



zdrowe
zbiorowe

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

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-
20.09.2026 PAKS

11.09.2026 - 20.09.2026



11.09.2026 (piątek)

▶ Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 19.23g, T: 20.36g, W o.: 60.17g)

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
Ser topiony 1 szt. (M) (E: 53kcal, B o.: 2.36g, T: 4.73g, W o.: 0.21g)	17.5g
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) (E: 53kcal, B o.: 9.72g, T: 1.5g, W o.: 0g)	30g
Salatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g (E: 56kcal, B o.: 1.01g, T: 5.11g, W o.: 2.11g)	1 porcja
chleb żytni 120g(G) (E: 295kcal, B o.: 5.78g, T: 4.03g, W o.: 57.85g)	120g

▶ II Śniadanie (E: 177kcal, B o.: 7.6g, T: 3.3g, W o.: 30.9g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g

▶ Obiad (E: 667kcal, B o.: 32.57g, T: 24.7g, W o.: 84.87g)

Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) (E: 179kcal, B o.: 7.68g, T: 5.78g, W o.: 27.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) (E: 250kcal, B o.: 19.76g, T: 13.33g, W o.: 12.93g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej 150g(Sr) (E: 78kcal, B o.: 1.74g, T: 5.33g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

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

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

▶ Kolacja (E: 504kcal, B o.: 21.81g, T: 19.23g, W o.: 60.63g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka grecka 150g(M,Gr) (E: 140kcal, B o.: 4.65g, T: 11.42g, W o.: 5.97g)	1 porcja
Polędwica drobiowa 60g(SS,r) (E: 49kcal, B o.: 10.2g, T: 0.72g, W o.: 0.66g)	60g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2020 kcal
Woda:	1824.23 g
Tłuszcz:	78.09 g
Węglowodany przyswajalne:	95.86 g
Cholesterol:	232.07 mg
Fruktoza:	12.27 g
Laktoza:	8.72 g
Błonnik pokarmowy:	29.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.8 g
Sód:	1800.29 mg

Wartość energetyczna:	6938.11 kJ
Białko ogółem:	92.61 g
Węglowodany ogółem:	244.22 g
Popiół:	14.46 g
Glukoza:	6.24 g
Sacharoza:	15.51 g
Skrobia:	47.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.77 g
Sól:	4.24 g



12.09.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 14.51g, T: 11.54g, W o.: 54.48g)

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

► II Śniadanie (E: 303kcal, B o.: 19.63g, T: 12.83g, W o.: 29.06g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg z oliwkami 80g(M) (E: 107kcal, B o.: 11.69g, T: 5.52g, W o.: 3.29g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► Obiad (E: 739kcal, B o.: 46.6g, T: 31.58g, W o.: 72.39g)

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 184kcal, B o.: 7.66g, T: 5.57g, W o.: 28.25g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) (E: 76kcal, B o.: 1.93g, T: 5.35g, W o.: 6.65g)	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) (E: 319kcal, B o.: 33.62g, T: 20.4g, W o.: 0.23g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 411kcal, B o.: 14.19g, T: 12.43g, W o.: 47.48g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek małosolny 100g (E: 13kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.7g)	100g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal
Woda:	1437.79 g
Tłuszcz:	68.65 g
Węglowodany przyswajalne:	67.39 g
Cholesterol:	397.14 mg
Fruktoza:	7.14 g
Laktoza:	3.22 g
Błonnik pokarmowy:	25.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.5 g
Sód:	995.41 mg

Wartość energetyczna:	5523.82 kJ
Białko ogółem:	111.73 g
Węglowodany ogółem:	208.98 g
Popiół:	10.03 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	10.35 g
Skrobia:	53.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.4 g
Sól:	4.69 g



13.09.2026 (niedziela)

▶ **Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 17.81g, T: 11.12g, W o.: 57.6g)**

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
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g

