zdrowe zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dorośli i dzieci 10-18 lat łatwostrawna PAKS

11.11.2026 - 20.11.2026

11.11.2026 (środa)

Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 21.26g, T: 17.26g, W o.: 94.14g)

Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	30g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chałka 50g(G,J,M) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g)	50g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

II Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 16.75g, T: 12.24g, W o.: 28.54g)

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: 29kcal, B o.: 1g, T: 1.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g

Obiad (E: 648kcal, B o.: 38.32g, T: 15.38g, W o.: 96.35g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 24.35g, T: 4.53g, W o.: 8.55g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Marchew, duszona 150g (E: 113kcal, B o.: 1.5g, T: 7.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 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: 335kcal, B o.: 14.32g, T: 15.88g, W o.: 38.08g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 60g(G) (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)	60g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 23kcal, B o.: 1.06g, T: 1.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
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:	2041 kcal	**Wartość energetyczna:**	6646.59 kJ
Woda:	1979.66 g	**Białko ogółem:**	102.05 g
Tłuszcz:	71.26 g	**Węglowodany ogółem:**	264.76 g
Węglowodany przyswajalne:	158.72 g	**Popiół:**	13.71 g
Cholesterol:	139.1 mg	**Glukoza:**	11.77 g
Fruktoza:	17.72 g	**Sacharoza:**	21.7 g
Laktoza:	17.2 g	**Skrobia:**	83.06 g
Błonnik pokarmowy:	25.08 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.74 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.32 g
Sód:	1754.41 mg	**Sól:**	4.19 g

12.11.2026 (czwartek)

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

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

II Śniadanie (E: 374kcal, B o.: 16.41g, T: 17.39g, W o.: 39g)

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
Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g)	50g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g

Obiad (E: 685kcal, B o.: 30.24g, T: 8.7g, W o.: 128.06g)

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) (E: 182kcal, B o.: 16.92g, T: 5.48g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Buraki 150g (E: 74kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 16.25g)	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: 308kcal, B o.: 13.57g, T: 7.42g, W o.: 48.08g)

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
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g
Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)	30g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2129 kcal	**Wartość energetyczna:**	7526.64 kJ
Woda:	1747.76 g	**Białko ogółem:**	108.07 g
Tłuszcz:	65.87 g	**Węglowodany ogółem:**	289.53 g
Węglowodany przyswajalne:	204.52 g	**Popiół:**	15.11 g
Cholesterol:	432.84 mg	**Glukoza:**	7.62 g
Fruktoza:	6.77 g	**Sacharoza:**	36.54 g
Laktoza:	10.05 g	**Skrobia:**	131.58 g
Błonnik pokarmowy:	24.1 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.13 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.71 g
Sód:	2368.76 mg	**Sól:**	5.67 g

13.11.2026 (piątek)

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

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g)	60g
Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 17.44g, T: 19.92g, W o.: 34.15g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb pszenny 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 4.62g, T: 0.54g, W o.: 32.58g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja

Obiad (E: 653kcal, B o.: 15.06g, T: 6.76g, W o.: 140g)

Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 373kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 87.13g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g)	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: 390kcal, B o.: 19.42g, T: 11.95g, W o.: 53.69g)

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
Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g (E: 121kcal, B o.: 12.04g, T: 5.89g, W o.: 6.03g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	**Wartość energetyczna:**	8383.33 kJ
Woda:	2090.55 g	**Białko ogółem:**	97.35 g
Tłuszcz:	62.47 g	**Węglowodany ogółem:**	329.19 g
Węglowodany przyswajalne:	221.93 g	**Popiół:**	15.21 g
Cholesterol:	524.04 mg	**Glukoza:**	3.39 g
Fruktoza:	3.63 g	**Sacharoza:**	9.98 g
Laktoza:	17.68 g	**Skrobia:**	186.45 g
Błonnik pokarmowy:	23.32 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.47 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.15 g
Sód:	2443.22 mg	**Sól:**	4.36 g

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 22.58g, T: 14.43g, W o.: 71.08g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

