

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat dieta łatwostrawna 21-30.09.2026 PAKS

21.09.2026 - 30.09.2026


21.09.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 26.05g, T: 22.08g, W o.: 85.34g)

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 113kcal, B o.: 7.2g, T: 5.28g, W o.: 1.8g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 318kcal, B o.: 10.32g, T: 5.69g, W o.: 58.52g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chąłka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 677kcal, B o.: 34.26g, T: 19.66g, W o.: 96.18g)

Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) (E: 179kcal, B o.: 7.68g, T: 5.78g, W o.: 27.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Buraki z olejem 150g (E: 117kcal, B o.: 2.61g, T: 5.15g, W o.: 15.78g)	1 porcja
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
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: 337kcal, B o.: 18.48g, T: 6.98g, W o.: 52.42g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Półdzwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2170 kcal
Woda:	2124.73 g
Tłuszcz:	64.91 g
Węglowodany przyswajalne:	191.51 g
Cholesterol:	190.86 mg
Fruktoza:	14.13 g
Laktoza:	17.59 g
Błonnik pokarmowy:	23.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.41 g
Sód:	1584.75 mg

Wartość energetyczna:	6919.68 kJ
Białko ogółem:	100.51 g
Węglowodany ogółem:	300.11 g
Popiół:	15.13 g
Glukoza:	7.99 g
Sacharoza:	29.63 g
Skrobia:	113.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.73 g
Sól:	4.61 g


22.09.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 21.33g, T: 14.9g, W o.: 84.35g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g

► II Śniadanie (E: 295kcal, B o.: 18.52g, T: 9.44g, W o.: 36.81g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M) (E: 105kcal, B o.: 14.21g, T: 3.6g, W o.: 4.56g)	1 porcja

► Obiad (E: 710kcal, B o.: 49.17g, T: 26.83g, W o.: 73.54g)

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
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: 473kcal, B o.: 18.12g, T: 12.34g, W o.: 58.48g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal
Woda:	1589.59 g
Tłuszcz:	63.78 g
Węglowodany przyswajalne:	165.12 g
Cholesterol:	410.84 mg
Fruktoza:	9.95 g
Laktoza:	10.3 g
Błonnik pokarmowy:	22.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.13 g
Sód:	1999.89 mg

Wartość energetyczna:	7180.7 kJ
Białko ogółem:	123.94 g
Węglowodany ogółem:	258.75 g
Popiół:	14.14 g
Glukoza:	9.92 g
Sacharoza:	15.57 g
Skrobia:	115.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.13 g
Sól:	4.78 g


23.09.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 24.88g, T: 14.33g, W o.: 73.8g)

Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

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

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

► Obiad (E: 652kcal, B o.: 28.42g, T: 18.81g, W o.: 99.86g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Marchew, duszona 150g (E: 140kcal, B o.: 1.5g, T: 10.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 16.92g, T: 5.48g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 496kcal, B o.: 19.91g, T: 19.38g, W o.: 63.09g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 110kcal, B o.: 0.93g, T: 10.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal
Woda:	2070.33 g
Tłuszcz:	63.78 g
Węglowodany przyswajalne:	166.46 g
Cholesterol:	173.74 mg
Fruktoza:	14.68 g
Laktoza:	21.49 g
Błonnik pokarmowy:	27.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	49.93 g
Sód:	2557.21 mg

Wartość energetyczna:	7331.33 kJ
Białko ogółem:	104.83 g
Węglowodany ogółem:	288.45 g
Popiół:	13.08 g
Glukoza:	9.29 g
Sacharoza:	34.96 g
Skrobia:	124 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.17 g
Sól:	4.67 g



24.09.2026 (czwartek)

▶ Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 23.81g, T: 28.25g, W o.: 73.79g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 104kcal, B o.: 1.06g, T: 10.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 352kcal, B o.: 25.21g, T: 10.38g, W o.: 41.77g)

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
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

▶ Obiad (E: 625kcal, B o.: 20.43g, T: 7.16g, W o.: 125.12g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
makaron z truskawkami na ciepło 250g (G) (E: 354kcal, B o.: 11.14g, T: 1.53g, W o.: 74.57g)	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: 335kcal, B o.: 15.98g, T: 8.19g, W o.: 50.14g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Twaróg 50g(M) (E: 57kcal, B o.: 7.8g, T: 2.03g, W o.: 1.93g)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal
Woda:	1844.27 g
Tłuszcz:	56.98 g
Węglowodany przyswajalne:	145.54 g
Cholesterol:	75.74 mg
Fruktoza:	5.99 g
Laktoza:	21.88 g
Błonnik pokarmowy:	24.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.19 g
Sód:	2325.28 mg