▶ **II Śniadanie (E: 261kcal, B o.: 12.37g, T: 11.22g, W o.: 29.43g)**

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

▶ **Obiad (E: 599kcal, B o.: 27.88g, T: 18.59g, W o.: 86.06g)**

krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 170kcal, B o.: 6.61g, T: 2.77g, W o.: 32.4g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Salatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 136kcal, B o.: 2.67g, T: 10.34g, W o.: 10.33g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr) (E: 133kcal, B o.: 15.21g, T: 5.22g, W o.: 6.07g)	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: 512kcal, B o.: 18.53g, T: 19.98g, W o.: 63.67g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	60g
Salatka wiosenna 100g (E: 112kcal, B o.: 1.37g, T: 10.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1939 kcal
Woda:	1754.08 g
Tłuszcz:	65.45 g
Węglowodany przyswajalne:	96.88 g
Cholesterol:	190.74 mg
Fruktoza:	15.01 g
Laktoza:	10.74 g
Błonnik pokarmowy:	27.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	51.59 g
Sód:	1462.04 mg

Wartość energetyczna:	7856.51 kJ
Białko ogółem:	97.49 g
Węglowodany ogółem:	246.28 g
Popiół:	11.09 g
Glukoza:	10.2 g
Sacharoza:	15.01 g
Skrobia:	48.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.37 g
Sól:	3.14 g



14.09.2026 (poniedziałek)

▶ Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 17.26g, T: 21.2g, W o.: 58.3g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 116kcal, B o.: 9.24g, T: 8.94g, W o.: 1.56g)	60g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

▶ II Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 16.78g, T: 19.56g, W o.: 33.36g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g

▶ Obiad (E: 931kcal, B o.: 51.74g, T: 16.53g, W o.: 150.36g)

Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 424kcal, B o.: 19.92g, T: 8.69g, W o.: 71.6g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) (E: 427kcal, B o.: 30.95g, T: 7.36g, W o.: 59.72g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Kiwi 80g (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)	80g

▶ 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: 403kcal, B o.: 17.82g, T: 13.91g, W o.: 51.65g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	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)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2282 kcal
Woda:	1556.12 g
Tłuszcz:	74.2 g
Węglowodany przyswajalne:	90.94 g
Cholesterol:	98.26 mg
Fruktoza:	7.61 g
Laktoza:	8.01 g
Błonnik pokarmowy:	39.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.7 g
Sód:	1220.86 mg

Wartość energetyczna:	7667.1 kJ
Białko ogółem:	110.05 g
Węglowodany ogółem:	302.97 g
Popiół:	11.55 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	11.88 g
Skrobia:	70.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.52 g
Sól:	1.96 g



15.09.2026 (wtorek)

▶ Śniadanie (E: 419kcal, B o.: 12.12g, T: 13.76g, W o.: 33.41g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka ze szpinakiem 100g (E: 32kcal, B o.: 1.56g, T: 1.27g, W o.: 4.61g)	1 porcja
Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G) (E: 160kcal, B o.: 6.6g, T: 6.9g, W o.: 1.8g)	60g
Chleb graham 50g(G) (E: 183kcal, B o.: 3.6g, T: 0.6g, W o.: 27g)	50g

▶ II Śniadanie (E: 355kcal, B o.: 15.87g, T: 20.03g, W o.: 29.72g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pasta z jaj 80g(J,M) (E: 183kcal, B o.: 12.39g, T: 14.38g, W o.: 1.42g)	1 porcja
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g

▶ Obiad (E: 707kcal, B o.: 35.02g, T: 18.78g, W o.: 108.62g)

Zupa selerowa z makaronem 250ml (M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 6.7g, T: 5.51g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Surówka z marchewki 150g (E: 73kcal, B o.: 1.45g, T: 2.29g, W o.: 13.62g)	1 porcja
Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 160kcal, B o.: 21.03g, T: 5.38g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Ryż brązowy gotowany 180g (E: 304kcal, B o.: 5.69g, T: 5.52g, W o.: 61.48g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

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

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

▶ Kolacja (E: 418kcal, B o.: 17.81g, T: 10.82g, W o.: 61.6g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2070 kcal
Woda:	1800.48 g
Tłuszcz:	73.89 g
Węglowodany przyswajalne:	133.07 g
Cholesterol:	508.44 mg
Fruktoza:	7.06 g
Laktoza:	3.54 g
Błonnik pokarmowy:	34.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.37 g
Sód:	3074.65 mg

