



zdrowe  
zbiorowe

# PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.05.24-  
10.05.24

01.05.2024 - 10.05.2024



01.05.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 28.07g, T: 17.71g, W o.: 52.66g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Pomidor 50g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g

**► II Śniadanie (E: 259kcal, B o.: 10.4g, T: 11.08g, W o.: 31.83g)**

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
surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 1.05g, T: 2.69g, W o.: 3.43g)	0.5 porcji
połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g)	30g
Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g)	50g

**► Obiad (E: 686kcal, B o.: 26.73g, T: 20.3g, W o.: 106.01g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 150kcal, B o.: 6.52g, T: 2.63g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Olej rzepakowy 5 ml (E: 45kcal, B o.: 0g, T: 5g, W o.: 0g)	5ml
Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 171kcal, B o.: 11.93g, T: 12.04g, W o.: 4.34g)	1 porcja
Fasolka szparagowa z wody 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 132kcal, B o.: 7.08g, T: 3.35g, W o.: 19.03g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g)	1 sztuka (70g)

**► Kolacja (E: 461kcal, B o.: 15.4g, T: 13.31g, W o.: 73.17g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	50g
Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 150kcal, B o.: 9.74g, T: 6.45g, W o.: 13.6g)	1 porcja

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2016 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	282.7 g
<b>Glukoza:</b>	8.95 g	<b>Fruktoza:</b>	9.56 g
<b>Sacharoza:</b>	30.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.59 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.12 g	<b>Sól:</b>	8.33 g



02.05.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 21.59g, T: 23.69g, W o.: 53.31g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g (E: 56kcal, B o.: 0.76g, T: 5.12g, W o.: 2.06g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Pasztet z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M) (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	50g

**► II Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 8.55g, T: 3.3g, W o.: 46.88g)**

Koktajl jagodowy 150 ml(M) (E: 150kcal, B o.: 5.85g, T: 2.7g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g)	50g

**► Obiad (E: 704kcal, B o.: 34.42g, T: 16.62g, W o.: 112.77g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 205kcal, B o.: 8.17g, T: 5.65g, W o.: 33.32g)	1 porcja
filet z indyka pieczony 100g(S,Sr) (E: 131kcal, B o.: 18.05g, T: 5.25g, W o.: 2.96g)	1 porcja
Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 98kcal, B o.: 3.22g, T: 5.39g, W o.: 12.23g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 252kcal, B o.: 21.62g, T: 5.26g, W o.: 31.3g)**

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g

**► Kolacja (E: 364kcal, B o.: 17.23g, T: 12.78g, W o.: 45.81g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g)	60g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) (E: 195kcal, B o.: 6.92g, T: 1.21g, W o.: 40.96g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 60kcal, B o.: 0.88g, T: 5.13g, W o.: 3.14g)	1 porcja



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2078 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	290.07 g
<b>Glukoza:</b>	13.5 g	<b>Fruktoza:</b>	18.89 g
<b>Sacharoza:</b>	29.71 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	26.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	14.25 g	<b>Sól:</b>	2.06 g



03.05.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 15.91g, T: 23.46g, W o.: 58.98g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
kielbasa podwawelska 100g [S, M, Gr] (E: 192kcal, B o.: 10.4g, T: 16.8g, W o.: 1.76g)	80g
Ogórek kwaszony (E: 6kcal, B o.: 0.5g, T: 0.05g, W o.: 0.95g)	3/4 sztuki (50g)

**► II Śniadanie (E: 305kcal, B o.: 15.04g, T: 16.02g, W o.: 25.73g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g)	30g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g

**► Obiad (E: 748kcal, B o.: 36.44g, T: 13.37g, W o.: 126.59g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) (E: 217kcal, B o.: 7.59g, T: 2.93g, W o.: 43.18g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Sałatka szwedzka, konserwowa (E: 36kcal, B o.: 0.4g, T: 0.1g, W o.: 8.6g)	5 łyżek (100g)

**► 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: 409kcal, B o.: 16.22g, T: 13.7g, W o.: 58.25g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	200ml
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) (E: 65kcal, B o.: 10.2g, T: 1.92g, W o.: 1.74g)	60g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2126 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.2 g
<b>Glukoza:</b>	4.35 g	<b>Fruktoza:</b>	4.95 g
<b>Sacharoza:</b>	43.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.12 g	<b>Sól:</b>	6.13 g



04.05.2024 (sobota)

**► Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 18.65g, T: 24.18g, W o.: 60.17g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)	80g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

**► II Śniadanie (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**► Obiad (E: 867kcal, B o.: 38.48g, T: 25.39g, W o.: 127.96g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g (E: 532kcal, B o.: 29.1g, T: 19.54g, W o.: 62.39g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) (E: 323kcal, B o.: 9.15g, T: 5.77g, W o.: 62.54g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 121kcal, B o.: 2.28g, T: 0.75g, W o.: 25.65g)**

Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja
Sok wielowarzywny 150ml (E: 45kcal, B o.: 2.25g, T: 0.75g, W o.: 6.75g)	150ml

**► Kolacja (E: 412kcal, B o.: 23.85g, T: 10.83g, W o.: 55.69g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Twaróg z zieleńią 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2111 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.55 g
<b>Glukoza:</b>	6.73 g	<b>Fruktoza:</b>	13.02 g
<b>Sacharoza:</b>	36.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.17 g	<b>Sól:</b>	3.99 g





05.05.2024 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 24.32g, T: 16.15g, W o.: 52.35g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
chleb żytni 100g (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
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
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g

**► II Śniadanie (E: 244kcal, B o.: 16g, T: 8.64g, W o.: 28.19g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Chleb żytni razowy 50g(G) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g

**► Obiad (E: 654kcal, B o.: 29.47g, T: 23.05g, W o.: 89.06g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) (E: 145kcal, B o.: 5.6g, T: 2.15g, W o.: 27.93g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
Udo z kurczaka pieczone (100g) (E: 204kcal, B o.: 16.8g, T: 15.2g, W o.: 0g)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 75kcal, B o.: 2.09g, T: 5.37g, W o.: 6.85g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 215kcal, B o.: 9.22g, T: 5.72g, W o.: 33.53g)**

Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**► Kolacja (E: 453kcal, B o.: 26.12g, T: 12.9g, W o.: 58.03g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	200ml
chleb żytni 100g (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) (E: 162kcal, B o.: 20.9g, T: 4.54g, W o.: 9.52g)	200g
Salata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g)	1/8 sztuki (10g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2018 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.16 g
<b>Glukoza:</b>	8.28 g	<b>Fruktoza:</b>	14.4 g
<b>Sacharoza:</b>	10.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.83 g	<b>Sól:</b>	7.19 g



06.05.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 17.85g, T: 24.98g, W o.: 59.85g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Winerki (E: 203kcal, B o.: 10.4g, T: 18.4g, W o.: 0g)	80g
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	250ml
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g

**► II Śniadanie (E: 210kcal, B o.: 9.47g, T: 4.47g, W o.: 34.28g)**

Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) (E: 120kcal, B o.: 8.75g, T: 3.75g, W o.: 12.5g)	250ml
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**► Obiad (E: 743kcal, B o.: 38.02g, T: 26.42g, W o.: 95.58g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) (E: 153kcal, B o.: 7.67g, T: 5.68g, W o.: 19.89g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) (E: 225kcal, B o.: 23.47g, T: 10.01g, W o.: 10.55g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) (E: 156kcal, B o.: 3.23g, T: 10.47g, W o.: 15.23g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 184kcal, B o.: 9.43g, T: 4.8g, W o.: 26.63g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Płatki owsiane 25g(G) (E: 94kcal, B o.: 2.98g, T: 1.8g, W o.: 17.33g)	25g

**► Kolacja (E: 403kcal, B o.: 17.8g, T: 14.82g, W o.: 50.89g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 52kcal, B o.: 0.82g, T: 4.17g, W o.: 3.39g)	1 porcja
Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g)	100g
Poładwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2069 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.23 g
<b>Glukoza:</b>	11.11 g	<b>Fruktoza:</b>	17.3 g
<b>Sacharoza:</b>	33.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.41 g	<b>Sól:</b>	3.28 g



07.05.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 441kcal, B o.: 17.95g, T: 21.09g, W o.: 47.53g)**

Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
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
Salata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g (E: 17kcal, B o.: 0.4g, T: 0.75g, W o.: 2.5g)	50g

**► II Śniadanie (E: 246kcal, B o.: 14.63g, T: 10.03g, W o.: 26.85g)**

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
Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	50g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► Obiad (E: 660kcal, B o.: 37.01g, T: 15.55g, W o.: 100.95g)**

Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) (E: 193kcal, B o.: 8.35g, T: 5.47g, W o.: 30.37g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka 100g (E: 71kcal, B o.: 1.6g, T: 0.48g, W o.: 18.23g)	1 porcja
Schab pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 187kcal, B o.: 23.41g, T: 9.34g, W o.: 2.44g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 261kcal, B o.: 12.12g, T: 11.22g, W o.: 29.43g)**

Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	150g
Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g

**► Kolacja (E: 403kcal, B o.: 24.5g, T: 14.6g, W o.: 45.58g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	60g
Ogórek kwaszony (E: 6kcal, B o.: 0.5g, T: 0.05g, W o.: 0.95g)	3/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2011 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.34 g
<b>Glukoza:</b>	9.71 g	<b>Fruktoza:</b>	17.26 g
<b>Sacharoza:</b>	21.97 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.84 g	<b>Sól:</b>	5.38 g



08.05.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 17.44g, T: 31.12g, W o.: 51.27g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Sałatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
chleb żytni 100g (E: 246kcal, B o.: 4.82g, T: 3.36g, W o.: 48.21g)	100g
Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g)	80g

**► II Śniadanie (E: 215kcal, B o.: 11.06g, T: 8.25g, W o.: 26.1g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml
Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Ogórek 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	50g

**► Obiad (E: 674kcal, B o.: 33.91g, T: 21.78g, W o.: 93.41g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g)	180g
Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 186kcal, B o.: 7.49g, T: 5.43g, W o.: 29.65g)	1 porcja
udko pieczone 125 g(Sr) (E: 223kcal, B o.: 21.19g, T: 14.9g, W o.: 1.31g)	1 porcja
Surówka z marchewki i chrzanu 100g(M) (E: 56kcal, B o.: 1.58g, T: 1.19g, W o.: 12.54g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g)**

Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g)	1 porcja
---	----------

**► Kolacja (E: 388kcal, B o.: 21.68g, T: 11.42g, W o.: 51.98g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	200ml
Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g)	1 porcja
Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g)	5g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g

Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1992 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	248.44 g
<b>Glukoza:</b>	8.2 g	<b>Fruktoza:</b>	7.98 g
<b>Sacharoza:</b>	27.88 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.18 g	<b>Sól:</b>	2.51 g



09.05.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 27.63g, T: 22.8g, W o.: 50.91g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g)	54g
surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 75kcal, B o.: 2.09g, T: 5.37g, W o.: 6.85g)	1 porcja
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g
ogonówka 80g (E: 98kcal, B o.: 13.6g, T: 5.04g, W o.: 0.4g)	80g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► II Śniadanie (E: 184kcal, B o.: 9.43g, T: 4.8g, W o.: 26.63g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Płatki owsiane (G) (E: 94kcal, B o.: 2.98g, T: 1.8g, W o.: 17.33g)	25g

**► Obiad (E: 686kcal, B o.: 34.22g, T: 22.6g, W o.: 96.01g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
Ziemniaki, późne 180g (E: 218kcal, B o.: 4.75g, T: 0.25g, W o.: 51.25g)	250g
Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 150kcal, B o.: 7.6g, T: 6g, W o.: 19.1g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) (E: 80kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 8.24g)	1 porcja
Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) (E: 226kcal, B o.: 19.93g, T: 10.95g, W o.: 14.39g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 40.68g)**

Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	180g
Kisiel owocowy 150ml (E: 76kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 18.9g)	1 porcja

**► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 33.24g, T: 17.43g, W o.: 48.24g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	200ml
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
biodrówka 60g(Sr,S) (E: 197kcal, B o.: 27.2g, T: 10.08g, W o.: 0.8g)	160g
Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g)	100g



Wartości  
odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2001 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	262.47 g
<b>Glukoza:</b>	9.83 g	<b>Fruktoza:</b>	15.9 g
<b>Sacharoza:</b>	29.97 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.61 g	<b>Sól:</b>	3.02 g



10.05.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 14.53g, T: 24.93g, W o.: 68.75g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
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
Parówka drobiowa 80g (S,G) (E: 207kcal, B o.: 8.8g, T: 17.6g, W o.: 3.2g)	80g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g

**► II Śniadanie (E: 281kcal, B o.: 9.18g, T: 15.04g, W o.: 29.09g)**

Salatka wiosenna 150g (E: 126kcal, B o.: 2.19g, T: 10.42g, W o.: 7.42g)	1 porcja
Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) (E: 133kcal, B o.: 6.68g, T: 2.12g, W o.: 21.67g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml

**► Obiad (E: 848kcal, B o.: 41.38g, T: 20.41g, W o.: 127.46g)**

Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g)	1 porcja
Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) (E: 377kcal, B o.: 15.69g, T: 10.55g, W o.: 56.66g)	1 porcja
Makaron ciemny z serem 250g(G,M) (E: 419kcal, B o.: 25.46g, T: 9.78g, W o.: 57.79g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 9g, T: 3.95g, W o.: 24.85g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Musli owocowe (G, Zs) (E: 81kcal, B o.: 2.55g, T: 0.95g, W o.: 15.55g)	25g

**► Kolacja (E: 339kcal, B o.: 15.51g, T: 10.89g, W o.: 48.17g)**

Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g)	60g
Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	100g
chleb razowy 100g(G) (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 1.62g, W o.: 43.77g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	250ml


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2181 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.32 g
<b>Glukoza:</b>	9.09 g	<b>Fruktoza:</b>	15.83 g
<b>Sacharoza:</b>	20.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.92 g	<b>Sól:</b>	1.39 g

**PRZEPIS:** surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Marchew - 1/8 sztuki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 1/5 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)



Sposób przygotowania:

kapustę pekińska poszatковать dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować, doprawić do smaku

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

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Fasolka szparagowa z wody 150g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makreła, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Ogórki kiszzone - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Koktajl jagodowy 150 ml(M) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/4 opakowania (75g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopol - 1/7 opakowania (150ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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 - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

**PRZEPIS:** filet z indyka pieczony 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Filet z indyka Specjał - Indykpol - (110g)



Sposób przygotowania:

Filet umyć, osuszyć, obsypać przyprawami i czosnkiem, natrzeć olejem. Piec w rozgrzanym piekarniku w temp. 180stopni 30 min

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

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

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



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:** Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek - 1/7 porcji (50ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar mięsny, dodać ziemniaki i warzywa, gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy żurek i jeszcze chwilę gotujemy, następnie poprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (80g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 250ml(M) - (20ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 2/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (18g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Udo z kurczaka pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy 5 ml - (5ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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 - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Surówka z marchewki i jabłka 100g - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)



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:** Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Ugotować wywar następnie dodać wszystkie składniki zupy, gotować do wykończenia, doprawić do smaku.

**PRZEPIS:** udko pieczone 125 g(Sr) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (125g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Przyprawa do drobiu - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

udko obsypać przyprawami piec w temperaturze ok.180\*

**PRZEPIS:** Surówka z marchewki i chrzanu 100g(M) - 1 porcja

- Chrzan - 1/8 łyżeczki (1g)
- Cukier - (0g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 200ml(M) - (200ml)



Sposób przygotowania:



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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (20g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- 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, gotować do miękkości, ugotować makaronom, na koniec doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) - 1 porcja

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Filety z tilapii, mrożone - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sałatka wiosenna 150g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**



---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - (0g)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Boczek wędzony - (20g)
- Ziele angielskie - (0g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Makaron ciemny z serem 250g(G,M) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/4 plastra (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2024-05-01 / 2024-05-02 / 2024-05-03 / 2024-05-04 / 2024-05-05 / 2024-05-06 / 2024-05-07 / 2024-05-08 / 2024-05-09 / 2024-05-10



### Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	20g (1/4 sztuki)
Chleb graham 100g(G)	600g
Chleb graham 50g(G)	100g
chleb razowy 100g(G)	700g
Chleb razowy 50g(G)	50g
Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs)	100g
Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	100g
Chleb zwykły 50g(G)	50g
chleb żytni 100g	300g
Chleb żytni razowy 100g(G)	300g
Chleb żytni razowy 50g(G)	50g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	160g (1 i 3/4 szklanki)
Makaron zacierka	50g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Musli owocowe (G, Zs)	25g
Płatki owsiane 25g(G)	25g
Płatki owsiane (G)	25g
Ryż biały	65g (1/3 szklanki)
Ryż długoziarnisty, paraboliczny	20g (1/8 szklanki)
Sok wielowarzywny 150ml	150ml



