zdrowe zbiorowe

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

# PLAN DIETY

**Dorośli i dzieci 10-18 lat podstawowa PAKS**

11.11.2026 - 20.11.2026

## 11.11.2026 (środa)

### Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 21.22g, T: 20.52g, W o.: 94.21g)

| | |
|---|---|
| Owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g) | 1 porcja |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) | 30g |
| 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 |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

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

| | |
|---|---|
| Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g) | 60g |
| Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 47kcal, B o.: 1g, T: 3.21g, W o.: 4.21g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g) | 50g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

### Obiad (E: 625kcal, B o.: 39.49g, T: 13.27g, W o.: 93.63g)

| | |
|---|---|
| Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g) | 1 porcja |
| Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 91kcal, B o.: 2.67g, T: 5.34g, W o.: 10.33g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g) | 180g |
| Schab gotowany w sosie koperkowym 120g( 80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr) (E: 169kcal, B o.: 24.35g, T: 4.38g, W o.: 8.55g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |

### Podwieczorek (E: 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: 362kcal, B o.: 14.31g, T: 15.35g, W o.: 43.27g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) | 50g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| kiełbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g) | 30g |
| Pasta z makreli z ryżem 40g(R) (E: 95kcal, B o.: 4.88g, T: 5.22g, W o.: 7.1g) | 1 porcja |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2195 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7886.67 kJ |
| **Woda:** | 1995.51 g | **Białko ogółem:** | 103.22 g |
| **Tłuszcz:** | 77.2 g | **Węglowodany ogółem:** | 270.54 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 186.11 g | **Popiół:** | 15.78 g |
| **Cholesterol:** | 227.5 mg | **Glukoza:** | 12.1 g |
| **Fruktoza:** | 17.41 g | **Sacharoza:** | 20.4 g |
| **Laktoza:** | 17.38 g | **Skrobia:** | 109.39 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 24.79 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 35.24 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.54 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.96 g |
| **Sód:** | 2146.22 mg | **Sól:** | 5.11 g |

## 12.11.2026 (czwartek)

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

| | |
|---|---|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Jaja gotowane 1 szt. (J) (E: 77kcal, B o.: 6.88g, T: 5.34g, W o.: 0.33g) | 55g |
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g) | 60g |

### II Śniadanie (E: 314kcal, B o.: 17.83g, T: 14.51g, W o.: 30.44g)

| | |
|---|---|
| Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M) (E: 125kcal, B o.: 13.4g, T: 5.4g, W o.: 6.59g) | 1 porcja |
| bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) (E: 98kcal, B o.: 3.46g, T: 0.61g, W o.: 20.48g) | 50g |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

### Obiad (E: 660kcal, B o.: 34.99g, T: 17.99g, W o.: 94.96g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) (E: 240kcal, B o.: 22.2g, T: 12.27g, W o.: 10.75g) | 1 porcja |
| Ćwikła 150g (M) (E: 71kcal, B o.: 2.75g, T: 0.16g, W o.: 15.43g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |

### Podwieczorek (E: 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: 384kcal, B o.: 14.93g, T: 10.89g, W o.: 57.68g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| Wek 120g(G) (E: 270kcal, B o.: 8.42g, T: 1.28g, W o.: 57.19g) | 120g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2151 kcal | **Wartość energetyczna:** | 6975.36 kJ |
| **Woda:** | 1909.78 g | **Białko ogółem:** | 115.56 g |
| **Tłuszcz:** | 79.01 g | **Węglowodany ogółem:** | 257.54 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 147.5 g | **Popiół:** | 16.74 g |
| **Cholesterol:** | 850.04 mg | **Glukoza:** | 3.72 g |
| **Fruktoza:** | 4.67 g | **Sacharoza:** | 21.93 g |
| **Laktoza:** | 10.56 g | **Skrobia:** | 98.13 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 25.12 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 30.45 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.55 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.64 g |
| **Sód:** | 3352.97 mg | **Sól:** | 4.6 g |

## 13.11.2026 (piątek)

### Śniadanie (E: 670kcal, B o.: 29.59g, T: 26.16g, W o.: 80.8g)

| | |
|---|---|
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g) | 1 porcja |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g (E: 130kcal, B o.: 8.64g, T: 8.58g, W o.: 4.5g) | 60g |
| Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g) | 1 porcja |
| Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

### II Śniadanie (E: 421kcal, B o.: 17.89g, T: 23.29g, W o.: 35.26g)

| | |
|---|---|
| pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J) (E: 190kcal, B o.: 12.88g, T: 14.49g, W o.: 2.46g) | 1 porcja |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| 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 |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

