



zdrowe  
**zbiorowe**

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

# PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-  
20.04.2026 PAKS

11.04.2026 - 20.04.2026



11.04.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 15.58g, T: 17.25g, W o.: 62.7g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) (E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

**► II Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 13.58g, T: 13.19g, W o.: 34.2g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 65kcal, B o.: 1g, T: 5.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g

**► Obiad (E: 704kcal, B o.: 39.86g, T: 17.29g, W o.: 103.98g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ryz brązowy gotowany 180g (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g

**► Podwieczorek (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)**

Salatka gyros 200g (J,M,S,Gr) (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)	1 porcja
--	----------

**► Kolacja (E: 391kcal, B o.: 15.53g, T: 9.95g, W o.: 58.4g)**

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 wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Ogonówka 50g(S, Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2065 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7638.67 kJ
<b>Woda:</b>	1374.47 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	122.72 g	<b>Popiół:</b>	9.99 g
<b>Cholesterol:</b>	158.64 mg	<b>Glukoza:</b>	3.67 g
<b>Fruktoza:</b>	3.79 g	<b>Sacharoza:</b>	6.46 g
<b>Laktoza:</b>	0.86 g	<b>Skrobia:</b>	101.98 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.22 g
<b>Sód:</b>	1537.38 mg	<b>Sól:</b>	2.75 g



12.04.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 441kcal, B o.: 16.69g, T: 18.17g, W o.: 53.27g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 83kcal, B o.: 9.95g, T: 4.55g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g

**► II Śniadanie (E: 414kcal, B o.: 16.01g, T: 16.34g, W o.: 37.95g)**

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 graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

**► Obiad (E: 740kcal, B o.: 47.76g, T: 26.4g, W o.: 84.12g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
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
Surówka z marchewki 150g (E: 53kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
--	------

**► Kolacja (E: 497kcal, B o.: 25.22g, T: 11.81g, W o.: 70.53g)**

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
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g
Twaróg z zieleniną 100g(M) (E: 121kcal, B o.: 16.59g, T: 4.25g, W o.: 4.28g)	1 porcja

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2182 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7570.26 kJ
<b>Woda:</b>	1800.75 g	<b>Białko ogółem:</b>	106.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.65 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	95.92 g	<b>Popiół:</b>	11.74 g
<b>Cholesterol:</b>	252 mg	<b>Glukoza:</b>	9.21 g
<b>Fruktoza:</b>	15.09 g	<b>Sacharoza:</b>	10.43 g
<b>Laktoza:</b>	6.43 g	<b>Skrobia:</b>	52.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.7 g
<b>Sód:</b>	1488.91 mg	<b>Sól:</b>	3.54 g



13.04.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 15.09g, T: 11.78g, W o.: 57.63g)**

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 (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

**► II Śniadanie (E: 288kcal, B o.: 12.68g, T: 14.49g, W o.: 30.32g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.4g, W o.: 0.25g)	50g

**► Obiad (E: 571kcal, B o.: 29.98g, T: 19.49g, W o.: 77.18g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
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
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 95kcal, B o.: 3.03g, T: 5.37g, W o.: 11.56g)	1 porcja
Ryba pieczona 100g (R, M) (E: 145kcal, B o.: 16.62g, T: 8.32g, W o.: 1.24g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 561kcal, B o.: 21.45g, T: 21.33g, W o.: 68.81g)**

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
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2035 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	6795.75 kJ
<b>Woda:</b>	1901.79 g	<b>Białko ogółem:</b>	86.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	248.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	96.81 g	<b>Popiół:</b>	15.83 g
<b>Cholesterol:</b>	331.64 mg	<b>Glukoza:</b>	8.65 g
<b>Fruktoza:</b>	7.54 g	<b>Sacharoza:</b>	6.24 g
<b>Laktoza:</b>	9.94 g	<b>Skrobia:</b>	64.21 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.17 g
<b>Sód:</b>	2717.53 mg	<b>Sól:</b>	5.2 g



14.04.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 284kcal, B o.: 15.34g, T: 11.61g, W o.: 23.42g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) (E: 100kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Mix sałat (E: 7kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