Wartość energetyczna:	7127.98 kJ
Białko ogółem:	91.88 g
Węglowodany ogółem:	300.12 g
Popiół:	15.24 g
Glukoza:	6.19 g
Sacharoza:	15.77 g
Skrobia:	159.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.32 g
Sól:	4.12 g



25.09.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 20.44g, T: 18.56g, W o.: 69.44g)

Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 32kcal, B o.: 1.56g, T: 1.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G) (E: 160kcal, B o.: 6.6g, T: 6.9g, W o.: 1.8g)	60g

► II Śniadanie (E: 377kcal, B o.: 17.02g, T: 21.18g, W o.: 30.87g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

► Obiad (E: 620kcal, B o.: 34.72g, T: 11.48g, W o.: 99.45g)

Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Ryż biały gotowany 180g (E: 216kcal, B o.: 4.14g, T: 0.36g, W o.: 49.68g)	1 porcja
Filet drobiowy duszony w jarzynach po grecku 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 160kcal, B o.: 21.03g, T: 5.38g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Buraki 150g (E: 74kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 16.25g)	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: 421kcal, B o.: 18.62g, T: 10.03g, W o.: 65.49g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2165 kcal
Woda:	2156.19 g
Tłuszcz:	71.75 g
Węglowodany przyswajalne:	229.87 g
Cholesterol:	524.44 mg
Fruktoza:	8.99 g
Laktoza:	12.94 g
Błonnik pokarmowy:	25.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.17 g
Sód:	3504.46 mg

Wartość energetyczna:	8646.34 kJ
Białko ogółem:	102.2 g
Węglowodany ogółem:	272.9 g
Popiół:	17 g
Glukoza:	6.27 g
Sacharoza:	28.71 g
Skrobia:	185.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.25 g
Sól:	6.12 g


26.09.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 26.4g, T: 12.76g, W o.: 89.89g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.41g, T: 3.44g, W o.: 3.04g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

► II Śniadanie (E: 320kcal, B o.: 14.52g, T: 15.53g, W o.: 42.51g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) (E: 152kcal, B o.: 10.26g, T: 12.18g, W o.: 10.26g)	3 plastry (60g)
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

► Obiad (E: 705kcal, B o.: 39.57g, T: 10.78g, W o.: 118.46g)

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
Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 255kcal, B o.: 9.06g, T: 5.46g, W o.: 46.11g)	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 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: 486kcal, B o.: 17.99g, T: 16.34g, W o.: 60.44g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Salatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 65kcal, B o.: 0.93g, T: 5.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2179 kcal
Woda:	2002.44 g
Tłuszcz:	55.68 g
Węglowodany przyswajalne:	218.01 g
Cholesterol:	126.84 mg
Fruktoza:	4.36 g
Laktoza:	10.3 g
Błonnik pokarmowy:	25.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.34 g
Sód:	2181.33 mg

Wartość energetyczna:	7117.05 kJ
Białko ogółem:	115.28 g
Węglowodany ogółem:	316.87 g
Popiół:	14.07 g
Glukoza:	4.49 g
Sacharoza:	14.7 g
Skrobia:	156.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.58 g
Sól:	3.91 g



27.09.2026 (niedziela)

▶ Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 27.48g, T: 21.14g, W o.: 86.59g)

Ryz 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
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 361kcal, B o.: 16.35g, T: 13.37g, W o.: 44.69g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Arbuz 150g (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)	150g
Chałka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g

▶ Obiad (E: 697kcal, B o.: 37.57g, T: 9.41g, W o.: 122.5g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 20.52g, T: 4.03g, W o.: 12.94g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	1 porcja
Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 377kcal, B o.: 18.31g, T: 9.68g, W o.: 54.75g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Salata lodowa 5g (E: 1kcal, B o.: 0.05g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2157 kcal
Woda:	1950.15 g
Tłuszcz:	56.6 g
Węglowodany przyswajalne:	205.37 g
Cholesterol:	135.5 mg
Fruktoza:	9.4 g
Laktoza:	19.66 g
Błonnik pokarmowy:	21.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.28 g
Sód:	2628.5 mg

Wartość energetyczna:	7807.73 kJ
Białko ogółem:	106.16 g
Węglowodany ogółem:	317.83 g
Popiół:	17.06 g
Glukoza:	6.9 g
Sacharoza:	16.83 g
Skrobia:	146.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.92 g
Sól:	6.39 g