II Śniadanie (E: 349kcal, B o.: 11.8g, T: 6.54g, W o.: 62.7g)

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

Obiad (E: 713kcal, B o.: 38.97g, T: 13.89g, W o.: 113.54g)

Pierogi leniwe 300g(J,M,G) (E: 544kcal, B o.: 30.94g, T: 8.16g, W o.: 87.99g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) (E: 154kcal, B o.: 7.7g, T: 5.63g, W o.: 22g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 15kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 3.55g)	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: 498kcal, B o.: 19.98g, T: 20.26g, W o.: 61.7g)

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
Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 110kcal, B o.: 1g, T: 10.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal	**Wartość energetyczna:**	6703.6 kJ
Woda:	1431.33 g	**Białko ogółem:**	99.78 g
Tłuszcz:	58.12 g	**Węglowodany ogółem:**	318.32 g
Węglowodany przyswajalne:	185.79 g	**Popiół:**	16.76 g
Cholesterol:	157.14 mg	**Glukoza:**	10.84 g
Fruktoza:	9.75 g	**Sacharoza:**	48.15 g
Laktoza:	16.74 g	**Skrobia:**	127.47 g
Błonnik pokarmowy:	22.34 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.98 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.37 g
Sód:	3593.05 mg	**Sól:**	7.54 g

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 29.21g, T: 21.77g, W o.: 74.63g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 68kcal, B o.: 1.06g, T: 6.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	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)
Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 7.37g, T: 3.72g, W o.: 45.78g)

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
Maślanka truskawkowa 200 ml(M) (E: 148kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)	200ml

Obiad (E: 643kcal, B o.: 40.3g, T: 17.75g, W o.: 88.42g)

Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) (E: 201kcal, B o.: 8.75g, T: 5.77g, W o.: 31.93g)	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
Marchew, duszona 150g (E: 140kcal, B o.: 1.5g, T: 10.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 432kcal, B o.: 16.6g, T: 15.43g, W o.: 61.96g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2014 kcal	**Wartość energetyczna:**	7594.41 kJ
Woda:	2060.89 g	**Białko ogółem:**	110.28 g
Tłuszcz:	58.94 g	**Węglowodany ogółem:**	276.36 g
Węglowodany przyswajalne:	207.7 g	**Popiół:**	11.93 g
Cholesterol:	108.64 mg	**Glukoza:**	9.11 g
Fruktoza:	15.08 g	**Sacharoza:**	17.23 g
Laktoza:	9.94 g	**Skrobia:**	167.95 g
Błonnik pokarmowy:	26.73 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	9.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.36 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.38 g
Sód:	1618.23 mg	**Sól:**	4.24 g

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 21.27g, T: 22.92g, W o.: 67.79g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Sałatka ze szpinakiem 100g (E: 95kcal, B o.: 1.56g, T: 8.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g)	100g

II Śniadanie (E: 315kcal, B o.: 24.47g, T: 9.67g, W o.: 32.64g)

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
Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

Obiad (E: 691kcal, B o.: 30.5g, T: 13.51g, W o.: 118.73g)

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
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
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: 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: 405kcal, B o.: 19.14g, T: 11.89g, W o.: 57.35g)

Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2078 kcal	**Wartość energetyczna:**	6821.86 kJ
Woda:	1542.47 g	**Białko ogółem:**	102.31 g
Tłuszcz:	61.29 g	**Węglowodany ogółem:**	291.21 g
Węglowodany przyswajalne:	195.72 g	**Popiół:**	13.73 g
Cholesterol:	228.24 mg	**Glukoza:**	12 g
Fruktoza:	11.18 g	**Sacharoza:**	26.24 g
Laktoza:	16.45 g	**Skrobia:**	129.48 g
Błonnik pokarmowy:	31.15 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	10.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.19 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.28 g
Sód:	1617.36 mg	**Sól:**	3.7 g

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 29.24g, T: 13.35g, W o.: 89.87g)

Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M) (E: 213kcal, B o.: 8.87g, T: 4.75g, W o.: 34.88g)	1 porcja

