zdrowe zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów PAKS

11.11.2026 - 20.11.2026

11.11.2026 (środa)

Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 16.85g, T: 10.15g, W o.: 77.62g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

II Śniadanie (E: 373kcal, B o.: 16.84g, T: 14.3g, W o.: 31.71g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

Obiad (E: 688kcal, B o.: 38.55g, T: 23.23g, W o.: 87.52g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 187kcal, B o.: 23.41g, T: 9.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 2.67g, T: 10.34g, W o.: 10.33g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

Kolacja (E: 408kcal, B o.: 14.39g, T: 12.41g, W o.: 58.42g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb żytni 100g(G,S,Zs) (E: 229kcal, B o.: 3.7g, T: 1.1g, W o.: 49g)	100g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Pasta z makreli z ryżem 40g(R) (E: 95kcal, B o.: 4.88g, T: 5.22g, W o.: 7.1g)	1 porcja
kiełbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	**Wartość energetyczna:**	6871.47 kJ
Woda:	1642.81 g	**Białko ogółem:**	98.03 g
Tłuszcz:	70.59 g	**Węglowodany ogółem:**	262.92 g
Węglowodany przyswajalne:	101.7 g	**Popiół:**	11.28 g
Cholesterol:	125.1 mg	**Glukoza:**	8.91 g
Fruktoza:	14.27 g	**Sacharoza:**	13.47 g
Laktoza:	3 g	**Skrobia:**	57.96 g
Błonnik pokarmowy:	28.04 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.92 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.85 g
Sód:	1745.56 mg	**Sól:**	5.55 g

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 23.75g, T: 20.48g, W o.: 56.04g)

Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

II Śniadanie (E: 318kcal, B o.: 21.09g, T: 12.76g, W o.: 31.56g)

Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

Obiad (E: 726kcal, B o.: 32.93g, T: 20.2g, W o.: 110.68g)

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
Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) (E: 121kcal, B o.: 1.93g, T: 10.35g, W o.: 6.65g)	1 porcja
Pulpet drobiowy gotowany 100g(S,Sr,J,G) (E: 140kcal, B o.: 19.76g, T: 3.93g, W o.: 7.05g)	1 porcja
Banan 120g (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	120g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 302kcal, B o.: 10.87g, T: 7.07g, W o.: 32.82g)

Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2107 kcal	**Wartość energetyczna:**	6495.75 kJ
Woda:	1913.84 g	**Białko ogółem:**	108.39 g
Tłuszcz:	69.04 g	**Węglowodany ogółem:**	231.96 g
Węglowodany przyswajalne:	121.61 g	**Popiół:**	17.76 g
Cholesterol:	427.64 mg	**Glukoza:**	9.41 g
Fruktoza:	8.79 g	**Sacharoza:**	22.48 g
Laktoza:	3.62 g	**Skrobia:**	85.79 g
Błonnik pokarmowy:	27.69 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.26 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.59 g
Sód:	3575.45 mg	**Sól:**	4.45 g

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 390kcal, B o.: 14.28g, T: 15.83g, W o.: 49.89g)

Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g

II Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 19.99g, T: 21.61g, W o.: 24.28g)

pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
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

Obiad (E: 828kcal, B o.: 44.68g, T: 12.39g, W o.: 140.71g)

Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) (E: 413kcal, B o.: 30.94g, T: 5.77g, W o.: 59.71g)	1 porcja
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

Kolacja (E: 488kcal, B o.: 18.4g, T: 19.98g, W o.: 44.4g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 225kcal, B o.: 13.72g, T: 14.27g, W o.: 12g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	**Wartość energetyczna:**	8010.31 kJ
Woda:	1735.77 g	**Białko ogółem:**	118.25 g
Tłuszcz:	74.35 g	**Węglowodany ogółem:**	268.8 g
Węglowodany przyswajalne:	95.12 g	**Popiół:**	14.96 g
Cholesterol:	529.84 mg	**Glukoza:**	8.87 g
Fruktoza:	15.56 g	**Sacharoza:**	15.78 g
Laktoza:	12.09 g	**Skrobia:**	60.91 g
Błonnik pokarmowy:	35 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.57 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	18.48 g
Sód:	2572.37 mg	**Sól:**	3.39 g