28.09.2026 (poniedziałek)

▶ Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 22.37g, T: 18.09g, W o.: 71.45g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 314kcal, B o.: 17.39g, T: 9.46g, W o.: 42.53g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Twaróg z zieleniną 80g(M) (E: 98kcal, B o.: 13.62g, T: 3.46g, W o.: 3.49g)	1 porcja

▶ Obiad (E: 733kcal, B o.: 35.8g, T: 14.85g, W o.: 123.98g)

Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, gotowana180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
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)

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

▶ Kolacja (E: 379kcal, B o.: 20.37g, T: 8.6g, W o.: 54.99g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal
Woda:	2116.12 g
Tłuszcz:	59.53 g
Węglowodany przyswajalne:	201.3 g
Cholesterol:	313.84 mg
Fruktoza:	9.53 g
Laktoza:	10.3 g
Błonnik pokarmowy:	29.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.06 g
Sód:	2838.93 mg

Wartość energetyczna:	7962.46 kJ
Białko ogółem:	115.68 g
Węglowodany ogółem:	293.81 g
Popiół:	17.33 g
Glukoza:	6.86 g
Sacharoza:	17.2 g
Skrobia:	150.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.37 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.35 g
Sól:	6.96 g



29.09.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 660kcal, B o.: 25.37g, T: 21.25g, W o.: 94.12g)

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
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 316kcal, B o.: 11.22g, T: 6.44g, W o.: 55.52g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Chąłka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

► Obiad (E: 598kcal, B o.: 34.95g, T: 15.53g, W o.: 85.88g)

Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.44g, T: 8.51g, W o.: 17.24g)	1 porcja
Salata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	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: 418kcal, B o.: 18.5g, T: 12.18g, W o.: 62.33g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z gotowanym kurczakiem 150g (E: 121kcal, B o.: 12.04g, T: 5.89g, W o.: 6.03g)	1 porcja
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2154 kcal
Woda:	2412.78 g
Tłuszcz:	59.94 g
Węglowodany przyswajalne:	244.3 g
Cholesterol:	392.84 mg
Fruktoza:	14.78 g
Laktoza:	24.94 g
Błonnik pokarmowy:	27.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.99 g
Sód:	3394.36 mg

Wartość energetyczna:	8519.95 kJ
Białko ogółem:	110.94 g
Węglowodany ogółem:	307.37 g
Popiół:	20.61 g
Glukoza:	8.98 g
Sacharoza:	21.67 g
Skrobia:	166.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.39 g
Sól:	6.95 g


30.09.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 23.74g, T: 19.65g, W o.: 74.07g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 86kcal, B o.: 1.06g, T: 8.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

► II Śniadanie (E: 280kcal, B o.: 15.8g, T: 11.2g, W o.: 30.74g)

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

► Obiad (E: 731kcal, B o.: 26.5g, T: 20.94g, W o.: 115.47g)

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 219kcal, B o.: 14.44g, T: 14.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Marchew, duszona 150g (E: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
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: 426kcal, B o.: 17.18g, T: 11.44g, W o.: 49.65g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2097 kcal
Woda:	1301.82 g
Tłuszcz:	63.5 g
Węglowodany przyswajalne:	152.17 g
Cholesterol:	24.24 mg
Fruktoza:	5.78 g
Laktoza:	7.05 g
Błonnik pokarmowy:	28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.48 g
Sód:	1585.6 mg

Wartość energetyczna:	6541.16 kJ
Białko ogółem:	100.02 g
Węglowodany ogółem:	275.5 g
Popiół:	9.94 g
Glukoza:	6.28 g
Sacharoza:	14.9 g
Skrobia:	115.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.36 g
Sól:	5 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 sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja**

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

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) - 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Buraki z olejem 150g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (145g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpeta, 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: 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 pietruszką zieloną 80g(M) - 1 porcja**

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)

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

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

**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

PRZEPIS: udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)

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

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- 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: 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: Marchew, duszona 150g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpety, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) - 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)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)
- 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: Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (10ml)
- Pomidor 25g - (25g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: makaron z truskawkami na ciepło 250g (G) - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron w osolonej wodzie, osobno przygotować sos truskawkowy na ciepło

PRZEPIS: Twaróg 50g(M) - 1 porcja

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Ryż biały gotowany 180g - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Filet drobiowy duszony w jarzynach po grecku 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja**