Wartość energetyczna:	8029.32 kJ
Białko ogółem:	92.22 g
Węglowodany ogółem:	241 g
Popiół:	14.03 g
Glukoza:	7.54 g
Sacharoza:	15.85 g
Skrobia:	117.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.14 g
Sól:	4.93 g



16.09.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 20.44g, T: 10.54g, W o.: 57.19g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Twaróg 80g(M) (E: 96kcal, B o.: 13.41g, T: 3.44g, W o.: 3.04g)	1 porcja
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

► II Śniadanie (E: 326kcal, B o.: 18.15g, T: 17g, W o.: 36.03g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne (M) 5g (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Kiełbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M) (E: 152kcal, B o.: 10.26g, T: 12.18g, W o.: 10.26g)	3 plastry (60g)
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

► Obiad (E: 750kcal, B o.: 39.72g, T: 14.51g, W o.: 120.56g)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) (E: 181kcal, B o.: 8.72g, T: 3.27g, W o.: 31.31g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Mizeria z kefirem 150g(M) (E: 47kcal, B o.: 2.4g, T: 1.1g, W o.: 7.25g)	1 porcja
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 187kcal, B o.: 23.41g, T: 9.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja
Banan 180g (E: 175kcal, B o.: 1.8g, T: 0.54g, W o.: 42.3g)	180g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
---	------

► Kolacja (E: 447kcal, B o.: 13.1g, T: 17.87g, W o.: 57.79g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 144kcal, B o.: 7.92g, T: 9.52g, W o.: 6.88g)	80g
Ogórek małosolny 100g (E: 13kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.7g)	100g
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2025 kcal
Woda:	1715.27 g
Tłuszcz:	62.92 g
Węglowodany przyswajalne:	106.4 g
Cholesterol:	104.6 mg
Fruktoza:	11.41 g
Laktoza:	9.85 g
Błonnik pokarmowy:	27.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.16 g
Sód:	2338.47 mg

Wartość energetyczna:	6858.61 kJ
Białko ogółem:	97.86 g
Węglowodany ogółem:	280.87 g
Popiół:	14.9 g
Glukoza:	12.45 g
Sacharoza:	33.14 g
Skrobia:	47.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.31 g
Sól:	6.95 g



17.09.2026 (czwartek)

▶ **Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 19.84g, T: 22.5g, W o.: 62.71g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 100g (E: 110kcal, B o.: 1g, T: 10.21g, W o.: 4.21g)	1 porcja
Polewka soppka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.88g, T: 5.5g, W o.: 0.5g)	60g
Chleb wielozłazny 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g

▶ **II Śniadanie (E: 225kcal, B o.: 12.55g, T: 10.65g, W o.: 20.25g)**

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

▶ **Obiad (E: 788kcal, B o.: 51.23g, T: 23.81g, W o.: 95.92g)**

Makaron pełnoziarnisty 180g (G) (E: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)	1 porcja
Bukiet warzyw gotowany 150g (E: 33kcal, B o.: 2.7g, T: 0.3g, W o.: 4.8g)	150g
Żurek z jajkiem i frankfurterkami 250ml(S,Sr,G,M, J) (E: 262kcal, B o.: 14.86g, T: 18.35g, W o.: 11.65g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja
Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpety, 40g sos)(G,Sr,J,S, M) (E: 185kcal, B o.: 21.36g, T: 4.04g, W o.: 17.15g)	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: 486kcal, B o.: 19.87g, T: 8.9g, W o.: 54.69g)**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2194 kcal
Woda:	1844.38 g
Tłuszcz:	74.39 g
Węglowodany przyswajalne:	44.28 g
Cholesterol:	510.83 mg
Fruktoza:	8.3 g
Laktoza:	3.55 g
Błonnik pokarmowy:	29.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.98 g
Sód:	2772.51 mg