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

| | |
|---|---|
| Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr) (E: 298kcal, B o.: 12.69g, T: 5.8g, W o.: 52.68g) | 1 porcja |
| Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds) (E: 373kcal, B o.: 6.04g, T: 1.19g, W o.: 87.13g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |

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

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

### Kolacja (E: 386kcal, B o.: 17.55g, T: 20.06g, W o.: 35.9g)

| | |
|---|---|
| Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 198kcal, B o.: 13.72g, T: 11.27g, W o.: 12g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g) | 50g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2337 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9084.67 kJ |
| **Woda:** | 1950.68 g | **Białko ogółem:** | 104.99 g |
| **Tłuszcz:** | 81.14 g | **Węglowodany ogółem:** | 307.83 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 206.43 g | **Popiół:** | 17.04 g |
| **Cholesterol:** | 619.24 mg | **Glukoza:** | 4.42 g |
| **Fruktoza:** | 4.61 g | **Sacharoza:** | 15.45 g |
| **Laktoza:** | 27.58 g | **Skrobia:** | 174.11 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 22.34 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 34.97 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.39 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 12.67 g |
| **Sód:** | 2762.39 mg | **Sól:** | 4.27 g |

## 14.11.2026 (sobota)

### Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 23.19g, T: 18.04g, W o.: 75.1g)

| | |
|---|---|
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g) | 50g |
| Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g) | 50g |
| szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M) (E: 119kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g) | 60g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |

### II Śniadanie (E: 320kcal, B o.: 11.5g, T: 6.45g, W o.: 55.65g)

| | |
|---|---|
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) (E: 174kcal, B o.: 9.75g, T: 6g, W o.: 20.4g) | 150g |
| Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g) | 150g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |

### Obiad (E: 895kcal, B o.: 49.28g, T: 25.57g, W o.: 119.61g)

| | |
|---|---|
| Pierogi leniwe 300g(J,M,G) (E: 532kcal, B o.: 30.94g, T: 8.16g, W o.: 85g) | 1 porcja |
| fasolowa z makaronem 250ml( Sr, S, G) (E: 356kcal, B o.: 18.01g, T: 17.31g, W o.: 33.06g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 7kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 1.55g) | 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: 451kcal, B o.: 15.61g, T: 18.89g, W o.: 56.06g)

| | |
|---|---|
| Wek 100g(G) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 1.07g, W o.: 47.66g) | 100g |
| Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g) | 80g |
| Ogórek zielony 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2395 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7260.64 kJ |
| **Woda:** | 1301.42 g | **Białko ogółem:** | 106.03 g |
| **Tłuszcz:** | 71.95 g | **Węglowodany ogółem:** | 315.72 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 144.18 g | **Popiół:** | 17.14 g |
| **Cholesterol:** | 219.14 mg | **Glukoza:** | 2.61 g |
| **Fruktoza:** | 2.84 g | **Sacharoza:** | 21.83 g |
| **Laktoza:** | 16.32 g | **Skrobia:** | 122.62 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 21.56 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.14 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 16.39 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.33 g |
| **Sód:** | 3661.06 mg | **Sól:** | 8.98 g |

## 15.11.2026 (niedziela)

### Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 29.17g, T: 25.03g, W o.: 74.7g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g) | 3 plastry (60g) |
| Makaron na mleku 250ml(M,G) (E: 139kcal, B o.: 8.15g, T: 4.25g, W o.: 17.05g) | 1 porcja |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g) | 100g |

### II Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 7.55g, T: 3.3g, W o.: 45.6g)

| | |
|---|---|
| Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g) | 150g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Maślanka truskawkowa 200 ml(M) (E: 148kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g) | 200ml |

### Obiad (E: 793kcal, B o.: 38.89g, T: 26.76g, W o.: 107.54g)

| | |
|---|---|
| Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 8.31g, T: 5.7g, W o.: 28.09g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g) | 180g |
| Filet panierowany smażony 100g(J,G) (E: 348kcal, B o.: 25.33g, T: 17.48g, W o.: 22.96g) | 1 porcja |
| Marchew, duszona 150g (E: 77kcal, B o.: 1.5g, T: 3.3g, W o.: 13.05g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |

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

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

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

| | |
|---|---|
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g) | 60g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2223 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8452.6 kJ |
| **Woda:** | 2037.66 g | **Białko ogółem:** | 108.97 g |
| **Tłuszcz:** | 74.05 g | **Węglowodany ogółem:** | 295.44 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 225.91 g | **Popiół:** | 13.07 g |
| **Cholesterol:** | 169.44 mg | **Glukoza:** | 8.36 g |
| **Fruktoza:** | 14.66 g | **Sacharoza:** | 15.84 g |
| **Laktoza:** | 10.06 g | **Skrobia:** | 184.88 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 27.6 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 18.86 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 24.02 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.48 g |
| **Sód:** | 2109.65 mg | **Sól:** | 5.5 g |

