11.9 g
Fruktoza:	17.19 g	**Sacharoza:**	20.26 g
Laktoza:	14.38 g	**Skrobia:**	103.44 g
Błonnik pokarmowy:	24.39 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.9 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.23 g
Sód:	1780.09 mg	**Sól:**	4.52 g

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 28.06g, T: 27.09g, W o.: 73.6g)

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
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
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: 349kcal, B o.: 21.05g, T: 16.02g, W o.: 31.63g)

Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

Obiad (E: 605kcal, B o.: 34.15g, T: 9.76g, W o.: 101.36g)

Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) (E: 165kcal, B o.: 6.29g, T: 5.28g, W o.: 25.34g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ćwikła 150g (M) (E: 71kcal, B o.: 2.75g, T: 0.16g, W o.: 15.43g)	1 porcja
Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) (E: 185kcal, B o.: 21.36g, T: 4.04g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 504kcal, B o.: 28.56g, T: 18.07g, W o.: 58.27g)

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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g
Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	**Wartość energetyczna:**	7864.74 kJ
Woda:	2081.99 g	**Białko ogółem:**	123.22 g
Tłuszcz:	81.44 g	**Węglowodany ogółem:**	272.51 g
Węglowodany przyswajalne:	152.84 g	**Popiół:**	20.17 g
Cholesterol:	553.64 mg	**Glukoza:**	3.65 g
Fruktoza:	4 g	**Sacharoza:**	21.41 g
Laktoza:	13.85 g	**Skrobia:**	114.55 g
Błonnik pokarmowy:	27.42 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	38.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.48 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.86 g
Sód:	4163.55 mg	**Sól:**	4.56 g

23.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 23.66g, T: 22.48g, W o.: 79.97g)

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
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g

II Śniadanie (E: 399kcal, B o.: 19.95g, T: 24.87g, W o.: 24.35g)

pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

Obiad (E: 698kcal, B o.: 19.06g, T: 7.09g, W o.: 146.35g)

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 z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 498kcal, B o.: 21.06g, T: 20.59g, W o.: 59.73g)

Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 198kcal, B o.: 13.72g, T: 11.27g, W o.: 12g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2364 kcal	**Wartość energetyczna:**	8717.92 kJ
Woda:	1784.9 g	**Białko ogółem:**	104.63 g
Tłuszcz:	79.57 g	**Węglowodany ogółem:**	319.92 g
Węglowodany przyswajalne:	173.17 g	**Popiół:**	16.3 g
Cholesterol:	603.24 mg	**Glukoza:**	5.27 g
Fruktoza:	5.84 g	**Sacharoza:**	15.42 g
Laktoza:	18.47 g	**Skrobia:**	163.11 g
Błonnik pokarmowy:	27.29 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	32.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.47 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.23 g
Sód:	2785.84 mg	**Sól:**	3.85 g

24.11.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 620kcal, B o.: 22.29g, T: 17.84g, W o.: 71g)

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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

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: 793kcal, B o.: 38.89g, T: 26.76g, W o.: 107.54g)

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
Marchew, duszona 150g (E: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 451kcal, B o.: 15.61g, T: 18.89g, W o.: 56.06g)

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
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2274 kcal	**Wartość energetyczna:**	7897 kJ
Woda:	1813.92 g	**Białko ogółem:**	94.74 g
Tłuszcz:	72.94 g	**Węglowodany ogółem:**	299.55 g
Węglowodany przyswajalne:	161.78 g	**Popiół:**	15.34 g
Cholesterol:	220.74 mg	**Glukoza:**	4.17 g
Fruktoza:	3.71 g	**Sacharoza:**	28.36 g
Laktoza:	16.86 g	**Skrobia:**	116.65 g
Błonnik pokarmowy:	26.19 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.07 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.13 g
Sód:	2234.45 mg	**Sól:**	5.42 g

25.11.2026 (środa)

Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 29.61g, T: 25.27g, W o.: 79.96g)

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
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

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: 927kcal, B o.: 49.28g, T: 25.57g, W o.: 127.59g)