Wartość energetyczna:	7277.68 kJ
Białko ogółem:	123.24 g
Węglowodany ogółem:	234.43 g
Popiół:	12.43 g
Glukoza:	6.13 g
Sacharoza:	14.64 g
Skrobia:	10.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.67 g
Sól:	4.42 g



18.09.2026 (piątek)

▶ Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 18.46g, T: 17.99g, W o.: 61.1g)

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 271kcal, B o.: 6.6g, T: 2.1g, W o.: 54g)	100g
Pasztet wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g (E: 191kcal, B o.: 10.8g, T: 10.8g, W o.: 4.2g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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

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

▶ Obiad (E: 710kcal, B o.: 39.68g, T: 15.57g, W o.: 112.63g)

Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) (E: 273kcal, B o.: 8.69g, T: 5.47g, W o.: 51.32g)	1 porcja
Kasza gryczana gotowana 180g (E: 166kcal, B o.: 6.08g, T: 1.12g, W o.: 35.89g)	180g
Brokuły gotowane 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g)	150g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 2.93g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr) (E: 212kcal, B o.: 20.26g, T: 8.3g, W o.: 14.69g)	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: 621kcal, B o.: 26.01g, T: 29.05g, W o.: 63.44g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka wiosenna 100g (E: 112kcal, B o.: 1.37g, T: 10.25g, W o.: 4.47g)	1 porcja
ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2221 kcal
Woda:	2160.18 g
Tłuszcz:	72.07 g
Węglowodany przyswajalne:	116.84 g
Cholesterol:	249.64 mg
Fruktoza:	9.57 g
Laktoza:	3.25 g
Błonnik pokarmowy:	33.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.72 g
Sód:	1628.33 mg

Wartość energetyczna:	9209.3 kJ
Białko ogółem:	101.57 g
Węglowodany ogółem:	293.61 g
Popiół:	13.14 g
Glukoza:	7.39 g
Sacharoza:	20 g
Skrobia:	65.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.39 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.47 g
Sól:	3.37 g



19.09.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 18.1g, T: 20.51g, W o.: 47.16g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szpinak z jajkiem 150g(J) (E: 184kcal, B o.: 12.91g, T: 13.36g, W o.: 3.82g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 300kcal, B o.: 9.66g, T: 7.39g, W o.: 49.47g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
kiełbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) (E: 33kcal, B o.: 5.1g, T: 1.05g, W o.: 0.87g)	30g
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Chleb razowy 50g(G) (E: 136kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 27g)	50g
Gruszka 150g (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)	150g

▶ Obiad (E: 629kcal, B o.: 33.67g, T: 23.56g, W o.: 76.46g)

Zupa kalafiorowa z mianą 250 ml(M,S,Sr, G) (E: 171kcal, B o.: 7.68g, T: 5.36g, W o.: 25.64g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Fasolka szparagowa gotowana 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	150g
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 248kcal, B o.: 19.3g, T: 17.64g, W o.: 3.36g)	1 porcja
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

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

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

▶ Kolacja (E: 607kcal, B o.: 21.28g, T: 17.46g, W o.: 66g)

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) (E: 198kcal, B o.: 13.72g, T: 11.27g, W o.: 12g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 365kcal, B o.: 7.2g, T: 1.2g, W o.: 54g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2132 kcal
Woda:	1704.64 g
Tłuszcz:	73.46 g
Węglowodany przyswajalne:	83.1 g
Cholesterol:	435.64 mg
Fruktoza:	12.41 g
Laktoza:	8.6 g
Błonnik pokarmowy:	31.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.85 g
Sód:	2012.17 mg

Wartość energetyczna:	6201.96 kJ
Białko ogółem:	103.61 g
Węglowodany ogółem:	248.61 g
Popiół:	13.4 g
Glukoza:	6.47 g
Sacharoza:	13.8 g
Skrobia:	43.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.08 g
Sól:	2.5 g



20.09.2026 (niedziela)

▶ **Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 18.71g, T: 24.24g, W o.: 52.06g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ser gouda (M)50g (E: 178kcal, B o.: 12.47g, T: 13.72g, W o.: 1.11g)	50g
Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 32kcal, B o.: 1.06g, T: 2.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
chleb żytni 100g(G) (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