## 16.11.2026 (poniedziałek)

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

| | |
|---|---|
| Szpinak z jajkiem 150g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g) | 100g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

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

| | |
|---|---|
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| polędwica drobiowa 30g(S,Sr) (E: 25kcal, B o.: 5.1g, T: 0.36g, W o.: 0.33g) | 30g |
| Ser biały, półtłusty 30g(M) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) | 30g |
| Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g) | 50g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

### Obiad (E: 606kcal, B o.: 26.54g, T: 17.88g, 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: 78kcal, B o.: 1.74g, T: 5.33g, 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: 535kcal, B o.: 24.21g, T: 21.93g, W o.: 62.76g)

| | |
|---|---|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr) (E: 191kcal, B o.: 17.14g, T: 12.13g, W o.: 3.09g) | 1 porcja |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2218 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8977.44 kJ |
| **Woda:** | 6222.8 g | **Białko ogółem:** | 99.21 g |
| **Tłuszcz:** | 79.6 g | **Węglowodany ogółem:** | 271.71 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 221.21 g | **Popiół:** | 18.89 g |
| **Cholesterol:** | 544.14 mg | **Glukoza:** | 6.24 g |
| **Fruktoza:** | 6.45 g | **Sacharoza:** | 15.12 g |
| **Laktoza:** | 17.59 g | **Skrobia:** | 172.68 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 30.84 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 31 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 30.21 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.93 g |
| **Sód:** | 3097.74 mg | **Sól:** | 7.13 g |

## 17.11.2026 (wtorek)

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

| | |
|---|---|
| Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) (E: 215kcal, B o.: 10.37g, T: 5.33g, W o.: 31.57g) | 1 porcja |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g) | 60g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g) | 50g |
| Chleb pszenny 50g(G) (E: 129kcal, B o.: 3.85g, T: 0.45g, W o.: 27.15g) | 50g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

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

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

### Obiad (E: 762kcal, B o.: 32.98g, T: 35.84g, W o.: 82.48g)

| | |
|---|---|
| Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 145kcal, B o.: 7.42g, T: 5.63g, W o.: 18.5g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g) | 180g |
| Buraki z olejem 150g (E: 82kcal, B o.: 2.61g, T: 2.15g, W o.: 13.78g) | 1 porcja |
| Klops obsmażany i duszony w sosie pieczarkowym 150g( klops 100g, sos 50g) G,Sr,S (E: 351kcal, B o.: 19.2g, T: 27.78g, W o.: 6.76g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |

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

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

### Kolacja (E: 515kcal, B o.: 21.27g, T: 21.75g, W o.: 62.64g)

| | |
|---|---|
| Sałatka grecka 150g(M,Gr) (E: 113kcal, B o.: 4.65g, T: 8.42g, W o.: 5.97g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g |

## Wartości odżywcze

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

## 18.11.2026 (środa)

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

| | |
|---|---|
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

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

| | |
|---|---|
| Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g) | 50g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Ser biały półtłusty 80g(M) (E: 106kcal, B o.: 14.64g, T: 3.76g, W o.: 2.96g) | 80g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

### Obiad (E: 893kcal, B o.: 48.43g, T: 39.52g, W o.: 93.69g)

| | |
|---|---|
| Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M) (E: 167kcal, B o.: 6.58g, T: 5.52g, W o.: 25.93g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g) | 180g |
| udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr) (E: 342kcal, B o.: 33.79g, T: 22.55g, W o.: 1.31g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona z groszkiem 150g (M,G) (E: 200kcal, B o.: 4.31g, T: 11.17g, W o.: 23.01g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |

### Podwieczorek (E: 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: 472kcal, B o.: 21.33g, T: 16.86g, W o.: 59.38g)

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

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2357 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8527.37 kJ |
| **Woda:** | 1758.02 g | **Białko ogółem:** | 128.16 g |
| **Tłuszcz:** | 86.05 g | **Węglowodany ogółem:** | 264.78 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 216.21 g | **Popiół:** | 14.37 g |
| **Cholesterol:** | 303.54 mg | **Glukoza:** | 4.88 g |
| **Fruktoza:** | 4.72 g | **Sacharoza:** | 13.17 g |
| **Laktoza:** | 8.97 g | **Skrobia:** | 175.77 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 27.16 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 34.16 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.92 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.09 g |
| **Sód:** | 1929.16 mg | **Sól:** | 4.78 g |

## 19.11.2026 (czwartek)

### Śniadanie (E: 680kcal, B o.: 25.23g, T: 20.51g, W o.: 99.8g)

| | |
|---|---|
| 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 wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g) | 50g |
| Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