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Buraki 150g - 1 porcja**

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

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

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)
- 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)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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: Ryż na mleku 250ml(M) - 1 porcja**

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

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- 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)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpety, 40g sos)(G,J,S,Sr) - 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)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy 5g - (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Pomidor 50g - (50g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

ugotować wywar mięsny z dodatkiem warzyw następnie dodać ryż i gotować do miękkości, na koniec 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 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-09-21 / 2026-09-22 / 2026-09-23 / 2026-09-24 / 2026-09-25 / 2026-09-26 / 2026-09-27 / 2026-09-28 / 2026-09-29 / 2026-09-30



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	40g (1/2 sztuki)
Chia 50g(G,J,M)	150g
Chleb pszenny 100g(G)	900g
Chleb zwykły 100g(G)	300g
Chleb zwykły 50g (G)	300g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G)	180g
Makaron farfalle (kokardki)	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron zacierka	45g (1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	50g (4 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Płatki kukurydziane	60g (2 szklanki)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż biały	60g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	180g (1 i 1/2 szklanki)
Wek 100g(G)	500g
Wek 120g(G)	240g



Warzywa

Brokuły gotowane 150g	300g
Burak	335g (3 i 1/4 sztuki)
Kalafior	15g (1/8 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	85g (5 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	23g (5 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	46g (11 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	908g (20 i 1/4 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	205g (2 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	55g (9 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	155g (1 sztuka)
Pomidor 100g	500g
Pomidor 25g	50g
Pomidor 50g	100g
Por	110g (3/4 sztuki)
Salata	180g (3/4 sztuki)
Salata 5g	25g
Salata lodowa	300g (3/4 sztuki)
Salata lodowa 5g	5g
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	275g (3/4 sztuki)

Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	150g (1 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 180g	1080g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt Skyr 150g (M)	450g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M)	150g
Kefir, 2% tłuszczu	120ml (1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	40ml (1/6 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
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)	60g
Filet z piersi kurczaka	170g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	110g
Jaja kurze, całe	33g (2/3 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	120g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kielbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G)	60g
Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	60g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	60g (3 plastry)
Wieprzowina, łopatka	240g (2 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	250g
Masło roślinne (M) 5g	5g



Olej rzepakowy	65ml (6 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	20ml
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	5g


Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	56g (4 i 2/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Miód pszczeli 30g	30g


Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	200g (2 i 1/4 sztuki)
---------------------------	-----------------------


Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g	150g
Banan 150g	300g
Jabłko 180g	540g
Jabłko 90g	180g
Śliwki	250g (4 i 1/2 sztuki)
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)


Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Woda	1750ml (7 i 1/4 szklanki)


Przyprawy

Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	8g (8 szczypt)
Przyprawa "Jaryzinka"	17g (2 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	6g (6 szczypt)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)


Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g

poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g Schab pieczony 60g(Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Sałata 5g Wek 120g(G)	Makaron na mleku 250ml(M,G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr) Sałata 5g	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka z sałaty lodowej 50g Chleb pszenny 100g(G)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Miód pszczele 30g Twaróg 80g(M) Sałata 5g Wek 100g(G)	Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb zwykły 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chąłka 50g(G,J,M) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G) Twaróg z pietruszką zieloną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G) Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Kajzerki 50g(G) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pomidor 100g Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Arbuz 150g Chąłka 50g(G,J,M)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z manną 250ml(G,Sr,S,M) Ziemniaki, wczesne 180g Buraki z olejem 150g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, wczesne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Brokuły gotowane 150g Kompot ze śliwek 200ml	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Marchew, duszona 150g Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos) (R,J,G,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml makaron z truskawkami na ciepło 250g (G)	Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) Ryż biały gotowany 180g Filet drobiowy duszony w jarzynach po grecku 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) Buraki 150g Kompot ze śliwek 200ml	Makaron bezjajeczny, gotowany 180g(G) Bukiet warzyw gotowany 150g Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M) Kompot ze śliwek 200ml	Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M) Banan 150g Kompot ze śliwek 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Połędwica drobiowa 60g(SS,r) Wek 100g(G) Pomidor 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Chleb pszenny 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szyńska konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g Wek 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Mix sałat (50 g) Twaróg 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Chleb pszenny 100g(G) Jabłko 90g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szyńska konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) ogonówka 60g(S, Gr) Chleb pszenny 100g(G) Sałata lodowa 5g

poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)
Energia: Kcal 2170 = 6920 kJ Kcal z tłuszczu 26,92 % Kcal z białka 18,53 % Kcal z węglowodanów 55,32 %	Energia: Kcal 2122 = 7181 kJ Kcal z tłuszczu 27,05 % Kcal z białka 23,36 % Kcal z węglowodanów 48,77 %	Energia: Kcal 2085 = 7331 kJ Kcal z tłuszczu 27,53 % Kcal z białka 20,11 % Kcal z węglowodanów 55,34 %	Energia: Kcal 2037 = 7128 kJ Kcal z tłuszczu 25,18 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 58,93 %	Energia: Kcal 2165 = 8646 kJ Kcal z tłuszczu 29,83 % Kcal z białka 18,88 % Kcal z węglowodanów 50,42 %	Energia: Kcal 2179 = 7117 kJ Kcal z tłuszczu 23,00 % Kcal z białka 21,16 % Kcal z węglowodanów 58,17 %	Energia: Kcal 2157 = 7808 kJ Kcal z tłuszczu 23,62 % Kcal z białka 19,69 % Kcal z węglowodanów 58,94 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,11 g Błonnik: 23,67 g Skrobia: 113,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,75 g Błonnik: 22,53 g Skrobia: 115,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,45 g Błonnik: 27,68 g Skrobia: 124,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,12 g Błonnik: 24,42 g Skrobia: 159,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,90 g Błonnik: 25,62 g Skrobia: 185,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,87 g Błonnik: 25,22 g Skrobia: 156,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,83 g Błonnik: 21,38 g Skrobia: 146,83 g
Białko: Białko ogółem: 100,51 g Białko roślinne: 25,63 g Białko zwierzęce: 43,54 g	Białko: Białko ogółem: 123,94 g Białko roślinne: 25,21 g Białko zwierzęce: 62,49 g	Białko: Białko ogółem: 104,83 g Białko roślinne: 19,02 g Białko zwierzęce: 31,21 g	Białko: Białko ogółem: 91,88 g Białko roślinne: 19,09 g Białko zwierzęce: 21,80 g	Białko: Białko ogółem: 102,20 g Białko roślinne: 31,71 g Białko zwierzęce: 59,43 g	Białko: Białko ogółem: 115,28 g Białko roślinne: 31,12 g Białko zwierzęce: 40,25 g	Białko: Białko ogółem: 106,16 g Białko roślinne: 26,48 g Białko zwierzęce: 47,46 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,91 g Cholesterol: 190,86 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,78 g Cholesterol: 410,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,78 g Cholesterol: 173,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,98 g Cholesterol: 75,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,75 g Cholesterol: 524,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,68 g Cholesterol: 126,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,60 g Cholesterol: 135,50 mg

poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Paszтет drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Pomidor 100g Wek 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka ze szpinakiem 100g Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) Chleb pszenny 100g(G)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Ser biały półtłusty 50g(M) Chleb pszenny 100g(G)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Jabłko 90g Twaróg z zieleciną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb zwykły 50g (G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)
Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kasza jęczmienna, gotowana 180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Brokuły gotowane 150g Kompot ze śliwek 200ml	Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, wczesne 180g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M) Kompot ze śliwek 200ml	Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Marchew, duszona 150g Banan 150g Kompot ze śliwek 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb pszenny 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata z gotowanym kurczakiem 150g Chleb zwykły 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Wek 100g(G) Mix sałat (50 g) kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)

poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)
Energia: Kcal 2115 = 7962 kJ Kcal z tłuszczu 25,33 % Kcal z białka 21,88 % Kcal z węglowodanów 55,57 %	Energia: Kcal 2154 = 8520 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 20,60 % Kcal z węglowodanów 57,08 %	Energia: Kcal 2097 = 6541 kJ Kcal z tłuszczu 27,25 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 52,55 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,81 g Błonnik: 29,88 g Skrobia: 150,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,37 g Błonnik: 27,78 g Skrobia: 166,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,50 g Błonnik: 28,00 g Skrobia: 115,79 g
Białko: Białko ogółem: 115,68 g Białko roślinne: 30,16 g Białko zwierzęce: 77,56 g	Białko: Białko ogółem: 110,94 g Białko roślinne: 32,12 g Białko zwierzęce: 53,29 g	Białko: Białko ogółem: 100,02 g Białko roślinne: 21,19 g Białko zwierzęce: 8,22 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,53 g Cholesterol: 313,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,94 g Cholesterol: 392,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,50 g Cholesterol: 24,24 mg