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: 667kcal, B o.: 34.22g, T: 19.57g, W o.: 94.96g)

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 145kcal, B o.: 7.42g, T: 5.63g, W o.: 18.5g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Buraki z olejem 150g (E: 117kcal, B o.: 2.61g, T: 5.15g, W o.: 15.78g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.44g, T: 8.51g, W o.: 17.24g)	1 porcja
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: 466kcal, B o.: 17.72g, T: 19.24g, W o.: 59.34g)

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
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 95kcal, B o.: 1.06g, T: 9.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	**Wartość energetyczna:**	8257.74 kJ
Woda:	2427.46 g	**Białko ogółem:**	103.08 g
Tłuszcz:	57.42 g	**Węglowodany ogółem:**	289.38 g
Węglowodany przyswajalne:	246.64 g	**Popiół:**	17.63 g
Cholesterol:	180.84 mg	**Glukoza:**	7.4 g
Fruktoza:	13.8 g	**Sacharoza:**	38.99 g
Laktoza:	17.68 g	**Skrobia:**	175.31 g
Błonnik pokarmowy:	25.41 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.79 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.77 g
Sód:	3318.22 mg	**Sól:**	6.7 g

18.11.2026 (środa)

Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 24.23g, T: 13.78g, W o.: 87.15g)

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Chleb zwykły 120g(G) (E: 304kcal, B o.: 7.32g, T: 1.56g, W o.: 67.56g)	120g

II Śniadanie (E: 264kcal, B o.: 18.58g, T: 9.3g, W o.: 26.94g)

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
wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g)	50g
Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	80g

Obiad (E: 726kcal, B o.: 44.88g, T: 26.45g, W o.: 83.69g)

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
Marchew, duszona 150g (E: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 146kcal, B o.: 6.01g, T: 2.47g, W o.: 26.97g)	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: 430kcal, B o.: 20.93g, T: 12.52g, W o.: 59.54g)

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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)
Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g (E: 29kcal, B o.: 0.93g, T: 1.17g, W o.: 4.7g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	**Wartość energetyczna:**	7063.87 kJ
Woda:	1473.87 g	**Białko ogółem:**	125.42 g
Tłuszcz:	62.32 g	**Węglowodany ogółem:**	262.89 g
Węglowodany przyswajalne:	198.03 g	**Popiół:**	12.62 g
Cholesterol:	192.24 mg	**Glukoza:**	5.68 g
Fruktoza:	5.65 g	**Sacharoza:**	13.67 g
Laktoza:	7.05 g	**Skrobia:**	158.32 g
Błonnik pokarmowy:	25.11 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	13.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.52 g
Sód:	2016.19 mg	**Sól:**	5.02 g

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 21.64g, T: 15.78g, W o.: 106.21g)

Ryż na mleku 250ml(M) (E: 171kcal, B o.: 8.14g, T: 4.14g, W o.: 25.58g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g)	30g
Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g)	55g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

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: 693kcal, B o.: 36.09g, T: 14.51g, W o.: 110.24g)

Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 255kcal, B o.: 9.06g, T: 5.46g, W o.: 46.11g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.58g, T: 8.47g, W o.: 15.89g)	1 porcja
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

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: 486kcal, B o.: 18.86g, T: 20.1g, W o.: 60.47g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
Sałatka ze szpinakiem 100g (E: 68kcal, B o.: 1.56g, T: 5.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	**Wartość energetyczna:**	8500.58 kJ
Woda:	2417.49 g	**Białko ogółem:**	95.41 g
Tłuszcz:	64.29 g	**Węglowodany ogółem:**	304.99 g
Węglowodany przyswajalne:	267.92 g	**Popiół:**	18.26 g
Cholesterol:	391.86 mg	**Glukoza:**	6.14 g
Fruktoza:	6.08 g	**Sacharoza:**	15.89 g
Laktoza:	17.74 g	**Skrobia:**	185.5 g
Błonnik pokarmowy:	24.37 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.32 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.15 g
Sód:	2044.19 mg	**Sól:**	4.81 g