### 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: 840kcal, B o.: 46.51g, T: 17.74g, W o.: 130.39g)

| | |
|---|---|
| Zupa grochowa z ziemniakami 250ml( S,Sr,G) (E: 402kcal, B o.: 19.48g, T: 8.69g, W o.: 66.26g) | 1 porcja |
| Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g) | 150g |
| Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 221kcal, B o.: 20.58g, T: 8.47g, W o.: 15.89g) | 1 porcja |
| Kompot 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: 387kcal, B o.: 15.74g, T: 20g, W o.: 38.82g)

| | |
|---|---|
| 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: 41kcal, B o.: 1.56g, T: 2.27g, 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 60g(G) (E: 155kcal, B o.: 4.62g, T: 0.54g, W o.: 32.58g) | 60g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2216 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8827.57 kJ |
| **Woda:** | 2060.36 g | **Białko ogółem:** | 106.3 g |
| **Tłuszcz:** | 72.15 g | **Węglowodany ogółem:** | 297.08 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 204.06 g | **Popiół:** | 18.15 g |
| **Cholesterol:** | 433.06 mg | **Glukoza:** | 7.19 g |
| **Fruktoza:** | 7.51 g | **Sacharoza:** | 14.46 g |
| **Laktoza:** | 17.61 g | **Skrobia:** | 159.83 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 31.84 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 32.01 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 24.29 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.79 g |
| **Sód:** | 1837.08 mg | **Sól:** | 3.84 g |

## 20.11.2026 (piątek)

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

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g |
| Mix sałat (50 g) (E: 9kcal, B o.: 0.8g, T: 0.1g, W o.: 0.55g) | 50g |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

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

| | |
|---|---|
| Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 107kcal, B o.: 11.69g, T: 5.52g, W o.: 3.29g) | 1 porcja |
| Jabłko 90g (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g) | 90g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g) | 50g |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |

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

| | |
|---|---|
| Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml( S,G,Sr, M) (E: 130kcal, B o.: 6.97g, T: 5.29g, W o.: 16.06g) | 1 porcja |
| Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g) | 180g |
| Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr) (E: 211kcal, B o.: 17.65g, T: 12.04g, W o.: 8.32g) | 1 porcja |
| Surówka z ogórka kiszonego 150g(Sr) (E: 73kcal, B o.: 0.94g, T: 5.34g, W o.: 6.35g) | 1 porcja |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 27kcal, B o.: 0.33g, T: 0.1g, W o.: 6.54g) | 1 porcja |

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

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

### Kolacja (E: 480kcal, B o.: 17.38g, T: 17.99g, W o.: 62.32g)

| | |
|---|---|
| Chleb pszenny 100g(G) (E: 258kcal, B o.: 7.7g, T: 0.9g, W o.: 54.3g) | 100g |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) | 50g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Masło 10g (M) (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 10g |
| 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:** | 2136 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8641.93 kJ |
| **Woda:** | 1859.88 g | **Białko ogółem:** | 108.79 g |
| **Tłuszcz:** | 78.28 g | **Węglowodany ogółem:** | 258.66 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 152.14 g | **Popiół:** | 17.87 g |
| **Cholesterol:** | 279.14 mg | **Glukoza:** | 5.23 g |
| **Fruktoza:** | 8.02 g | **Sacharoza:** | 14.2 g |
| **Laktoza:** | 17.9 g | **Skrobia:** | 126.32 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 27.53 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 31.75 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.69 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.23 g |
| **Sód:** | 3954.56 mg | **Sól:** | 4.97 g |

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - (0g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

**PRZEPIS:** Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G) - 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (110g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

.

**PRZEPIS:** Ćwikła 150g (M) - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Chrzan - 1/8 łyżeczki (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

.

**PRZEPIS:** 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 ze szczypiorkiem 80g(M,J) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

.

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

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

**Sposób przygotowania:**

.

**PRZEPIS:** 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 - 1/6 łyżki (2g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (100g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Filet panierowany smażony 100g(J,G) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Filet drobiowy panierować w mące,jajku, bułce tartej i usmażyć na tłuszczu

**PRZEPIS:** Marchew, duszona 150g - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

.

**PRZEPIS:** 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować 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:** Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Musli owocowe - (35g)

**Sposób przygotowania:**

.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Buraki z olejem 150g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (145g)
- Cukier - (0g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

.