Pierogi leniwe 300g(J,M,G) (E: 544kcal, B o.: 30.94g, T: 8.16g, W o.: 87.99g)	1 porcja
fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) (E: 356kcal, B o.: 18.01g, T: 17.31g, W o.: 33.06g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 463kcal, B o.: 16.56g, T: 18.69g, W o.: 62.03g)

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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
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:	2376 kcal	**Wartość energetyczna:**	7538.75 kJ
Woda:	1417.13 g	**Białko ogółem:**	119.8 g
Tłuszcz:	73.1 g	**Węglowodany ogółem:**	320.75 g
Węglowodany przyswajalne:	206.14 g	**Popiół:**	13.55 g
Cholesterol:	167.84 mg	**Glukoza:**	5.6 g
Fruktoza:	12.29 g	**Sacharoza:**	16.97 g
Laktoza:	9.52 g	**Skrobia:**	165.32 g
Błonnik pokarmowy:	22.85 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.2 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.12 g
Sód:	3302.34 mg	**Sól:**	8.48 g

26.11.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 630kcal, B o.: 26.38g, T: 25.76g, W o.: 73.38g)

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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

II Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 15.15g, T: 10.73g, W o.: 30.71g)

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
polędwica 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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

Obiad (E: 579kcal, B o.: 26.54g, T: 14.88g, W o.: 90.16g)

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: 51kcal, B o.: 1.74g, T: 2.33g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 535kcal, B o.: 24.21g, T: 21.93g, W o.: 62.76g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	**Wartość energetyczna:**	9105.44 kJ
Woda:	6263.82 g	**Białko ogółem:**	103.68 g
Tłuszcz:	83.8 g	**Węglowodany ogółem:**	264.66 g
Węglowodany przyswajalne:	216.86 g	**Popiół:**	19.34 g
Cholesterol:	593.64 mg	**Glukoza:**	4.44 g
Fruktoza:	4.65 g	**Sacharoza:**	14.37 g
Laktoza:	11.19 g	**Skrobia:**	172.68 g
Błonnik pokarmowy:	29.49 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	39.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.26 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.43 g
Sód:	3047.49 mg	**Sól:**	7.13 g

27.11.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 679kcal, B o.: 30.45g, T: 17.34g, W o.: 86.48g)

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
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

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: 762kcal, B o.: 32.98g, T: 35.84g, W o.: 82.48g)

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: 82kcal, B o.: 2.61g, T: 2.15g, W o.: 13.78g)	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
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 515kcal, B o.: 21.27g, T: 21.75g, W o.: 62.64g)

Sałatka grecka 150g(M,Gr) (E: 113kcal, B o.: 4.65g, T: 8.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	**Wartość energetyczna:**	8885.87 kJ
Woda:	2392.8 g	**Białko ogółem:**	106.6 g
Tłuszcz:	80.19 g	**Węglowodany ogółem:**	276.81 g
Węglowodany przyswajalne:	205.16 g	**Popiół:**	17.98 g
Cholesterol:	230.24 mg	**Glukoza:**	7.79 g
Fruktoza:	14.28 g	**Sacharoza:**	36.96 g
Laktoza:	18 g	**Skrobia:**	159.4 g
Błonnik pokarmowy:	27.84 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.61 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.05 g
Sód:	2882.74 mg	**Sól:**	5.59 g

28.11.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 22.97g, T: 16.78g, W o.: 75.96g)

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
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

II Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 18.63g, T: 12.62g, W o.: 30.18g)

Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
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
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

Obiad (E: 777kcal, B o.: 45.53g, T: 12.39g, W o.: 129.67g)

Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 402kcal, B o.: 19.48g, T: 8.69g, W o.: 66.26g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Filet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) (E: 158kcal, B o.: 19.6g, T: 3.12g, W o.: 15.17g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g

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

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

Kolacja (E: 544kcal, B o.: 21.33g, T: 24.86g, W o.: 59.38g)

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Sałatka wiosenna 100g (E: 112kcal, B o.: 1.37g, T: 10.25g, 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)
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal	**Wartość energetyczna:**	8341.93 kJ
Woda:	1516.07 g	**Białko ogółem:**	125.26 g
Tłuszcz:	66.92 g	**Węglowodany ogółem:**	300.76 g
Węglowodany przyswajalne:	209.58 g	**Popiół:**	17.32 g
Cholesterol:	141.04 mg	**Glukoza:**	4.05 g
Fruktoza:	4.12 g	**Sacharoza:**	13.76 g
Laktoza:	7.23 g	**Skrobia:**	197.5 g
Błonnik pokarmowy:	37.27 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.23 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.68 g
Sód:	2486.53 mg	**Sól:**	4.74 g