20.11.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 25.23g, T: 13.4g, W o.: 73.23g)

Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g)	50g
Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g)	120g

II Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 20.45g, T: 9.99g, W o.: 34.48g)

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
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg z zieleniną 100g(M) (E: 121kcal, B o.: 16.59g, T: 4.25g, W o.: 4.28g)	1 porcja
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g

Obiad (E: 674kcal, B o.: 33.92g, T: 16.21g, W o.: 107.06g)

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 jęczmienna, gotowana180g (G) (E: 193kcal, B o.: 3.96g, T: 1.26g, W o.: 43.2g)	180g
Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) (E: 188kcal, B o.: 18.5g, T: 7.44g, W o.: 13.74g)	1 porcja
Sałata z kefirem 150g(M) (E: 46kcal, B o.: 3.44g, T: 1.4g, W o.: 5.74g)	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: 491kcal, B o.: 17.76g, T: 19.64g, W o.: 61.54g)

Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g)	100g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
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:	2139 kcal	**Wartość energetyczna:**	7546.31 kJ
Woda:	2039.66 g	**Białko ogółem:**	118.26 g
Tłuszcz:	63.78 g	**Węglowodany ogółem:**	285.83 g
Węglowodany przyswajalne:	178.16 g	**Popiół:**	16.98 g
Cholesterol:	213.94 mg	**Glukoza:**	6.91 g
Fruktoza:	13.06 g	**Sacharoza:**	14.25 g
Laktoza:	21.22 g	**Skrobia:**	140.98 g
Błonnik pokarmowy:	27.84 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.19 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.89 g
Sód:	3385.96 mg	**Sól:**	5.57 g

PRZEPIS: Owsianka na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)

Sposób przygotowania:

.

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- 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 gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Marchew, duszona 150g - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Kompot z mieszanki kompotowej 200ml - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Sałatka z sałaty lodowej 50g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos)(R,J,G,S,Sr) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Buraki 150g - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Manna na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Jabłko prażone (Ds) - (120g)

Sposób przygotowania:

.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Koncentrat buraczany - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Pierogi leniwe 300g(J,M,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (100g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- 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)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Makaron na mleku 250ml(M,G) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- 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: Sałatka ze szpinakiem 100g - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Szpinak - 1 i 2/3 garści (40g)

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: Koktajl truskawkowy 250ml(M) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

ugotować wywar mięsny dodać pozostałe składniki zupy gotować do miękkości, na koniec zabielić śmietaną i doprawić do smaku

PRZEPIS: Buraki z olejem 150g - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Kisiel owocowy bez cukru 150ml - 1 porcja

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

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 z sałatą lodową 100g - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Pulpet 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: Twaróg z zieleniną 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: 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: Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: 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 zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chałka 50g(G,J,M)	50g
Chleb pszenny 100g(G)	600g
Chleb pszenny 50g(G)	50g
Chleb pszenny 60g(G)	60g
Chleb zwykły 100g(G)	600g
Chleb zwykły 120g(G)	120g
Chleb zwykły 50g (G)	50g
Chleb zwykły 60g(G)	60g
Kajzerki 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, gotowana180g (G)	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron zacierka	85g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	110g (9 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	180g
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Płatki owsiane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	145g (3/4 szklanki)
Wek 100g(G)	300g
Wek 120g(G)	240g
wek 50g(G)	100g

Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	335g (3 i 1/4 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	15g (1/8 opakowania)
Kalafior	65g (1/3 porcji)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	60g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	35g (8 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy 5g	5g
Koper, świeży	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	1018g (22 i 2/3 sztuki)
Mix sałat (50 g)	100g
Pietruszka, korzeń	192g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	59g (9 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidor 100g	200g
Pomidor 25g	25g
Pomidor 50g	250g
Por	110g (3/4 sztuki)
Sałata	90g (1/3 sztuki)
Sałata 5g	40g
Sałata lodowa	300g (3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	219g (2/3 sztuki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1260g
Ziemniaki, średnie	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu	60ml (1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	215ml (3/4 szklanki)
Maślanka truskawkowa 200 ml(M)	200ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser biały półtłusty 50g(M)	100g
Ser biały półtłusty 80g(M)	160g
Ser twarogowy, półtłusty	85g (2 i 3/4 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	450g
Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)	150g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	600g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)

Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 100g	100g
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	165g
Jaja kurze, całe	47g (1 sztuka)
Jaja surowe	11g (1/5 sztuki)
Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	240g
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g	120g
polędwica drobiowa 30g(S,Sr)	30g
Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
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, łopatka	240g (2 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	260g
Olej rzepakowy	75ml (7 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy 5 ml	6ml

Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	15g
Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D	10g

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	53g (4 i 1/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	30g
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)
Miód pszczeli 30g	30g

Ryby i owoce morza

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

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g	240g
Banan 180g	180g
Jabłko 180g	720g
Jabłko prażone (Ds)	120g
Kiwi 80g	80g
Truskawki, mrożone	75g (1/2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	6250ml
Kawa zbożowa, w proszku	50g (5 łyżek)
Woda	2050ml (8 i 1/2 szklanki)

Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Kwasek cytrynowy	2g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	6g (6 szczypt)
Przyprawa "Jarzynka"	17g (2 i 1/4 łyżeczki)
Sól biała	8g (8 szczypt)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)

Dania gotowe

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

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**
Owsianka na mleku 250ml(G,M) Masło roślinne 10 g(M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chałka 50g(G,J,M) Jabłko 180g	Chleb zwykły 100g(G) Jaja gotowane 1 szt. (J) Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Sałata 5g Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb zwykły 100g(G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g Manna na mleku 250ml(G,M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) Chleb pszenny 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) Makaron na mleku 250ml(M,G)	Masło roślinne 10 g(M) Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałatka ze szpinakiem 100g Wek 100g(G)	Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G) Płatki kukurydziane na mleku 250ml(M)
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 wek 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kajzerki 50g(G) Pomidor 50g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Chleb pszenny 60g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z jaj 80g(J,M)	Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Banan 180g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g Maślanka truskawkowa 200 ml(M)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml polędwica drobiowa 30g(S,Sr) Chleb pszenny 50g(G) Ser biały półtłusty 80g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Schab gotowany w sosie koperkowym 120g(80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Marchew, duszona 150g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet gotowany z ryby w sosie jarzynowym 120g(80g pulpet, 40g sos) (R,J,G,S,Sr) Buraki 150g Banan 120g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Pierogi leniwe 300g(J,M,G) Zupa jarzynowa z makaronem 250ml(G,M,S,Sr) 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) Marchew, duszona 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) Brokuły gotowane 150g Banan 120g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Buraki z olejem 150g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,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 zwykły 60g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Wek 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z gotowanym kurczakiem 150g Wek 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml ogonówka 60g(S, Gr) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Wek 120g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 100g(G) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Mix sałat (50 g)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty lodowej 50g ogonówka 60g(S, Gr) Chleb zwykły 100g(G)