**PRZEPIS:** Klops obsmażany i duszony w sosie pieczarkowym 150g( klops 100g, sos 50g) G,Sr,S - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- bułka pszenna 100g(G) - (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wyrobić masę mięsną, obtoczyć w mące obsmażyć i dusić w sosie pieczarkowym.
SOS: obsmażyć pieczarki , podlać wodą i dusić następnie podbić zawiesiną z wody i mąki i chwilę gotować

**PRZEPIS:** Kisiel owocowy bez cukru 150ml - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180*

**PRZEPIS:** Marchewka duszona z groszkiem 150g (M,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 3/4 porcji (150g)
- Margaryna do pieczenia - 1/8 plastra (2g)

Sposób przygotowania:

Marchew z groszkiem ugotować, doprawić do smaku

**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:** 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 grochowa z ziemniakami 250ml( S,Sr,G) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

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

Sposób przygotowania:

.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

Sposób przygotowania:

.

**PRZEPIS:** Surówka z ogórka kiszonego 150g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)
- Ogórki kiszone - 1 i 3/4 sztuki (110g)

Sposób przygotowania:

.

# 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) | 10g |
| Bułka pszenna zwykła | 10g (1/7 sztuki) |
| Bułka tarta | 20g (1/6 szklanki) |
| bułka wieloziarnista 50g(G,Zs) | 50g |
| Chałka 50g(G,J,M) | 50g |
| Chleb graham 50g(G) | 250g |
| Chleb pszenny 100g(G) | 400g |
| Chleb pszenny 50g(G) | 100g |
| Chleb pszenny 60g(G) | 120g |
| Chleb razowy 50g(G) | 50g |
| Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) | 50g |
| Chleb zwykły 100g(G) | 600g |
| Chleb zwykły 50g (G) | 100g |
| Chleb zwykły 60g(G) | 60g |
| Kasza gryczana gotowana 180g | 180g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 20g (1/5 woreczka) |
| Kasza manna | 45g (1/4 szklanki) |
| Makaron gniazda, nitki | 30g (3/4 sztuki) |
| Makaron zacierka | 90g (2/3 szklanki) |
| Makaron zacierka (G) | 15g |
| Mąka pszenna biała, uniwersalna | 10g (3/4 łyżki) |
| Mąka pszenna, typ 500 | 120g (10 łyżek) |
| Mąka pszenna, typ 550 | 10g (3/4 łyżki) |
| Mąka ziemniaczana | 20g (3/4 łyżki) |
| ogonówka 60g(S, Gr) | 120g |
| Płatki owsiane | 25g (2 i 1/2 łyżki) |
| Ryż biały | 148g (3/4 szklanki) |
| Wek 100g(G) | 100g |
| Wek 120g(G) | 120g |
| wek 50g(G) | 50g |
| Musli owocowe | 35g |

### Warzywa

| | |
|---|---|
| Brokuły | 50g (1/8 sztuki) |
| Burak | 325g (3 sztuki) |
| Cebula | 115g (1 sztuka) |
| Cebula czerwona | 20g (1/5 sztuki) |
| Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik | 10g (1/2 łyżki) |
| Chrzan | 1g (1/8 łyżeczki) |
| Czosnek | 2g (1/3 ząbka) |
| Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche | 50g (1/4 szklanki) |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g (1/8 opakowania) |
| Groch łuskany, połówki | 50g (1/4 szklanki) |
| Kalafior | 60g (1/3 porcji) |
| Kapusta biała | 25g (1/8 sztuki) |
| Kapusta czerwona | 110g (1 szklanka) |
| Kapusta kwaszona | 105g (1 szklanka) |
| Kapusta pekińska | 110g (2 i 1/4 liścia) |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 72g (4 i 3/4 łyżeczki) |
| Koper ogrodowy | 22g (5 i 1/2 łyżeczki) |
| Koper, świeży | 13g (3 i 1/4 łyżeczki) |
| Kukurydza, konserwowa | 20g (1 łyżka) |
| Marchew | 607g (13 i 1/2 sztuki) |
| Mix sałat (50 g) | 50g |
| Ogórek | 60g (1/3 sztuki) |
| Ogórek zielony 50g | 120g |
| Ogórki kiszone | 205g (3 i 1/3 sztuki) |
| Oliwki czarne, bez pestki | 10g (1/2 łyżki) |
| Oliwki zielone, drylowane | 25g (1 i 1/4 łyżki) |
| Papryka czerwona | 20g (1/8 sztuki) |
| Papryka czerwona 50g | 150g |
| Pieczarka uprawna, świeża | 40g (2 sztuki) |
| Pietruszka, korzeń | 164g (2 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 28g (4 i 2/3 łyżeczki) |
| Pomidor | 190g (1 sztuka) |
| Pomidor 100g | 300g |
| Pomidor 50g | 100g |
| Pomidory suszone w oleju | 15g (2 i 1/4 plastra) |
| Por | 100g (3/4 sztuki) |
| Rukola | 5g (1/4 garści) |
| Rzodkiewka | 30g (2 sztuki) |
| Sałata 5g | 45g |
| Sałata lodowa | 80g (1/5 sztuki) |
| Seler korzeniowy | 174g (1/2 sztuki) |
| Szczaw konserwowy | 50g (1/5 szklanki) |
| Szczypiorek | 10g (2 łyżki) |
| Szpinak | 140g (5 i 2/3 garści) |
| Ziemniaki, późne | 50g (2/3 sztuki) |
| Ziemniaki, późne 180g | 1260g |
| Ziemniaki, średnie | 250g (2 i 3/4 sztuki) |