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

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Chleb zwykły 50g (G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs) (E: 99kcal, B o.: 11.94g, T: 5.46g, W o.: 0.54g)	3 plastry (60g)

▶ **Obiad (E: 752kcal, B o.: 27.64g, T: 23.02g, W o.: 114.45g)**

Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 129kcal, B o.: 5.67g, T: 2.43g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne 180g (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.34g)	180g
Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) (E: 219kcal, B o.: 14.44g, T: 14.5g, W o.: 6.89g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) (E: 98kcal, B o.: 2.64g, T: 5.38g, W o.: 12.03g)	1 porcja
Banan 150g (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	150g
Kompot ze śliwek 200ml (E: 32kcal, B o.: 0.15g, T: 0.08g, W o.: 7.92g)	1 porcja

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

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

▶ **Kolacja (E: 490kcal, B o.: 16.66g, T: 12.17g, W o.: 62.34g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Ogórek zielony 100g (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	100g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 284kcal, B o.: 6.6g, T: 1.8g, W o.: 58g)	100g
kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) (E: 148kcal, B o.: 9g, T: 5.28g, W o.: 1.44g)	60g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal
Woda:	1445.89 g
Tłuszcz:	70.9 g
Węglowodany przyswajalne:	95.36 g
Cholesterol:	69.24 mg
Fruktoza:	6.58 g
Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	31.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.66 g
Sód:	1807.13 mg

Wartość energetyczna:	6822.51 kJ
Białko ogółem:	95.61 g
Węglowodany ogółem:	265.16 g
Popiół:	10.72 g
Glukoza:	7.16 g
Sacharoza:	12.5 g
Skrobia:	65.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.61 g
Sól:	4.57 g

PRZEPIS: Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g - 1 porcja

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

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: 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 posatkować połączyć z pozostałymi składnikami surówki skropić olejem, doprawić do smaku

PRZEPIS: Kompot ze śliwek 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Śliwki - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

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

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

**Sposób
przygotowania:**

kapustę pekińską poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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

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

**Sposób
przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 sztuka (100g)

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa 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 - 1/3 łyżki (5g)
- 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 i 2/3 sztuki (150g)
- 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: Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) - 1 porcja

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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


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

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 3 i 1/4 sztuki (145g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)


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

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


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

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy suchy 80g - (80g)
- Margaryna do pieczenia - 1/4 plastra (5g)


**Sposób
przygotowania:**

Ryż ugotować w osolonej wodzie

PRZEPIS: Twaróg 80g(M) - 1 porcja

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


**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: Mizeria z kefirem 150g(M) - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty 180g (G) - 1 porcja**

- Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G) - (80g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Żurek z jajkiem i frankfurterkami 250ml(S,Sr,G,M, J) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Jaja gotowane 1 szt. (J) - (55g)
- Żurek - (50ml)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Frankfurterki - 1 sztuka (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

Sposób
przygotowania:**PRZEPIS: Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g pulpeta, 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)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

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

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

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

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

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Sałatka 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: Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) - 1 porcja**

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

**Sposób
przygotowania:**

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



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

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

**Sposób
przygotowania:**

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (110g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób
przygotowania:**



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-09-11 / 2026-09-12 / 2026-09-13 / 2026-09-14 / 2026-09-15 / 2026-09-16 / 2026-09-17 / 2026-09-18 / 2026-09-19 / 2026-09-20



Produkty zbożowe

bułka pszenna 100g(G)	10g
Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham 100g(G)	300g
Chleb graham 50g(G)	50g
chleb razowy 100g(G)	500g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	500g
Chleb wieloziarnisty 50 g (G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g (G)	200g
Chleb żytni 100g(G,S,Zs)	300g
chleb żytni 120g(G,S,Zs)	120g
Chleb żytni razowy 100g(G)	200g
Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
Kasza gryczana gotowana 180g	180g
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki 80g(G)	160g
Makaron zacierka	20g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	25g (2 łyżki)
ogonówka 60g(S, Gr)	120g
Polędwica drobiowa 60g(SS,r)	60g
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy suchy 80g	80g