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 16.63g, T: 11.48g, W o.: 55.59g)

Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

II Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 13.15g, T: 10.95g, W o.: 42.9g)

Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

Obiad (E: 763kcal, B o.: 45.31g, T: 26.88g, W o.: 88.01g)

fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) (E: 356kcal, B o.: 18.01g, T: 17.31g, W o.: 33.06g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) (E: 190kcal, B o.: 20.85g, T: 8.99g, W o.: 6.71g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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: 466kcal, B o.: 15.23g, T: 16.66g, W o.: 62.33g)

Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2165 kcal	**Wartość energetyczna:**	6482.77 kJ
Woda:	1530.82 g	**Białko ogółem:**	96.77 g
Tłuszcz:	68.97 g	**Węglowodany ogółem:**	258.13 g
Węglowodany przyswajalne:	70.96 g	**Popiół:**	11.39 g
Cholesterol:	195.04 mg	**Glukoza:**	1.29 g
Fruktoza:	1.22 g	**Sacharoza:**	10.42 g
Laktoza:	7.8 g	**Skrobia:**	52.06 g
Błonnik pokarmowy:	25.1 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.87 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.75 g
Sód:	1579.25 mg	**Sól:**	3.7 g

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 19.96g, T: 17.42g, W o.: 61.28g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

II Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 24.01g, T: 10.38g, W o.: 55.62g)

Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Chleb żytni 50g(G,S,Zs) (E: 115kcal, B o.: 1.85g, T: 0.55g, W o.: 24.5g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

Obiad (E: 631kcal, B o.: 39.81g, T: 17.67g, W o.: 85.15g)

Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 8.31g, T: 5.7g, W o.: 28.09g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) (E: 118kcal, B o.: 26.3g, T: 1.4g, W o.: 0g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 145kcal, B o.: 1.45g, T: 10.29g, W o.: 13.62g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 398kcal, B o.: 14.82g, T: 14.85g, W o.: 38.06g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 60g(G) (E: 219kcal, B o.: 4.32g, T: 0.72g, W o.: 32.4g)	60g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	**Wartość energetyczna:**	7332.23 kJ
Woda:	1970.58 g	**Białko ogółem:**	115.4 g
Tłuszcz:	60.59 g	**Węglowodany ogółem:**	245.68 g
Węglowodany przyswajalne:	116.89 g	**Popiół:**	10.79 g
Cholesterol:	116.64 mg	**Glukoza:**	8.28 g
Fruktoza:	14.59 g	**Sacharoza:**	14.56 g
Laktoza:	8.28 g	**Skrobia:**	70.34 g
Błonnik pokarmowy:	29.06 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	11.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.88 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.61 g
Sód:	1563.44 mg	**Sól:**	3.09 g

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 20.47g, T: 19.55g, W o.: 57.82g)

Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 150g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

II Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 14.89g, T: 7.92g, W o.: 30.64g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
polędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g)	30g
Ser biały, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g

Obiad (E: 651kcal, B o.: 26.54g, T: 22.88g, W o.: 90.16g)

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 174kcal, B o.: 14.44g, T: 9.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) (E: 123kcal, B o.: 1.74g, T: 10.33g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 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: 457kcal, B o.: 22.98g, T: 19.53g, W o.: 49.73g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 191kcal, B o.: 17.14g, T: 12.13g, W o.: 3.09g)	1 porcja
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	**Wartość energetyczna:**	6170.84 kJ
Woda:	6209.97 g	**Białko ogółem:**	91.81 g
Tłuszcz:	73.18 g	**Węglowodany ogółem:**	243.05 g
Węglowodany przyswajalne:	88.8 g	**Popiół:**	13.03 g
Cholesterol:	457.74 mg	**Glukoza:**	6.24 g
Fruktoza:	6.45 g	**Sacharoza:**	12.77 g
Laktoza:	10.36 g	**Skrobia:**	52.98 g
Błonnik pokarmowy:	31.27 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.88 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.62 g
Sód:	2007.44 mg	**Sól:**	4.38 g