### Mleko i produkty mleczne

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | 450g |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M) | 10g |
| Jogurt Skyr 150g (M) | 300g |
| Maślanka naturalna | 225ml (1 szklanka) |
| Maślanka truskawkowa 200 ml(M) | 200ml |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 1950ml (8 i 1/2 szklanki) |
| Ser biały, półtłusty 30g(M) | 30g |
| Ser biały półtłusty 50g(M) | 100g |
| Ser biały półtłusty 80g(M) | 80g |
| Ser twarogowy, półtłusty | 125g (4 i 1/4 plastra) |
| Ser typu "Feta" | 20g (1/8 kostki) |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | 300g |
| Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M) | 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 |
| Boczek wędzony | 30g |

| | |
|---|---|
| Filet z piersi kurczaka | 50g (1/4 sztuki) |
| Jaja gotowane | 107g (2 i 1/4 sztuki) |
| Jaja gotowane 1 szt. (J) | 110g |
| Jaja kurze, całe | 120g (2 i 1/3 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) |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 100g (1/2 sztuki) |
| Noga (udo) kurczaka | 200g (1 i 1/4 sztuki) |
| Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g | 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) |
| Wątróbka kurczaka | 110g (1 sztuka) |
| Wieprzowina, łopatka | 240g (2 i 1/3 sztuki) |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 100g (1/3 porcji) |

## Oleje i tłuszcze

| | |
|---|---|
| Margaryna do pieczenia | 2g (1/8 plastra) |
| Masło 10g (M) | 260g |
| Masło roślinne | 10g (1/2 łyżki) |
| Olej rzepakowy | 77ml (7 i 2/3 łyżki) |
| Olej rzepakowy 5 ml | 4ml |
| Olej rzepakowy, tłoczony na zimno | 20ml (2 łyżki) |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 15g |
| Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | 0g |

## Cukier, słodycze i przekąski

| | |
|---|---|
| Cukier | 52g (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 | 100g (1 sztuka) |
| Makrela, wędzona | 20g (1/6 sztuki) |
| Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) | 80g |

## Owoce, orzechy i nasiona

| | |
|---|---|
| Banan 150g | 150g |
| Gruszka 150g | 150g |
| Jabłko | 30g (1/6 sztuki) |
| Jabłko 180g | 360g |
| Jabłko 90g | 90g |
| 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 | 1850ml (7 i 3/4 szklanki) |

## Przyprawy

| | |
|---|---|
| Cynamon, mielony | 4g (1 łyżeczka) |
| Ketchup, łagodny | 5g (1/3 łyżki) |
| Kwasek cytrynowy | 2g (1/3 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony | 6g (3 sztuki) |
| Majeranek, suszony | 0g |
| Majonez Kielecki | 10g (1/3 łyżki) |
| Musztarda | 5g (1/2 łyżeczki) |
| Ocet spirytusowy | 2ml (1/3 łyżki) |
| Pieprz czarny | 5g (5 szczypt) |
| Przyprawa do drobiu | 2g (1/3 łyżeczki) |
| Przyprawa gyros | 1g (1/6 łyżeczki) |
| Przyprawa "Jarzynka" | 13g (1 i 2/3 łyżeczki) |
| Sól biała | 9g (9 szczypt) |
| Ziele angielskie | 4g (1 i 1/3 łyżeczki) |
| Żelatyna | 4g (1/2 łyżki) |