Warzywa

Brokuły gotowane 150g	150g
Burak	40g (1/3 sztuki)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Cebulka perłowa, marynowana - Rolnik	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	6g (1 i 1/4 ząbka)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	110g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	110g (1 szklanka)
Kapusta kwaszona	105g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	250g (5 liści)
Koncentrat buraczany	30ml (1/7 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	33g (8 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	42g (10 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	625g (13 i 3/4 sztuki)
Ogórek	190g (1 sztuka)
Ogórek małosolny 100g	200g
Ogórek zielony 100g	300g
Ogórek zielony 50g	20g

Wykorzystano 2 Programu zdrowezbiorowe.pl

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	100g
Pietruszka, korzeń	186g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	45g (7 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	220g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	300g
Pomidor 50g	50g
Por	100g (3/4 sztuki)
Rukola	5g (1/4 garści)
Rzodkiewka	55g (3 i 2/3 sztuki)
Salata 5g	20g
Salata lodowa	130g (1/3 sztuki)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	254g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	11g (2 i 1/4 łyżki)
Szpinak	140g (5 i 2/3 garści)
Ziemniaki, późne	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	150g (1 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne 180g	1080g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	450g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 170g(M)	10g
Jogurt Skyr 150g (M)	300g
Kefir, 2% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Maślanka naturalna	30ml (1/7 szklanki)
Ser gouda (M)50g	100g
Ser gouda(M) 30g	30g
Ser topiony 1 szt. (M)	18g
Ser twarogowy, półtłusty	300g (10 plastrów)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	600g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr)	60g
Filet z piersi kurczaka	220g (1 sztuka)
Frankfurterki	30g (1 sztuka)
Jaja gotowane	107g (2 i 1/4 sztuki)
Jaja gotowane 1 szt. (J)	122g
Jaja kurze, całe	115g (2 i 1/4 sztuki)
kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)	120g
kielbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	30g
Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs)	60g
Kielbasa szynkowa wp 60g (Gr,S,M)	60g (3 plastry)
Kurczak, tuszka	80g (1/8 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	200g (1 i 1/4 sztuki)
Parówka drobiowa 60g (Gr,S,G)	60g
Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr)	60g ³²



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-20.09.2026 PAKS

Półdewica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	60g	Majonez Kielecki	10g (1/3 łyżki)
Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G)	30g	Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Skrzydło indyka	182g (1/3 sztuki)	Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr)	60g	Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	60g	Przyprawa do dań z grilla	1g (1/6 łyżeczki)
Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	120g (6 plastrów)	Przyprawa gyros	1g (1/6 łyżeczki)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)	Przyprawa "Jarzynka"	16g (2 łyżeczki)
Wieprzowina, łopatka	160g (1 i 2/3 sztuki)	Sól biała	7g (7 szczypt)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)	Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
		Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Oleje i tłuszcze

Margaryna do pieczenia	5g (1/4 plastra)
Masło roślinne	10g (1/2 łyżki)
Masło roślinne 10 g(M)	260g
Masło roślinne (M) 5g	5g
Olej rzepakowy	110ml (11 łyżek)
Olej rzepakowy 5 ml	2ml
Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	2g



Dania gotowe

Bukiet warzyw gotowany 150g	150g
Włoszczyzna paski (Sr, G, O, M, Gr, S, J)	100g
Żurek	50ml



Cukier, słodcyce i przekąski

Cukier	49g (4 łyżki)
Kisiel w proszku	15g (1/2 opakowania)



Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone	200g (2 i 1/4 sztuki)
Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs)	80g