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 26.75g, T: 14.24g, W o.: 55.02g)

Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

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

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

Obiad (E: 715kcal, B o.: 33.6g, T: 29.58g, W o.: 85.2g)

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
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 250kcal, B o.: 19.76g, T: 13.33g, W o.: 12.93g)	1 porcja
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 2.67g, T: 10.34g, W o.: 10.33g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 529kcal, B o.: 21.81g, T: 22.29g, W o.: 60.27g)

chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Sałatka grecka 150g(M,Gr) (E: 140kcal, B o.: 4.65g, T: 11.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	**Wartość energetyczna:**	6952.36 kJ
Woda:	2144.55 g	**Białko ogółem:**	104.06 g
Tłuszcz:	71.37 g	**Węglowodany ogółem:**	245.7 g
Węglowodany przyswajalne:	98.39 g	**Popiół:**	13.57 g
Cholesterol:	384.24 mg	**Glukoza:**	9.93 g
Fruktoza:	15.51 g	**Sacharoza:**	23.65 g
Laktoza:	8.48 g	**Skrobia:**	57.69 g
Błonnik pokarmowy:	26.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.78 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.84 g
Sód:	2387.78 mg	**Sól:**	4.38 g

18.11.2026 (środa)

Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 18.66g, T: 10.17g, W o.: 58.4g)

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, 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: 278kcal, B o.: 18.12g, T: 9.41g, W o.: 31.26g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

Obiad (E: 770kcal, B o.: 45.4g, T: 31.49g, W o.: 83.22g)

Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) (E: 167kcal, B o.: 6.58g, T: 5.52g, W o.: 25.93g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 100kcal, B o.: 1.45g, T: 5.29g, W o.: 13.62g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 467kcal, B o.: 20.27g, T: 14.5g, W o.: 63.01g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka wiosenna 100g (E: 40kcal, B o.: 1.37g, T: 2.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2110 kcal	**Wartość energetyczna:**	6178.05 kJ
Woda:	1769.97 g	**Białko ogółem:**	119.25 g
Tłuszcz:	65.84 g	**Węglowodany ogółem:**	241.46 g
Węglowodany przyswajalne:	100.62 g	**Popiół:**	9.46 g
Cholesterol:	188.64 mg	**Glukoza:**	5.55 g
Fruktoza:	5.4 g	**Sacharoza:**	12.6 g
Laktoza:	0.54 g	**Skrobia:**	70.32 g
Błonnik pokarmowy:	28.03 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	13.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.16 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.96 g
Sód:	1241.13 mg	**Sól:**	3.09 g

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 21.39g, T: 20.37g, W o.: 59.15g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane 1 szt. (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
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

II Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 12.37g, T: 10.9g, W o.: 18.77g)

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

Obiad (E: 677kcal, B o.: 36.17g, T: 14.6g, W o.: 106.76g)

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
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 239kcal, B o.: 9.14g, T: 5.55g, W o.: 42.63g)	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: 517kcal, B o.: 17.76g, T: 23.3g, W o.: 60.17g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Sałatka ze szpinakiem 100g (E: 86kcal, B o.: 1.56g, T: 7.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	**Wartość energetyczna:**	8000.9 kJ
Woda:	2191.73 g	**Białko ogółem:**	94.14 g
Tłuszcz:	72.17 g	**Węglowodany ogółem:**	254.15 g
Węglowodany przyswajalne:	109.73 g	**Popiół:**	14.66 g
Cholesterol:	410.06 mg	**Glukoza:**	7.07 g
Fruktoza:	6.96 g	**Sacharoza:**	13.67 g
Laktoza:	8.34 g	**Skrobia:**	63.74 g
Błonnik pokarmowy:	29.3 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.21 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.02 g
Sód:	1385.35 mg	**Sól:**	2.52 g

20.11.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 19.28g, T: 11.39g, W o.: 65.65g)

ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 120g(G) (E: 325kcal, B o.: 7.92g, T: 2.52g, W o.: 64.8g)	120g

II Śniadanie (E: 323kcal, B o.: 15.46g, T: 11.52g, W o.: 42.33g)

Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 107kcal, B o.: 11.69g, T: 5.52g, W o.: 3.29g)	1 porcja
Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

Obiad (E: 680kcal, B o.: 36.12g, T: 32.55g, W o.: 67.59g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) (E: 130kcal, B o.: 6.97g, T: 5.29g, W o.: 16.06g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 311kcal, B o.: 19.3g, T: 24.64g, W o.: 3.36g)	1 porcja
Sałata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)

Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

Kolacja (E: 420kcal, B o.: 13.42g, T: 14.93g, W o.: 56.95g)

Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb żytni 100g(G,S,Zs) (E: 229kcal, B o.: 3.7g, T: 1.1g, W o.: 49g)	100g
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal	**Wartość energetyczna:**	7269.41 kJ
Woda:	1892.68 g	**Białko ogółem:**	105.18 g
Tłuszcz:	74.93 g	**Węglowodany ogółem:**	242.04 g
Węglowodany przyswajalne:	61.16 g	**Popiół:**	12.65 g
Cholesterol:	210.74 mg	**Glukoza:**	5.06 g
Fruktoza:	8.02 g	**Sacharoza:**	10.75 g
Laktoza:	13.13 g	**Skrobia:**	44.8 g
Błonnik pokarmowy:	28.23 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.03 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.61 g
Sód:	2353.48 mg	**Sól:**	5.77 g

PRZEPIS: Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa - (25g)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Pasta z makreli z ryżem 40g(R) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/7 łyżeczki (2g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (8g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (2ml)
- Ogórki kiszone - 1/8 sztuki (5g)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) - 1 porcja

- Maślanka naturalna - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/4 plastra (65g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 1/4 plastra (15g)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ogórki kiszone - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

.

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 1/3 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

Sposób przygotowania:

kapustę pekińska poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet drobiowy gotowany 100g(S,Sr,J,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Jaja ugotować, zmielić przez maszynkę połączyć z masłem, koncentratem i pozostałymi produktami, doprawić do smaku

PRZEPIS: Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/4 sztuki (30g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- koncentrat barszczu czerwonego 30 ml - (30ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony - (30g)
- Makaron zacierka (G) - (15g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g - (100g)

Sposób przygotowania:

Fileta umyć ugotować w wodzie z dodatkiem jarzyn i przypraw

PRZEPIS: Surówka z marchewki 150g - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 3 i 1/4 sztuki (145g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J) - (50g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: 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 (5g)
- 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: Kisiel owocowy bez cukru 150ml - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Sałatka grecka 150g(M,Gr) - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/5 sztuki (35g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: udko z kurczaka 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 wiosenna 100g - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: 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: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Szpinak - 1 i 2/3 garści (40g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

.

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Sałata z kefirem 150g(M) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

Wykorzystanie produktu

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

Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	20g
Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	500g
Chleb graham 50g(G)	50g
Chleb graham 60g(G)	180g
chleb razowy 100g(G)	400g
chleb razowy 120g(G)	120g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	300g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g (G)	100g
Chleb żytni 100g(G,S,Zs)	200g
Chleb żytni 50g(G,S,Zs)	50g
Chleb żytni razowy 100g(G)	200g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	80g
Makaron zacierka	40g (1/4 szklanki)
Makaron zacierka (G)	15g
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Ryż biały	48g (1/4 szklanki)

Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	30g (1/4 sztuki)
Cebula	60g (2/3 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	6g (1 i 1/4 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	10g (1/8 opakowania)
Kalafior	75g (1/3 porcji)
Kapusta biała	25g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	220g (2 szklanki)
Kapusta kwaszona	105g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	210g (4 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	72g (4 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	770g (17 sztuk)
Mix sałat (50 g)	50g
Ogórek	60g (1/3 sztuki)
Ogórek zielony 50g	120g
Ogórki kiszone	95g (1 i 2/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	10g (1/2 łyżki)
Oliwki zielone, drylowane	25g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	20g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona 50g	150g
Pietruszka, korzeń	188g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	29g (4 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 50g	100g
Pomidory suszone w oleju	15g (2 i 1/4 plastra)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	35g (2 i 1/3 sztuki)
Sałata	90g (1/3 sztuki)
Sałata 5g	45g
Sałata lodowa	80g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	194g (2/3 sztuki)
Szczaw konserwowy	50g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	11g (2 i 1/4 łyżki)
Szpinak	140g (5 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1440g
Ziemniaki, średnie	250g (2 i 3/4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	300g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu	60ml (1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	225ml (1 szklanka)
Ser biały, półtłusty 30g(M)	30g
Ser biały półtłusty 50g(M)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M)	80g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser twarogowy, półtłusty	225g (7 i 1/2 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	800g
Śmietana 18% tłuszczu	105g (4 i 1/4 łyżki)

Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Boczek wędzony	30g
Filet z piersi kurczaka	130g (2/3 sztuki)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	100g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	177g
Jaja kurze, całe	104g (2 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	27g (1/2 sztuki)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
kiełbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	180g

Kiełbasa podwawelska	70g (1/4 sztuki)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	120g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)	60g
Szynka wiejska 30g(S,Sr)	30g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	120g (6 plastrów)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	250g (2 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	270g
Olej rzepakowy	107ml (10 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	7ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	53g (4 i 1/3 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)

Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	100g (1 sztuka)
Makrela, wędzona	20g (1/6 sztuki)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	120g
Banan 150g	150g
Gruszka 150g	150g
Jabłko 180g	540g
Jabłko 90g	90g
Kiwi 80g	80g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Woda	1850ml (7 i 3/4 szklanki)

Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	0g
Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	4ml (2/3 łyżki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Przyprawa "Jarzynka"	16g (2 łyżeczki)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)

Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	300g
Mieszanka owocowa	250g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	50g

Preparaty

koncentrat barszczu czerwonego 30 ml	30ml

środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g Ser biały półtłusty 50g(M) chleb razowy 100g(G)	Jaja gotowane 1 szt. (J) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb żytni razowy 100g(G) Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	Chleb graham 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Chleb graham 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 150g(J) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb graham 100g(G)
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Masło roślinne 10 g(M) Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 50g(G)	Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	Banan 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Gruszka 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Chleb żytni 50g(G,S,Zs) Masło roślinne 10 g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml polędwica drobiowa 30g(S,Sr) Ser biały, półtłusty 30g(M) Chleb razowy 50g(G)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M) Ziemniaki, późne 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) Pulpet drobiowy gotowany 100g(S,Sr,J,G) Banan 120g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Jabłko 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	fasolowa z makaronem 250ml(Sr, S, G) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g Filet z kurczaka gotowany w wodzie 100g(S,Sr) Surówka z marchewki 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Galaretka drobiowa 150g(J,S,Sr)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Kisiel owocowy bez cukru 150ml

środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb żytni 100g(G,S,Zs) Ogórek zielony 50g Pasta z makreli z ryżem 40g(R) kiełbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb graham 60g(G) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 60g(G)	Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 60g(G) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb żytni razowy 100g(G)	chleb razowy 100g(G) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ogonówka 60g(S, Gr)

środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)
Energia: Kcal 2111 = 6871 kJ Kcal z tłuszczy 30,10 % Kcal z białka 18,58 % Kcal z węglowodanów 49,82 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 262,92 g Błonnik: 28,04 g Skrobia: 57,96 g **Białko:** Białko ogółem: 98,03 g Białko roślinne: 15,15 g Białko zwierzęce: 41,79 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,59 g Cholesterol: 125,10 mg	**Energia:** Kcal 2107 = 6496 kJ Kcal z tłuszczy 29,49 % Kcal z białka 20,58 % Kcal z węglowodanów 44,04 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 231,96 g Błonnik: 27,69 g Skrobia: 85,79 g **Białko:** Białko ogółem: 108,39 g Białko roślinne: 16,47 g Białko zwierzęce: 66,82 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,04 g Cholesterol: 427,64 mg	**Energia:** Kcal 2236 = 8010 kJ Kcal z tłuszczy 29,93 % Kcal z białka 21,15 % Kcal z węglowodanów 48,09 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 268,80 g Błonnik: 35,00 g Skrobia: 60,91 g **Białko:** Białko ogółem: 118,25 g Białko roślinne: 16,47 g Białko zwierzęce: 52,24 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,35 g Cholesterol: 529,84 mg	**Energia:** Kcal 2165 = 6483 kJ Kcal z tłuszczy 28,67 % Kcal z białka 17,88 % Kcal z węglowodanów 47,69 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 258,13 g Błonnik: 25,10 g Skrobia: 52,06 g **Białko:** Białko ogółem: 96,77 g Białko roślinne: 11,14 g Białko zwierzęce: 46,58 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,97 g Cholesterol: 195,04 mg	**Energia:** Kcal 2016 = 7332 kJ Kcal z tłuszczy 27,05 % Kcal z białka 22,90 % Kcal z węglowodanów 48,75 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 245,68 g Błonnik: 29,06 g Skrobia: 70,34 g **Białko:** Białko ogółem: 115,40 g Białko roślinne: 16,86 g Białko zwierzęce: 29,71 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 60,59 g Cholesterol: 116,64 mg	**Energia:** Kcal 2070 = 6171 kJ Kcal z tłuszczy 31,82 % Kcal z białka 17,74 % Kcal z węglowodanów 46,97 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 243,05 g Błonnik: 31,27 g Skrobia: 52,98 g **Białko:** Białko ogółem: 91,81 g Białko roślinne: 15,65 g Białko zwierzęce: 41,84 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 73,18 g Cholesterol: 457,74 mg	**Energia:** Kcal 2115 = 6952 kJ Kcal z tłuszczy 30,37 % Kcal z białka 19,68 % Kcal z węglowodanów 46,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 245,70 g Błonnik: 26,80 g Skrobia: 57,69 g **Białko:** Białko ogółem: 104,06 g Białko roślinne: 12,35 g Białko zwierzęce: 43,86 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,37 g Cholesterol: 384,24 mg

środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Pomidor 100g Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane 1 szt. (J) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda(M) 30g	ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Mix sałat (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 120g(G)
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g (G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Kiwi 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb zwykły 50g (G) Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Jabłko 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Surówka z marchewki 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) Bukiet warzyw gotowany 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml(M,S,Sr)	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) Kasza gryczana gotowana 180g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Sałata z kefirem 150g(M) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G)	Papryka czerwona 50g Sałata 5g Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb żytni 100g(G,S,Zs) Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g

środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)
Energia: Kcal 2110 = 6178 kJ Kcal z tłuszczy 28,08 % Kcal z białka 22,61 % Kcal z węglowodanów 45,77 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 241,46 g Błonnik: 28,03 g Skrobia: 70,32 g **Białko:** Białko ogółem: 119,25 g Białko roślinne: 14,18 g Białko zwierzęce: 37,00 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,84 g Cholesterol: 188,64 mg	**Energia:** Kcal 2016 = 8001 kJ Kcal z tłuszczy 32,22 % Kcal z białka 18,68 % Kcal z węglowodanów 50,43 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 254,15 g Błonnik: 29,30 g Skrobia: 63,74 g **Białko:** Białko ogółem: 94,14 g Białko roślinne: 17,54 g Białko zwierzęce: 43,52 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,17 g Cholesterol: 410,06 mg	**Energia:** Kcal 2037 = 7269 kJ Kcal z tłuszczy 33,11 % Kcal z białka 20,65 % Kcal z węglowodanów 47,53 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 242,04 g Błonnik: 28,23 g Skrobia: 44,80 g **Białko:** Białko ogółem: 105,18 g Białko roślinne: 10,23 g Białko zwierzęce: 42,98 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,93 g Cholesterol: 210,74 mg