## Dania gotowe

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

## Preparaty

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

| 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)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chałka 50g(G,J,M)<br>Jabłko 180g<br>Masło 10g (M) | Chleb zwykły 100g(G)<br>Jaja gotowane 1 szt. (J)<br>Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G)<br>Sałata 5g<br>Masło 10g (M)<br>Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) | Pomidor 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Makaron na mleku 250ml(M,G)<br>Masło 10g (M)<br>Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g<br>Manna na mleku 250ml(G,M)<br>Chleb zwykły 50g (G) | Sałata 5g<br>Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G)<br>Chleb graham 50g(G)<br>Chleb pszenny 50g(G)<br>szynka konserwowa drobiowa 60g(S,Sr,M)<br>Masło 10g (M)<br>Pomidor 100g | Sałatka z sałaty lodowej 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło 10g (M)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)<br>Makaron na mleku 250ml(M,G)<br>Chleb pszenny 100g(G) | Szpinak z jajkiem 150g(J)<br>Kawa zbożowa z mlekiem-200 ml(M,G)<br>Chleb pszenny 100g(G)<br>Masło 10g (M) | Musli na mleku 250ml(G,M,S,O,Sr,Gr)<br>Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb graham 50g(G)<br>Chleb pszenny 50g(G)<br>Masło 10g (M) |
| **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** |
| Polędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)<br>Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb graham 50g(G)<br>Masło 10g (M) | Twaróg z suszonymi pomidorami 80g(M)<br>bułka wieloziarnista 50g(G,Zs)<br>Papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło 10g (M) | pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g(M,J)<br>Sałata 5g<br>Chleb pszenny 60g(G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło 10g (M) | Serek homogenizowany, waniliowy 150g(M)<br>Banan 150g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Gruszka 150g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Maślanka truskawkowa 200 ml(M) | Sałata 5g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>polędwica drobiowa 30g(S,Sr)<br>Ser biały, półtłusty 30g(M)<br>Chleb graham 50g(G)<br>Masło 10g (M) | Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)<br>Jabłko 180g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr)<br>Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Schab gotowany w sosie koperkowym 120g( 80g mięso, 40g sos)(G,S,Sr)<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml | Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (Sr, M)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem 150g(G)<br>Ćwikła 150g (M)<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml | Barszcz ukraiński 250ml(M,S,Sr)<br>Ryż zapiekany z jabłkiem 300g (Ds)<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml | Pierogi leniwe 300g(J,M,G)<br>fasolowa z makaronem 250ml( Sr, S, G)<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml | Zupa brokułowa z manną 250ml(G,S,Sr,M)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Filet panierowany smażony 100g(J,G)<br>Marchew, duszona 150g<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml | krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J)<br>Surówka z kapusty kiszonej 150g(Sr)<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>Buraki z olejem 150g<br>Klops obsmażany i duszony w sosie pieczarkowym 150g( klops 100g, sos 50g) G,Sr,S<br>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 |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb zwykły 60g(G)<br>Ogórek zielony 50g<br>Masło 10g (M)<br>kiełbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)<br>Pasta z makreli z ryżem 40g(R) | Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Szynka wiejska 30g(S,Sr)<br>Masło 10g (M)<br>Wek 120g(G) | Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>wek 50g(G)<br>Masło 10g (M) | Wek 100g(G)<br>Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)<br>Ogórek zielony 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło 10g (M) | Pomidor 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło 10g (M)<br>Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) | Chleb zwykły 100g(G)<br>Pasta z wędlin 80g(J,S,Gr)<br>Papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło 10g (M) | Sałatka grecka 150g(M,Gr)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło 10g (M)<br>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:**<br>Kcal 2195 = 7887 kJ<br>Kcal z tłuszczy 31,65 %<br>Kcal z białka 18,81 %<br>Kcal z węglowodanów 49,30 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 270,54 g<br>Błonnik: 24,79 g<br>Skrobia: 109,39 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 103,22 g<br>Białko roślinne: 23,33 g<br>Białko zwierzęce: 54,26 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 77,20 g<br>Cholesterol: 227,50 mg | **Energia:**<br>Kcal 2151 = 6975 kJ<br>Kcal z tłuszczy 33,06 %<br>Kcal z białka 21,49 %<br>Kcal z węglowodanów 47,89 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 257,54 g<br>Błonnik: 25,12 g<br>Skrobia: 98,13 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 115,56 g<br>Białko roślinne: 17,42 g<br>Białko zwierzęce: 75,04 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 79,01 g<br>Cholesterol: 850,04 mg | **Energia:**<br>Kcal 2337 = 9085 kJ<br>Kcal z tłuszczy 31,25 %<br>Kcal z białka 17,97 %<br>Kcal z węglowodanów 52,69 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 307,83 g<br>Błonnik: 22,34 g<br>Skrobia: 174,11 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 104,99 g<br>Białko roślinne: 26,41 g<br>Białko zwierzęce: 47,40 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 81,14 g<br>Cholesterol: 619,24 mg | **Energia:**<br>Kcal 2395 = 7261 kJ<br>Kcal z tłuszczy 27,04 %<br>Kcal z białka 17,71 %<br>Kcal z węglowodanów 52,73 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 315,72 g<br>Błonnik: 21,56 g<br>Skrobia: 122,62 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 106,03 g<br>Białko roślinne: 21,17 g<br>Białko zwierzęce: 33,47 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 71,95 g<br>Cholesterol: 219,14 mg | **Energia:**<br>Kcal 2223 = 8453 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,98 %<br>Kcal z białka 19,61 %<br>Kcal z węglowodanów 53,16 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 295,44 g<br>Błonnik: 27,60 g<br>Skrobia: 184,88 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 108,97 g<br>Białko roślinne: 29,32 g<br>Białko zwierzęce: 32,89 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 74,05 g<br>Cholesterol: 169,44 mg | **Energia:**<br>Kcal 2218 = 8977 kJ<br>Kcal z tłuszczy 32,30 %<br>Kcal z białka 17,89 %<br>Kcal z węglowodanów 49,00 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 271,71 g<br>Błonnik: 30,84 g<br>Skrobia: 172,68 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 99,21 g<br>Białko roślinne: 33,90 g<br>Białko zwierzęce: 47,40 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 79,60 g<br>Cholesterol: 544,14 mg | **Energia:**<br>Kcal 2264 = 8886 kJ<br>Kcal z tłuszczy 31,88 %<br>Kcal z białka 18,83 %<br>Kcal z węglowodanów 48,91 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 276,81 g<br>Błonnik: 27,84 g<br>Skrobia: 159,40 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 106,60 g<br>Białko roślinne: 30,47 g<br>Białko zwierzęce: 43,36 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 80,19 g<br>Cholesterol: 230,24 mg |