**► II Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 13.31g, T: 18.05g, W o.: 33.31g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g (E: 160kcal, B o.: 9g, T: 9g, W o.: 3.5g)	50g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 50g (G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

**► Obiad (E: 701kcal, B o.: 41.41g, T: 11.86g, W o.: 112.58g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g
Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) (E: 413kcal, B o.: 30.94g, T: 5.77g, W o.: 59.71g)	1 porcja
Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 233kcal, B o.: 9.42g, T: 5.59g, W o.: 40.2g)	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: 594kcal, B o.: 16.54g, T: 18.88g, W o.: 63.62g)**

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
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 41kcal, B o.: 1.06g, T: 3.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2034 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	6720.38 kJ
<b>Woda:</b>	1815.6 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	89.57 g	<b>Popiół:</b>	12.42 g
<b>Cholesterol:</b>	148.94 mg	<b>Glukoza:</b>	7.68 g
<b>Fruktoza:</b>	8.03 g	<b>Sacharoza:</b>	6.45 g
<b>Laktoza:</b>	8.83 g	<b>Skrobia:</b>	63.09 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.98 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	26.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.91 g
<b>Sód:</b>	1739.25 mg	<b>Sól:</b>	3.82 g



15.04.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 419kcal, B o.: 14.54g, T: 12.23g, W o.: 61.23g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g

**► II Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 19.38g, T: 13.77g, W o.: 30.47g)**

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 makreli i sera białego 80g(R,M) (E: 145kcal, B o.: 15.9g, T: 8.12g, W o.: 2.17g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 828kcal, B o.: 40.28g, T: 30.09g, W o.: 109.37g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 250kcal, B o.: 19.38g, T: 17.71g, W o.: 3.59g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 107kcal, B o.: 1.8g, T: 5.36g, W o.: 15.66g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir naturalny 200ml(M) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	200ml
--	-------

**► Kolacja (E: 478kcal, B o.: 20.11g, T: 17.11g, W o.: 60.52g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 122kcal, B o.: 4.65g, T: 9.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Półdewica drobiowa 50g(SS,r) (E: 41kcal, B o.: 8.5g, T: 0.6g, W o.: 0.55g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2142 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8556.54 kJ
<b>Woda:</b>	1898.86 g	<b>Białko ogółem:</b>	101.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.99 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	80.2 g	<b>Popiół:</b>	12.27 g
<b>Cholesterol:</b>	349.24 mg	<b>Glukoza:</b>	7.26 g
<b>Fruktoza:</b>	6.71 g	<b>Sacharoza:</b>	10.25 g
<b>Laktoza:</b>	10.22 g	<b>Skrobia:</b>	41.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.69 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	26.77 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.95 g
<b>Sód:</b>	1981.68 mg	<b>Sól:</b>	4.9 g



16.04.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 20.79g, T: 20.73g, W o.: 57.91g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

**► II Śniadanie (E: 346kcal, B o.: 13.45g, T: 11.04g, W o.: 49.95g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

**► Obiad (E: 645kcal, B o.: 35.98g, T: 18.46g, W o.: 91g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
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
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 86kcal, B o.: 2.15g, T: 5.4g, W o.: 9.6g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)**

Maślanka naturalna 200 ml(M) (E: 96kcal, B o.: 7g, T: 3g, W o.: 10g)	200ml
--	-------

**► Kolacja (E: 517kcal, B o.: 15.83g, T: 17.69g, W o.: 63.67g)**

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 50g(Sr,Gr, S, M) (E: 122kcal, B o.: 7.5g, T: 5.65g, W o.: 1.2g)	50g
Sałatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Wartość energetyczna:	7261.33 kJ
Woda:	1731.15 g	Białko ogółem:	93.05 g
Tłuszcz:	70.92 g	Węglowodany ogółem:	272.53 g
Węglowodany przyswajalne:	122.87 g	Popiół:	13.74 g
Cholesterol:	523.54 mg	Glukoza:	11.25 g
Fruktoza:	9.92 g	Sacharoza:	25.94 g
Laktoza:	12.4 g	Skrobia:	60.14 g
Błonnik pokarmowy:	27.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.39 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.36 g
Sód:	1514.83 mg	Sól:	4.2 g