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 2041 = 6647 kJ Kcal z tłuszczy 31,42 % Kcal z białka 20,00 % Kcal z węglowodanów 51,89 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 264,76 g Błonnik: 25,08 g Skrobia: 83,06 g **Białko:** Białko ogółem: 102,05 g Białko roślinne: 17,00 g Białko zwierzęce: 49,86 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,26 g Cholesterol: 139,10 mg	**Energia:** Kcal 2129 = 7527 kJ Kcal z tłuszczy 27,85 % Kcal z białka 20,30 % Kcal z węglowodanów 54,40 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 289,53 g Błonnik: 24,10 g Skrobia: 131,58 g **Białko:** Białko ogółem: 108,07 g Białko roślinne: 23,80 g Białko zwierzęce: 53,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,87 g Cholesterol: 432,84 mg	**Energia:** Kcal 2214 = 8383 kJ Kcal z tłuszczy 25,39 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 59,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 329,19 g Błonnik: 23,32 g Skrobia: 186,45 g **Białko:** Białko ogółem: 97,35 g Białko roślinne: 27,29 g Białko zwierzęce: 40,26 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,47 g Cholesterol: 524,04 mg	**Energia:** Kcal 2185 = 6704 kJ Kcal z tłuszczy 23,94 % Kcal z białka 18,27 % Kcal z węglowodanów 58,27 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 318,32 g Błonnik: 22,34 g Skrobia: 127,47 g **Białko:** Białko ogółem: 99,78 g Białko roślinne: 22,88 g Białko zwierzęce: 26,83 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 58,12 g Cholesterol: 157,14 mg	**Energia:** Kcal 2014 = 7594 kJ Kcal z tłuszczy 26,34 % Kcal z białka 21,90 % Kcal z węglowodanów 54,89 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 276,36 g Błonnik: 26,73 g Skrobia: 167,95 g **Białko:** Białko ogółem: 110,28 g Białko roślinne: 26,65 g Białko zwierzęce: 36,65 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 58,94 g Cholesterol: 108,64 mg	**Energia:** Kcal 2078 = 6822 kJ Kcal z tłuszczy 26,55 % Kcal z białka 19,69 % Kcal z węglowodanów 56,06 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 291,21 g Błonnik: 31,15 g Skrobia: 129,48 g **Białko:** Białko ogółem: 102,31 g Białko roślinne: 27,32 g Białko zwierzęce: 21,50 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 61,29 g Cholesterol: 228,24 mg	**Energia:** Kcal 2033 = 8258 kJ Kcal z tłuszczy 25,42 % Kcal z białka 20,28 % Kcal z węglowodanów 56,94 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 289,38 g Błonnik: 25,41 g Skrobia: 175,31 g **Białko:** Białko ogółem: 103,08 g Białko roślinne: 29,57 g Białko zwierzęce: 40,46 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,42 g Cholesterol: 180,84 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) Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) Chleb zwykły 120g(G)	Ryż na mleku 250ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczeli 30g Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb zwykły 100g(G) Masło roślinne 10 g(M)	Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) ogonówka 60g(S, Gr) Masło roślinne 10 g(M) Mix sałat (50 g) Wek 120g(G)
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml wek 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) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleniną 100g(M) Pomidor 50g
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Ziemniaki, późne 180g udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Marchew, duszona 150g Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Kompot z mieszanki kompotowej 200ml	Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) 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 kalafiorowa z makaronem 250ml(S,G,Sr, M) Kasza jęczmienna, gotowana180g (G) Potrawka wieprzowa 100g(Sr,S,G) Sałata z kefirem 150g(M) Jabłko 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jogurt Skyr 150g (M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb pszenny 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) Sałatka wiosenna z sałatą lodową 100g	Masło roślinne 10 g(M) Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Sałatka ze szpinakiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb pszenny 100g(G)	Chleb pszenny 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z sałaty lodowej 50g Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g

środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)
Energia: Kcal 2067 = 7064 kJ Kcal z tłuszczy 27,13 % Kcal z białka 24,27 % Kcal z węglowodanów 50,87 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 262,89 g Błonnik: 25,11 g Skrobia: 158,32 g **Białko:** Białko ogółem: 125,42 g Białko roślinne: 25,50 g Białko zwierzęce: 41,89 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,32 g Cholesterol: 192,24 mg	**Energia:** Kcal 2130 = 8501 kJ Kcal z tłuszczy 27,16 % Kcal z białka 17,92 % Kcal z węglowodanów 57,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 304,99 g Błonnik: 24,37 g Skrobia: 185,50 g **Białko:** Białko ogółem: 95,41 g Białko roślinne: 33,26 g Białko zwierzęce: 50,61 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,29 g Cholesterol: 391,86 mg	**Energia:** Kcal 2139 = 7546 kJ Kcal z tłuszczy 26,84 % Kcal z białka 22,12 % Kcal z węglowodanów 53,45 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 285,83 g Błonnik: 27,84 g Skrobia: 140,98 g **Białko:** Białko ogółem: 118,26 g Białko roślinne: 24,23 g Białko zwierzęce: 50,70 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 63,78 g Cholesterol: 213,94 mg