| środa (2026-11-18) | czwartek (2026-11-19) | piątek (2026-11-20) |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Chleb zwykły 100g(G)<br>Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)<br>Pomidor 100g<br>Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)<br>Masło 10g (M) | Ryż na mleku 250ml(M)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Miód pszczeli 30g<br>Jaja gotowane 1 szt. (J)<br>Sałata 5g<br>Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)<br>Chleb zwykły 50g (G)<br>Masło 10g (M) | Kawa zbożowa z mlekiem- 200 ml(M,G)<br>ogonówka 60g(S, Gr)<br>Mix sałat (50 g)<br>Chleb zwykły 100g(G)<br>Masło 10g (M) |
| **II Śniadanie** | **II Śniadanie** | **II Śniadanie** |
| Chleb graham 50g(G)<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Ser biały półtłusty 80g(M)<br>Masło 10g (M) | Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)<br>Kiwi 80g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Twaróg z oliwkami 80g(M)<br>Jabłko 90g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb razowy 50g(G)<br>Masło 10g (M) |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (S,Sr,M)<br>Ziemniaki, późne 180g<br>udko z kurczaka pieczone 200g (S,Sr)<br>Marchewka duszona z groszkiem 150g (M,G)<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml | Zupa grochowa z ziemniakami 250ml( S,Sr,G)<br>Bukiet warzyw gotowany 150g<br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 120 g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr)<br>Kompot z mieszanki kompotowej 200ml<br>Ziemniaki, późne 180g | Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml( S,G,Sr, M)<br>Kasza gryczana gotowana 180g<br>Gulasz wieprzowy 100g(G,S,Sr)<br>Surówka z ogórka kiszonego 150g(Sr)<br>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)<br>Sałatka wiosenna 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)<br>Masło 10g (M) | Kiełbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)<br>Sałatka ze szpinakiem 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Chleb pszenny 60g(G)<br>Masło 10g (M) | Chleb pszenny 100g(G)<br>Papryka czerwona 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml<br>Masło 10g (M)<br>Pasztet drobiowy(S,Sr,G,J,M) 60g |

| środa (2026-11-18) | czwartek (2026-11-19) | piątek (2026-11-20) |
|---|---|---|
| **Energia:**<br>Kcal 2357 = 8527 kJ<br>Kcal z tłuszczy 32,86 %<br>Kcal z białka 21,75 %<br>Kcal z węglowodanów 44,94 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 264,78 g<br>Błonnik: 27,16 g<br>Skrobia: 175,77 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 128,16 g<br>Białko roślinne: 31,37 g<br>Białko zwierzęce: 43,41 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 86,05 g<br>Cholesterol: 303,54 mg | **Energia:**<br>Kcal 2216 = 8828 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,30 %<br>Kcal z białka 19,19 %<br>Kcal z węglowodanów 53,62 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 297,08 g<br>Błonnik: 31,84 g<br>Skrobia: 159,83 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 106,30 g<br>Białko roślinne: 36,64 g<br>Białko zwierzęce: 50,28 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 72,15 g<br>Cholesterol: 433,06 mg | **Energia:**<br>Kcal 2136 = 8642 kJ<br>Kcal z tłuszczy 32,98 %<br>Kcal z białka 20,37 %<br>Kcal z węglowodanów 48,44 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 258,66 g<br>Błonnik: 27,53 g<br>Skrobia: 126,32 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 108,79 g<br>Białko roślinne: 21,64 g<br>Białko zwierzęce: 44,08 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 78,28 g<br>Cholesterol: 279,14 mg |