17.04.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 15.24g, T: 16.77g, W o.: 53.07g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 18.01g, T: 11.24g, W o.: 36.89g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

**► Obiad (E: 570kcal, B o.: 33.95g, T: 19.16g, W o.: 71.34g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
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
Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 21.86g, T: 8.22g, W o.: 0.49g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) (E: 77kcal, B o.: 2.05g, T: 5.38g, W o.: 7.06g)	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: 579kcal, B o.: 23.4g, T: 16.81g, W o.: 79.49g)**

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
Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 193kcal, B o.: 15.05g, T: 9.65g, W o.: 9.74g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs) (E: 341kcal, B o.: 7.92g, T: 2.16g, W o.: 69.6g)	120g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2099 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7304.62 kJ
<b>Woda:</b>	1960.86 g	<b>Białko ogółem:</b>	111.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	93.55 g	<b>Popiół:</b>	20.62 g
<b>Cholesterol:</b>	109.14 mg	<b>Glukoza:</b>	7.75 g
<b>Fruktoza:</b>	8.57 g	<b>Sacharoza:</b>	6.73 g
<b>Laktoza:</b>	11.75 g	<b>Skrobia:</b>	97.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	15.6 g
<b>Sód:</b>	4085.7 mg	<b>Sól:</b>	3.19 g



18.04.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 21.06g, T: 21.09g, W o.: 61.7g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g (E: 320kcal, B o.: 13.2g, T: 13.8g, W o.: 3.6g)	120g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.7g, T: 3g, W o.: 9.3g)**

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

**► Obiad (E: 778kcal, B o.: 38.57g, T: 25.19g, W o.: 106.57g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml( M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) (E: 532kcal, B o.: 29.1g, T: 19.54g, W o.: 62.39g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)**

Pomarańcza 150g (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)	150g
---	------

**► Kolacja (E: 621kcal, B o.: 18.56g, T: 16.75g, W o.: 67.79g)**

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 graham 120g(G) (E: 438kcal, B o.: 8.64g, T: 1.44g, W o.: 64.8g)	120g
Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) (E: 62kcal, B o.: 8.5g, T: 3.15g, W o.: 0.25g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 77kcal, B o.: 1.06g, T: 7.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Wartość energetyczna:	7201.83 kJ
Woda:	1928.5 g	Białko ogółem:	86.24 g
Tłuszcz:	66.33 g	Węglowodany ogółem:	262.31 g
Węglowodany przyswajalne:	113.92 g	Popiół:	13.44 g
Cholesterol:	81.44 mg	Glukoza:	7.16 g
Fruktoza:	7.59 g	Sacharoza:	12.25 g
Laktoza:	5.34 g	Skrobia:	73.72 g
Błonnik pokarmowy:	36.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.14 g
Sód:	1712.12 mg	Sól:	4.23 g



19.04.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 16.31g, T: 17.04g, W o.: 67.1g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) (E: 127kcal, B o.: 8.55g, T: 10.15g, W o.: 8.55g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 117kcal, B o.: 12.79g, T: 5.84g, W o.: 3.71g)	1 porcja
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

**► Obiad (E: 626kcal, B o.: 34.71g, T: 19.63g, W o.: 83.96g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
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
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 267kcal, B o.: 20.24g, T: 13.42g, W o.: 16.81g)	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: 656kcal, B o.: 29.4g, T: 15.21g, W o.: 68.96g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr) (E: 158kcal, B o.: 19.75g, T: 8.53g, W o.: 0.86g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Chleb graham 120g(G) (E: 438kcal, B o.: 8.64g, T: 1.44g, W o.: 64.8g)	120g

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Wartość energetyczna:	8028.86 kJ
Woda:	1873.38 g	Białko ogółem:	108.92 g
Tłuszcz:	74.06 g	Węglowodany ogółem:	263.63 g
Węglowodany przyswajalne:	140.03 g	Popiół:	13.76 g
Cholesterol:	279.24 mg	Glukoza:	5 g
Fruktoza:	5.72 g	Sacharoza:	4.07 g
Laktoza:	6.33 g	Skrobia:	130.26 g
Błonnik pokarmowy:	28.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.5 g
Sód:	2253.74 mg	Sól:	5.39 g