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 25.79g, T: 20.7g, W o.: 104.02g)

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
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 222kcal, B o.: 10.72g, T: 6.4g, W o.: 31.52g)

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
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g)	150g

Obiad (E: 886kcal, B o.: 48.43g, T: 38.72g, W o.: 93.69g)

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: 193kcal, B o.: 4.31g, T: 10.37g, W o.: 23.01g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 481kcal, B o.: 18.82g, T: 19.36g, W o.: 60.54g)

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: 32kcal, B o.: 1.56g, T: 1.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2372 kcal	**Wartość energetyczna:**	9486.68 kJ
Woda:	2236.09 g	**Białko ogółem:**	110.21 g
Tłuszcz:	88.18 g	**Węglowodany ogółem:**	299.07 g
Węglowodany przyswajalne:	211.34 g	**Popiół:**	16.74 g
Cholesterol:	515.24 mg	**Glukoza:**	7.74 g
Fruktoza:	7.59 g	**Sacharoza:**	30.46 g
Laktoza:	20.7 g	**Skrobia:**	143.58 g
Błonnik pokarmowy:	27.06 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	36.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.51 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.26 g
Sód:	1940.9 mg	**Sól:**	4.22 g

30.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 22.87g, T: 16.68g, W o.: 72.41g)

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
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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

II Śniadanie (E: 363kcal, B o.: 15.67g, T: 15.18g, W o.: 41.25g)

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
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g

Obiad (E: 607kcal, B o.: 31.97g, T: 23.89g, W o.: 73.16g)

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: 211kcal, B o.: 17.65g, T: 12.04g, W o.: 8.32g)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszonego 150g(Sr) (E: 73kcal, B o.: 0.94g, T: 5.34g, W o.: 6.35g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	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: 519kcal, B o.: 24.47g, T: 12.7g, W o.: 76.52g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) (E: 170kcal, B o.: 15.8g, T: 3.3g, W o.: 18.85g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2175 kcal	**Wartość energetyczna:**	8621.48 kJ
Woda:	1851.01 g	**Białko ogółem:**	115.88 g
Tłuszcz:	72.99 g	**Węglowodany ogółem:**	272.86 g
Węglowodany przyswajalne:	149.48 g	**Popiół:**	17.25 g
Cholesterol:	280.34 mg	**Glukoza:**	5.82 g
Fruktoza:	8.71 g	**Sacharoza:**	14.26 g
Laktoza:	17.9 g	**Skrobia:**	135.94 g
Błonnik pokarmowy:	28.27 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	29.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.61 g
Sód:	3648.96 mg	**Sól:**	4.21 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: Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (110g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa - (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: 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: Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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: 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 - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: 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 - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 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: Filet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Sałatka wiosenna 100g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

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 (1g)

Sposób przygotowania:

Marchew z groszkiem ugotować, doprawić do smaku

PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Rukola - 3/4 garści (15g)
- tuńczyk w sosie własnym - (40g)
- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Jaja gotowane 1 szt. (J) - (25g)
- Ryż paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)

Sposób przygotowania:

.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-11-21 / 2026-11-22 / 2026-11-23 / 2026-11-24 / 2026-11-25 / 2026-11-26 / 2026-11-27 / 2026-11-28 / 2026-11-29 / 2026-11-30

Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	10g (1/7 sztuki)
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
bułka wieloziarnista 50g(G,Zs)	50g
Chałka 50g(G,J,M)	50g
Chleb graham 50g(G)	250g
Chleb pszenny 100g(G)	400g
Chleb pszenny 50g(G)	150g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	150g
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 kukurydziana	25g (1/7 szklanki)
Kasza manna	45g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron zacierka	65g (1/3 szklanki)
Makaron zacierka (G)	15g
Mąka pszenna biała, uniwersalna	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	135g (11 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Wek 100g(G)	200g
Wek 120g(G)	120g
Musli owocowe	35g

Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	325g (3 sztuki)
Cebula	70g (2/3 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior	60g (1/3 porcji)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	110g (1 szklanka)
Kapusta kwaszona	105g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	110g (2 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	22g (5 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	652g (14 i 1/2 sztuki)
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 50g	120g
Ogórki kiszone	200g (3 i 1/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pieczarka uprawna, świeża	40g (2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	192g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	28g (4 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 50g	100g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	100g (3/4 sztuki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Sałata 5g	40g
Sałata lodowa	80g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	202g (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	1260g
Ziemniaki, średnie	250g (2 i 3/4 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	25ml (1/8 szklanki)
Maślanka truskawkowa 200 ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały, półtłusty 30g(M)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M)	150g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser twarogowy, półtłusty	125g (4 i 1/4 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)

Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Boczek wędzony	30g

Filet z piersi kurczaka	210g (1 sztuka)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	135g
Jaja kurze, całe	131g (2 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	27g (1/2 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	60g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	120g (6 plastrów)
Wieprzowina, łopatka	160g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	1g (1/8 plastra)
Masło 10g (M)	260g
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	76ml (7 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	2ml
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	20ml (2 łyżki)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	5g

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	60g (5 łyżek)
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)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g
tuńczyk w sosie własnym	40g

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 150g	150g
Gruszka 150g	150g
Jabłko 180g	360g
Jabłko 90g	90g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Woda	1850ml (7 i 3/4 szklanki)

Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	0g
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	14g (1 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	9g (9 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)

Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Marchewka z groszkiem, gotowana	150g (3/4 porcji)
Mieszanka owocowa	250g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g

Preparaty

koncentrat barszczu czerwonego 30 ml	30ml

sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 180g Masło 10g (M) Ser biały półtłusty 50g(M)	Chleb zwykły 100g(G) Jaja gotowane 1 szt. (J) Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Sałata 5g Masło 10g (M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb zwykły 100g(G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Makaron na mleku 250ml(M,G) Masło 10g (M) Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	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) Masło 10g (M)	Manna na mleku 250ml(G,M) bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 50g(G) Masło 10g (M) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Szpinak z jajkiem 150g(J) Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Chleb pszenny 100g(G) Masło 10g (M)	Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G) Chleb pszenny 50g(G) Masło 10g (M)
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G) Masło 10g (M)	Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło 10g (M) Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło 10g (M) Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	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)	Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml polędwica drobiowa 30g(S,Sr) Ser biały, półtłusty 30g(M) Chleb graham 50g(G) Masło 10g (M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Ćwikła 150g (M) Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Filet panierowany smażony 100g(J,G) Marchew, duszona 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Pierogi leniwe 300g(J,M,G) fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	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 z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g Klops obsmażany i duszony w sosie pieczarkowym 150g(klops 100g, sos 50g) G,Sr,S Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml

sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 60g(G) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Ogórek zielony 50g Masło 10g (M)	Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło 10g (M) Wek 120g(G) Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło 10g (M) Wek 100g(G)	Wek 100g(G) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Ogórek zielony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło 10g (M)	Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G) Masło 10g (M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb zwykły 100g(G) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło 10g (M)	Sałatka grecka 150g(M,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G) Masło 10g (M) ogonówka 60g(S, Gr)

sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)
Energia: Kcal 2079 = 6785 kJ Kcal z tłuszczy 31,11 % Kcal z białka 19,29 % Kcal z węglowodanów 49,70 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 258,32 g Błonnik: 24,39 g Skrobia: 103,44 g **Białko:** Białko ogółem: 100,25 g Białko roślinne: 22,61 g Białko zwierzęce: 38,72 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,86 g Cholesterol: 158,00 mg	**Energia:** Kcal 2264 = 7865 kJ Kcal z tłuszczy 32,37 % Kcal z białka 21,77 % Kcal z węglowodanów 48,15 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 272,51 g Błonnik: 27,42 g Skrobia: 114,55 g **Białko:** Białko ogółem: 123,22 g Białko roślinne: 19,41 g Białko zwierzęce: 77,46 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 81,44 g Cholesterol: 553,64 mg	**Energia:** Kcal 2364 = 8718 kJ Kcal z tłuszczy 30,29 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 54,13 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 319,92 g Błonnik: 27,29 g Skrobia: 163,11 g **Białko:** Białko ogółem: 104,63 g Białko roślinne: 22,19 g Białko zwierzęce: 40,59 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 79,57 g Cholesterol: 603,24 mg	**Energia:** Kcal 2274 = 7897 kJ Kcal z tłuszczy 28,87 % Kcal z białka 16,66 % Kcal z węglowodanów 52,69 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 299,55 g Błonnik: 26,19 g Skrobia: 116,65 g **Białko:** Białko ogółem: 94,74 g Białko roślinne: 22,78 g Białko zwierzęce: 53,12 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,94 g Cholesterol: 220,74 mg	**Energia:** Kcal 2376 = 7539 kJ Kcal z tłuszczy 27,69 % Kcal z białka 20,17 % Kcal z węglowodanów 54,00 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 320,75 g Błonnik: 22,85 g Skrobia: 165,32 g **Białko:** Białko ogółem: 119,80 g Białko roślinne: 24,79 g Białko zwierzęce: 13,19 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 73,10 g Cholesterol: 167,84 mg	**Energia:** Kcal 2249 = 9105 kJ Kcal z tłuszczy 33,53 % Kcal z białka 18,44 % Kcal z węglowodanów 47,07 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 264,66 g Błonnik: 29,49 g Skrobia: 172,68 g **Białko:** Białko ogółem: 103,68 g Białko roślinne: 33,37 g Białko zwierzęce: 52,40 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 83,80 g Cholesterol: 593,64 mg	**Energia:** Kcal 2264 = 8886 kJ Kcal z tłuszczy 31,88 % Kcal z białka 18,83 % Kcal z węglowodanów 48,91 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 276,81 g Błonnik: 27,84 g Skrobia: 159,40 g **Białko:** Białko ogółem: 106,60 g Białko roślinne: 30,47 g Białko zwierzęce: 43,36 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 80,19 g Cholesterol: 230,24 mg

sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Chleb zwykły 100g(G) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło 10g (M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczeli 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) Chleb zwykły 50g (G) Masło 10g (M) Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) ogonówka 60g(S, Gr) Mix sałat (50 g) Chleb zwykły 100g(G) Masło 10g (M)
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Chleb graham 50g(G) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser biały półtłusty 80g(M) Masło 10g (M)	Kiwi 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	Twaróg z oliwkami 80g(M) Jabłko 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb razowy 50g(G) Masło 10g (M)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Bukiet warzyw gotowany 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Filet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g mięso, 40g sos)(S,Sr,G) Ziemniaki, późne 180g	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 z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) Kasza gryczana gotowana 180g Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) Surówka z ogórka kiszonego 150g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
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) Sałatka wiosenna 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) Masło 10g (M)	Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło 10g (M) Chleb pszenny 100g(G)	Chleb pszenny 100g(G) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło 10g (M) Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (J,R)

sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
Energia: Kcal 2313 = 8342 kJ Kcal z tłuszczy 26,04 % Kcal z białka 21,66 % Kcal z węglowodanów 52,01 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 300,76 g Błonnik: 37,27 g Skrobia: 197,50 g **Białko:** Białko ogółem: 125,26 g Białko roślinne: 45,25 g Białko zwierzęce: 25,29 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 66,92 g Cholesterol: 141,04 mg	**Energia:** Kcal 2372 = 9487 kJ Kcal z tłuszczy 33,46 % Kcal z białka 18,59 % Kcal z węglowodanów 50,43 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 299,07 g Błonnik: 27,06 g Skrobia: 143,58 g **Białko:** Białko ogółem: 110,21 g Białko roślinne: 24,68 g Białko zwierzęce: 67,06 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 88,18 g Cholesterol: 515,24 mg	**Energia:** Kcal 2175 = 8621 kJ Kcal z tłuszczy 30,20 % Kcal z białka 21,31 % Kcal z węglowodanów 50,18 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 272,86 g Błonnik: 28,27 g Skrobia: 135,94 g **Białko:** Białko ogółem: 115,88 g Białko roślinne: 20,83 g Białko zwierzęce: 40,01 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,99 g Cholesterol: 280,34 mg