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g	150g
Banan 150g	150g
Banan 180g	180g
Gruszka 150g	300g
Jabłko 180g	180g
Jabłko 90g	90g
Kiwi 80g	80g
Śliwki	250g (4 i 1/2 sztuki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	7500ml
Woda	850ml (3 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kwasek cytrynowy	1g (1/5 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)

piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ser topiony 1 szt. (M) Schab pieczony 30g(S,Sr,Gr,G) Sałatka z sałaty zielonej z zieleniną 50g chleb żytni 120g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane 1 szt. (J) Sałata 5g Chleb graham 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Papryka czerwona 50g chleb razowy 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr)	Masło roślinne 10 g(M) Kielbasa krakowska 60g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) chleb razowy 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka ze szpinakiem 100g Parówka drobiowa 60g(Gr,S,G) Chleb graham 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Twaróg 80g(M) Sałata 5g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g Połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Gruszka 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z oliwkami 80g(M) Pomidor 100g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko 180g Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g (G) Ser gouda (M)50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pasta z jaj 80g(J,M) Chleb zwykły 50g (G) Sałata 5g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne (M) 5g Pomidor 100g Kielbasa szynkowa wp 60g(Gr,S,M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Arbuz 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z mianą 250ml(G,Sr,S,M) Ziemniaki, wczesne 180g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g(G,Sr,S,J) Surówka z kapusty kiszanej 150g(Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, wczesne 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g(S,Sr) udko z kurczaka gotowane 200g(s,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml Pulpet gotowany z ryby 100g (R,J,G,S,Sr)	Zupa grochowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g(G,M) Kompot ze śliwek 200ml Kiwi 80g	Zupa selerowa z makaronem 250ml(M,G,Sr) Surówka z marchewki 150g Filet drobiowy duszony w jarzynach 150g (Sr, G, O, M, Gr, S, J) Ryż brązowy gotowany 180g Kompot ze śliwek 200ml	Rosół drobiowy z makaronem 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Mizeria z kefirem 150g(M) Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) Banan 180g Kompot ze śliwek 200ml	Makaron pełnoziarnisty 180g (G) Bukiet warzyw gotowany 150g Żurek z jajkiem i frankfurterkami 250ml(S,Sr,G,M, J) Kompot ze śliwek 200ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 120g (80g pulpet, 40g sos) (G,Sr,J,S, M)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	Galaretko drobiowa 150g(J,S,Sr)

piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka grecka 150g(M,Gr) Polędwica drobiowa 60g(SS,r) chleb razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek małosolny 100g kiełbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M) Chleb żytni razowy 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szynka konserwowa wieprzowa 60g (S,Gr) Sałatka wiosenna 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g chleb żytni 100g(G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Biodrówka 60g (Sr,Gr,M,Sr) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Papryka czerwona 50g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Paprykarz szczeciński 80g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Ogórek małosolny 100g chleb żytni 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb graham 100g(G)

piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)
Energia: Kcal 2020 = 6938 kJ Kcal z tłuszczu 34,79 % Kcal z białka 18,34 % Kcal z węglowodanów 48,36 %	Energia: Kcal 2033 = 5524 kJ Kcal z tłuszczu 30,39 % Kcal z białka 21,98 % Kcal z węglowodanów 41,12 %	Energia: Kcal 1939 = 7857 kJ Kcal z tłuszczu 30,38 % Kcal z białka 20,11 % Kcal z węglowodanów 50,81 %	Energia: Kcal 2282 = 7667 kJ Kcal z tłuszczu 29,26 % Kcal z białka 19,29 % Kcal z węglowodanów 53,11 %	Energia: Kcal 2070 = 8029 kJ Kcal z tłuszczu 32,13 % Kcal z białka 17,82 % Kcal z węglowodanów 46,57 %	Energia: Kcal 2025 = 6859 kJ Kcal z tłuszczu 27,96 % Kcal z białka 19,33 % Kcal z węglowodanów 55,48 %	Energia: Kcal 2194 = 7278 kJ Kcal z tłuszczu 30,52 % Kcal z białka 22,47 % Kcal z węglowodanów 42,74 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,22 g Błonnik: 29,13 g Skrobia: 47,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 208,98 g Błonnik: 25,23 g Skrobia: 53,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,28 g Błonnik: 27,76 g Skrobia: 48,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,97 g Błonnik: 39,96 g Skrobia: 70,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,00 g Błonnik: 34,78 g Skrobia: 117,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,87 g Błonnik: 27,70 g Skrobia: 47,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,43 g Błonnik: 29,44 g Skrobia: 10,78 g
Białko: Białko ogółem: 92,61 g Białko roślinne: 11,68 g Białko zwierzęce: 53,62 g	Białko: Białko ogółem: 111,73 g Białko roślinne: 11,33 g Białko zwierzęce: 55,37 g	Białko: Białko ogółem: 97,49 g Białko roślinne: 13,97 g Białko zwierzęce: 25,96 g	Białko: Białko ogółem: 110,05 g Białko roślinne: 22,50 g Białko zwierzęce: 27,13 g	Białko: Białko ogółem: 92,22 g Białko roślinne: 21,82 g Białko zwierzęce: 52,48 g	Białko: Białko ogółem: 97,86 g Białko roślinne: 10,23 g Białko zwierzęce: 53,59 g	Białko: Białko ogółem: 123,24 g Białko roślinne: 10,14 g Białko zwierzęce: 71,65 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,09 g Cholesterol: 232,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,65 g Cholesterol: 397,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,45 g Cholesterol: 190,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,20 g Cholesterol: 98,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,89 g Cholesterol: 508,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,92 g Cholesterol: 104,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,39 g Cholesterol: 510,83 mg

piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g chleb razowy 100g(G) Paszтет wieprzowy, pieczony(G, M, S, Sr) 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Szpinak z jajkiem 150g(J) Chleb żytni razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Sałatka z sałaty lodowej 50g chleb żytni 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g (G) Jabłko 90g Twaróg z zieleńiną 80g(M)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml kielbasa krakowska 30g(G,Sr,S,M,Gr,Zs) Masło roślinne 10 g(M) Chleb razowy 50g(G) Gruszka 150g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Pomidor 50g Chleb zwykły 50g (G) Szynka wieprzowa, gotowana 60g (Sr, Gr, M, Zs)
Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml(M,S,Sr) Kasza gryczana gotowana 180g Brokuły gotowane 150g Kompot ze śliwek 200ml Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 120g (80g pulpet, 40g sos)(G,J,S,Sr)	Zupa kalafiorowa z mąnną 250 ml(M,S,Sr, G) Ziemniaki, wczesne 180g Fasolka szparagowa gotowana 150g Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Kompot ze śliwek 200ml	Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, wczesne 180g Ryba po grecku duszona 150g (R,Sr, G, O, M, Gr, S, J) Surówka z białej kapusty 150g(S,Sr) Banan 150g Kompot ze śliwek 200ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy bez cukru 150ml	Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Jogurt Skyr 150g (M)
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka wiosenna 100g ogonówka 60g(S, Gr) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Ser gouda(M) 30g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Sałatka gyros z duszonym kurczakiem 200g (J,M,S,Gr) Chleb graham 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Ogórek zielony 100g Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) kielbasa kminkowa 60g(S,Sr,Gr, M)

piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)
Energia: Kcal 2221 = 9209 kJ Kcal z tłuszczu 29,20 % Kcal z białka 18,29 % Kcal z węglowodanów 52,88 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,61 g Błonnik: 33,67 g Skrobia: 65,44 g Białko: Białko ogółem: 101,57 g Białko roślinne: 18,94 g Białko zwierzęce: 44,82 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,07 g Cholesterol: 249,64 mg	Energia: Kcal 2132 = 6202 kJ Kcal z tłuszczu 31,01 % Kcal z białka 19,44 % Kcal z węglowodanów 46,64 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,61 g Błonnik: 31,62 g Skrobia: 43,35 g Białko: Białko ogółem: 103,61 g Białko roślinne: 14,54 g Białko zwierzęce: 43,33 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,46 g Cholesterol: 435,64 mg	Energia: Kcal 2115 = 6823 kJ Kcal z tłuszczu 30,17 % Kcal z białka 18,08 % Kcal z węglowodanów 50,15 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,16 g Błonnik: 31,17 g Skrobia: 65,92 g Białko: Białko ogółem: 95,61 g Białko roślinne: 14,77 g Białko zwierzęce: 3,02 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,90 g Cholesterol: 69,24 mg