20.04.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 21.19g, T: 20.87g, W o.: 68.62g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 100g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g

**► II Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 13.22g, T: 8.3g, W o.: 40.24g)**

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
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g
Twaróg 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 8.9g, T: 2.35g, W o.: 2.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 632kcal, B o.: 34.98g, T: 22.52g, W o.: 79.04g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	1 porcja
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 6.02g, T: 2.54g, W o.: 22.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 232kcal, B o.: 23.41g, T: 14.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 107kcal, B o.: 1.8g, T: 5.36g, W o.: 15.66g)	1 porcja

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

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

**► Kolacja (E: 507kcal, B o.: 16.31g, T: 16.68g, W o.: 67.11g)**

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
Sałatka wiosenna 100g (E: 67kcal, B o.: 1.37g, T: 5.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
kielbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) (E: 124kcal, B o.: 7.5g, T: 4.4g, W o.: 1.2g)	50g
Chleb żytni razowy 120g(G) (E: 272kcal, B o.: 7.08g, T: 2.04g, W o.: 61.44g)	120g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2123 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8192.41 kJ
<b>Woda:</b>	1888.06 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	260.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	151.87 g	<b>Popiół:</b>	13.15 g
<b>Cholesterol:</b>	357.54 mg	<b>Glukoza:</b>	7 g
<b>Fruktoza:</b>	9.54 g	<b>Sacharoza:</b>	10.59 g
<b>Laktoza:</b>	2.15 g	<b>Skrobia:</b>	111.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.27 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	16.01 g
<b>Sód:</b>	1880.18 mg	<b>Sól:</b>	5.6 g

---

**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: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja**

- Cukier - (0g)
- Mieszanka owocowa - (25g)

Sposób  
przygotowania:

---

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

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

Sposób  
przygotowania:

---

**PRZEPIS: Ryż brązowy gotowany 180g - 1 porcja**

- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)

Sposób  
przygotowania:

---

**PRZEPIS: Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)

Sposób  
przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Szpinak - 1 i 2/3 garści (40g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180\*

**PRZEPIS: Surówka z marchewki 150g - 1 porcja**

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Twaróg z zieleciną 100g(M) - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 3/4 plastra (85g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki połączyć

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

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Ryba pieczona 100g (R, M) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Margaryna do pieczenia - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) - 1 porcja**

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - (0g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) - (80g)

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- 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 ziemniaki oraz brokuł i gotować do miękkości, na koniec doprawić do smaku

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: 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: Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**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 - 1/3 łyżki (3ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/5 sztuki (35g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)

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

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Szcypiorek - 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: 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: Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (140g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

**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 kiszzone - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę pekińska posatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

**PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 200g (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) - (100g)

**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 pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (120g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa pomidorowa z 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: Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)
- Jaja gotowane (J) - (12g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Galaretką 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: Szpinak z jajkiem 100g(J) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**



---

**PRZEPIS: Twaróg 50g(M) - 1 porcja**

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/2 plastra (45g)

**Sposób  
przygotowania:**

---

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

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

**Sposób  
przygotowania:**

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

---

**PRZEPIS: Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) - 1 porcja**

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób  
przygotowania:**



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-04-11 / 2026-04-12 / 2026-04-13 / 2026-04-14 / 2026-04-15 / 2026-04-16 / 2026-04-17 / 2026-04-18 / 2026-04-19 / 2026-04-20



### Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	300g
Chleb graham 120g(G)	240g
Chleb graham 50g(G)	150g
chleb razowy 100g(G)	300g
chleb razowy 120g(G)	360g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	400g
Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)	120g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	50g
Chleb zwykły 50g (G)	150g
chleb żytni 100g(G)	200g
Chleb żytni razowy 120g(G)	120g
Chleb żytni razowy 50g (G)	100g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	80g (3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	5g (1/3 łyżki)
Polędwica drobiowa 50g(SS,r)	50g
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy	80g (1/3 szklanki)



### Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	30g (1/4 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Kalafior	25g (1/7 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	260g (2 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	310g (6 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	15g (3 i 3/4 łyżeczek)
Koper, świeży	17g (4 i 1/4 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	1012g (22 i 1/2 sztuki)
Mix sałat	50g
Mix sałat (50g)	50g

Wykorzystanie z Programu zdrowezbiorowe.pl

Ogórek	120g (2/3 sztuki)
Ogórek zielony 100g	200g
Ogórek zielony 50g	120g
Ogórki kiszane	80g (1 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	200g
Pietruszka, korzeń	177g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	41g (6 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	375g (2 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	80g (5 i 1/3 sztuki)
Salata 5g	20g
Salata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	199g (2/3 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	21g (4 i 1/4 łyżki)
Szpinak	180g (7 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1080g
Ziemniaki, średnie	400g (4 i 1/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Kefir naturalny 200ml(M)	200ml
Maślanka naturalna	260ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna 200 ml(M)	200ml
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser twarogowy, półtłusty	400g (13 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	200g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)



### Mięso i jaja

Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr)	50g
Filet z piersi kurczaka	150g (3/4 sztuki)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane (J)	122g
Jaja kurze, całe	106g (2 sztuki)
kiełbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M)	50g
Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M)	100g (5 plasterów)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Ogonówka 50g(S, Gr)	50g <sup>30</sup>



## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-20.04.2026 PAKS

Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g	120g	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g	50g	Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Polędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	50g	Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)	Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M)	50g	Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M)	50g	Przyprawa do dań z grilla	2g (1/3 łyżeczki)
Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs)	50g (2 i 1/2 plastra)	Przyprawa do drobiu	2g (1/3 łyżeczki)
szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr)	50g	Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)	Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Wieprzowina, łopatka	360g (3 i 2/3 sztuki)	Przyprawa "Jarzynka"	22g (2 i 3/4 łyżeczki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Sól biała	3g (3 szczypty)
		Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
		Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
		Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



### Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	10g (1/2 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	280g
Olej rzepakowy	116ml (11 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	5ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g



### Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	2g (1/6 łyżki)
--------	----------------



### Ryby i owoce morza

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



### Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g	180g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Kiwi 80g	80g
Pomarańcza 150g	150g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)



### Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Woda	1600ml (6 i 2/3 szklanki)



### Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	3g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)



### Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Mieszanka owocowa	250g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g



### Preparaty

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

sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)	poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kiełbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Szynka wieprzowa, gotowana 50g (Sr, Gr, M, Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Papryka czerwona 50g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa drobiowa 50g(S,Sr,M) Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ogórek zielony 100g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Ogórek zielony 50g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) szynka wieprzowa wędzona 50g(Sr,S,Gr) Sałatka ze szpinakiem 100g chleb żytni 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 50g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Papryka czerwona 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g Chleb żytni razowy 50g (G) Połędwica sopocka 50g((Sr,Gr,G,M,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 50g Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Chleb żytni razowy 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z makreli i sera białego 80g(R,M) Sałata 5g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Papryka czerwona 50g Chleb graham 50g(G)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) Ryz brązowy gotowany 180g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) Surówka z marchewki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Ryba pieczona 100g (R, M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kiwi 80g Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty kiszzonej 150g(Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Filet z kurczaka pieczony 100g(S,Sr) Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Sałatka gyros 200g (J,M,S,Gr)	Jabłko 180g	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Kefir naturalny 200ml(M)	Maślanka naturalna 200 ml(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Ogonówka 50g(S, Gr) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g chleb razowy 120g(G) Twaróg z zieleciną 100g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g chleb razowy 120g(G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Chleb graham 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Połędwica drobiowa 50g(SS,r) chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,Gr, S, M) Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ryba po grecku duszona 200g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Sałata 5g Chleb wieloziarnisty 120g (G,Zs)

sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)	poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)
<b>Energia:</b> Kcal 2065 = 7639 kJ Kcal z tłuszczu 31,36 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 52,55 %	<b>Energia:</b> Kcal 2182 = 7570 kJ Kcal z tłuszczu 30,29 % Kcal z białka 19,51 % Kcal z węglowodanów 49,07 %	<b>Energia:</b> Kcal 2035 = 6796 kJ Kcal z tłuszczu 31,13 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 48,87 %	<b>Energia:</b> Kcal 2034 = 6720 kJ Kcal z tłuszczu 28,05 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 47,64 %	<b>Energia:</b> Kcal 2142 = 8557 kJ Kcal z tłuszczu 32,44 % Kcal z białka 18,88 % Kcal z węglowodanów 50,61 %	<b>Energia:</b> Kcal 2210 = 7261 kJ Kcal z tłuszczu 28,88 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 49,33 %	<b>Energia:</b> Kcal 2099 = 7305 kJ Kcal z tłuszczu 29,38 % Kcal z białka 21,25 % Kcal z węglowodanów 47,70 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 271,28 g Błonnik: 32,14 g Skrobia: 101,98 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 267,65 g Błonnik: 33,44 g Skrobia: 52,04 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 248,64 g Błonnik: 31,86 g Skrobia: 64,21 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 242,23 g Błonnik: 34,98 g Skrobia: 63,09 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 270,99 g Błonnik: 33,69 g Skrobia: 41,86 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 272,53 g Błonnik: 27,89 g Skrobia: 60,14 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 250,31 g Błonnik: 34,10 g Skrobia: 97,28 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 98,27 g Białko roślinne: 21,29 g Białko zwierzęce: 36,44 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 106,40 g Białko roślinne: 14,54 g Białko zwierzęce: 64,73 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,13 g Białko roślinne: 16,68 g Białko zwierzęce: 33,13 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,05 g Białko roślinne: 12,74 g Białko zwierzęce: 42,78 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 101,11 g Białko roślinne: 12,18 g Białko zwierzęce: 55,04 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,05 g Białko roślinne: 15,46 g Białko zwierzęce: 55,28 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 111,50 g Białko roślinne: 18,10 g Białko zwierzęce: 36,99 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 71,95 g Cholesterol: 158,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,44 g Cholesterol: 252,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,39 g Cholesterol: 331,64 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 63,40 g Cholesterol: 148,94 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,20 g Cholesterol: 349,24 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,92 g Cholesterol: 523,54 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,52 g Cholesterol: 109,14 mg

sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)	poniedziałek (2026-04-20)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Parówka drobiowa (Gr,S,G) 120g Pomidor 100g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa szynkowa wp 50g (Gr,S,M) Mix sałat (50 g) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 100g(J) chleb razowy 120g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 90g Chleb graham 50g(G) Twaróg 50g(M)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml( M,S,Sr) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g(G,S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 150g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Pomarańcza 150g	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny - Skyr 150g (M)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 120g(G) Biodrówka 50g(Sr,Gr,M,Sr) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr) Papryka czerwona 50g Chleb graham 120g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g kielbasa kminkowa 50g(S,Sr,Gr, M) Chleb żytni razowy 120g(G)

sobota (2026-04-18)

**Energia:**  
Kcal 2214 = 7202 kJ  
Kcal z tłuszczu 26,96 %  
Kcal z białka 15,58 %  
Kcal z węglowodanów 47,39 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 262,31 g  
Błonnik: 36,22 g  
Skrobia: 73,72 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 86,24 g  
Białko roślinne: 19,93 g  
Białko zwierzęce: 25,35 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 66,33 g  
Cholesterol: 81,44 mg

niedziela (2026-04-19)

**Energia:**  
Kcal 2224 = 8029 kJ  
Kcal z tłuszczu 29,97 %  
Kcal z białka 19,59 %  
Kcal z węglowodanów 47,42 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 263,63 g  
Błonnik: 28,39 g  
Skrobia: 130,26 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 108,92 g  
Białko roślinne: 23,11 g  
Białko zwierzęce: 65,18 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 74,06 g  
Cholesterol: 279,24 mg

poniedziałek (2026-04-20)

**Energia:**  
Kcal 2123 = 8192 kJ  
Kcal z tłuszczu 29,10 %  
Kcal z białka 19,31 %  
Kcal z węglowodanów 49,10 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 260,58 g  
Błonnik: 37,54 g  
Skrobia: 111,70 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 102,50 g  
Białko roślinne: 24,71 g  
Białko zwierzęce: 45,07 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 68,64 g  
Cholesterol: 357,54 mg