### Warzywa

Cebula	93g (3/4 sztuki)
Chrzan	1g (1/8 łyżeczki)
Czosnek	9g (1 i 3/4 ząbka)
Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	150g (1/3 opakowania)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	120g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	140g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	220g (2 szklanki)
Kapusta pekińska	340g (6 i 3/4 liścia)
Koper ogrodowy	31g (7 i 3/4 łyżeczek)
Koper, świeży	40g (10 łyżeczek)
Marchew	782g (17 i 1/3 sztuki)
Ogórek	145g (3/4 sztuki)
Ogórek 50g	50g
Ogórek kwaszony	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	10g (1/6 sztuki)
Papryka czerwona 50g	100g
Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g	50g
Pietruszka, korzeń	221g (2 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	65g (10 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	205g (1 i 1/4 sztuki)
Pomidor 100g	400g
Pomidor 50g	200g
Por	91g (2/3 sztuki)

Rzodkiewka	53g (3 i 1/2 sztuki)
Salata	30g (1/7 sztuki)
Salata 5g	35g
Salata lodowa	110g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	314g (1 sztuka)
Szczypiorek	13g (2 i 2/3 łyżki)
Ziemniaki, późne	400g (4 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, późne 180g	1790g



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M)	750g
Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M)	250ml
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól	150ml (1/7 opakowania)
Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M)	490ml
Ser biały półtłusty 50g(M)	160g
Ser gouda (M)50g	50g
Ser gouda(M) 30g	60g
Ser twarogowy, półtłusty	80g (2 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	300g
Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	400g
Śmietana 18% tłuszczu	90g (3 i 2/3 łyżki)



### Mięso i jaja

biodrówka 60g(Sr,S)	160g
Boczek wędzony	20g
Filet z indyka Specjał - Indykpol	110g
Jaja gotowane (J)	258g
Jaja kurze, całe	24g (1/2 sztuki)
kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M)	60g
kielbasa podwawelska 100g [S, M, Gr]	80g
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	125g (3/4 sztuki)
ogonówka 80g(S, Gr)	80g
Pasztet z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M)	50g
połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs)	30g
połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs)	120g
Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr)	60g
Skrzydło indyka	158g (1/3 sztuki)
szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G)	60g
Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs)	240g
Wieprzowina karkówka	60g (2/3 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	280g (2 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)



### Oleje i tłuszcze

Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D	5g (1/4 plastra)
Masło roślinne 10 g(M)	245g
Olej rzepakowy	95ml (9 i 1/2 łyżki)



Olej rzepakowy 5 ml 15ml



### Cukier i słodczyce

Cukier 102g (8 i 1/2 łyżki)  
Kisiel w proszku 30g (1 opakowanie)



### Ryby i owoce morza

Filety z tilapii, mrożone 130g (1 i 1/3 sztuki)  
Makrela, wędzona 40g (1/3 sztuki)



### Owoce, orzechy i nasiona

Czarne jagody, mrożone 75g (1/4 opakowania)  
Jabłko 50g (1/4 sztuki)  
Jabłko 180g 1260g  
Kiwi 70g (1 sztuka)  
Truskawki 75g (1/2 szklanki)



### Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 150ml 250ml  
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml 950ml  
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml 4850ml  
Sok z cytryny 2ml (1/3 łyżki)  
Woda 300ml (1 i 1/4 szklanki)



### Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)  
Cynamon, mielony 2g (1/2 łyżeczki)  
Koncentrat pomidorowy 30% 75g (5 łyżeczek)  
Liść laurowy, suszony 6g (3 sztuki)  
Majeranek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)  
Ocet spirytusowy 2ml (1/3 łyżki)  
Papryka słodka, mielona 3g (3/4 łyżeczki)  
Pieprz czarny 8g (8 szczypty)  
Przyprawa do dań z grilla 2g (1/3 łyżeczki)  
Przyprawa do drobiu 2g (1/3 łyżeczki)  
Przyprawa "Jarzynka" 30g (3 i 3/4 łyżeczki)  
Sól biała 2g (2 szczypty)  
Ziele angielskie 4g (1 i 1/3 łyżeczki)  
Zioła prowansalskie 1g (1 szczypta)



### Dania gotowe

Frankfurterki 80g(S,Gr) 160g  
Mieszanka owocowa, mrożona 250g (2/3 opakowania)  
Parówka drobiowa 80g (S,G) 80g  
Sałatka szwedzka, konserwowa 100g (5 łyżek)  
Winerki 100g(G,S) 80g  
Żurek 50ml (1/7 porcji)

środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 100g(G) Ser gouda(M) 30g	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb graham 100g(G) Jaja gotowane (J) Paszтет z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml chleb razowy 100g(G) kiełbasa podwawelska 100g [S, M, Gr] Ogórek kwaszony	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml Frankfurterki 80g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) chleb żytni 100g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Papryka czerwona 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J)	Masło roślinne 10 g(M) Winerki Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 5g Chleb graham 100g(G)	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G) Masło roślinne 10 g(M) Ser gouda (M)50g Sałata 5g Papryka czerwona, konserwowa(Gr) 50g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb zwykły 50g(G)	Koktajl jagodowy 150 ml(M) Chleb razowy 50g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Ser gouda(M) 30g Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Jabłko 180g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 50g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Chleb żytni razowy 50g(G)	Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M) Jabłko 180g	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 50g połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Chleb graham 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Olej rzepakowy 5 ml Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Fasolka szparagowa z wody 150g	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) filet z indyka pieczony 100g(S,Sr) Sałata z kapusty czerwonej 150g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Sałata szwedzka, konserwowa	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron ciemny z mięsem i kapustą 250g Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Ziemniaki, późne 180g Udo z kurczaka pieczone (100g) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr)	Ziemniaki, późne 180g Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) Surówka z marchewki i jabłka 100g Schab pieczony b/s 100g(S,Sr)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Kiwi	Jabłko 180g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M)	Kisiel owocowy 150ml Sok wielowarzywny 150ml	Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Jabłko 180g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Płatki owsiane 25g(G)	Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Jabłko 180g

środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2016</b> = 6457 kJ Kcal z tłuszczu <b>29,35</b> % Kcal z białka <b>17,40</b> % Kcal z węglowodanów <b>56,09</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2078</b> = 6677 kJ Kcal z tłuszczu <b>26,70</b> % Kcal z białka <b>19,91</b> % Kcal z węglowodanów <b>55,84</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2126</b> = 6173 kJ Kcal z tłuszczu <b>32,62</b> % Kcal z białka <b>17,88</b> % Kcal z węglowodanów <b>52,15</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2111</b> = 5433 kJ Kcal z tłuszczu <b>27,66</b> % Kcal z białka <b>17,14</b> % Kcal z węglowodanów <b>56,95</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2018</b> = 6428 kJ Kcal z tłuszczu <b>29,64</b> % Kcal z białka <b>20,84</b> % Kcal z węglowodanów <b>51,77</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2069</b> = 5584 kJ Kcal z tłuszczu <b>32,84</b> % Kcal z białka <b>17,90</b> % Kcal z węglowodanów <b>51,66</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2011</b> = 6445 kJ Kcal z tłuszczu <b>32,44</b> % Kcal z białka <b>21,13</b> % Kcal z węglowodanów <b>49,79</b> %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>282,70 g</b> Błonnik: <b>28,59 g</b> Skrobia: <b>100,48 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>290,07 g</b> Błonnik: <b>29,53 g</b> Skrobia: <b>65,63 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>277,20 g</b> Błonnik: <b>26,40 g</b> Skrobia: <b>88,74 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>300,55 g</b> Błonnik: <b>30,36 g</b> Skrobia: <b>49,71 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>261,16 g</b> Błonnik: <b>33,78 g</b> Skrobia: <b>79,85 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>267,23 g</b> Błonnik: <b>25,67 g</b> Skrobia: <b>69,07 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>250,34 g</b> Błonnik: <b>33,08 g</b> Skrobia: <b>71,06 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>87,68 g</b> Białko roślinne: <b>20,27 g</b> Białko zwierzęce: <b>40,22 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>103,41 g</b> Białko roślinne: <b>16,90 g</b> Białko zwierzęce: <b>41,27 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>95,01 g</b> Białko roślinne: <b>11,95 g</b> Białko zwierzęce: <b>36,48 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>90,43 g</b> Białko roślinne: <b>8,71 g</b> Białko zwierzęce: <b>8,91 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>105,13 g</b> Białko roślinne: <b>15,37 g</b> Białko zwierzęce: <b>58,51 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>92,57 g</b> Białko roślinne: <b>15,14 g</b> Białko zwierzęce: <b>39,36 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>106,21 g</b> Białko roślinne: <b>17,19 g</b> Białko zwierzęce: <b>56,69 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>65,75 g</b> Cholesterol: <b>155,44 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>61,65 g</b> Cholesterol: <b>384,54 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>77,05 g</b> Cholesterol: <b>206,14 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>64,87 g</b> Cholesterol: <b>80,20 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>66,46 g</b> Cholesterol: <b>381,80 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>75,49 g</b> Cholesterol: <b>144,34 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>72,49 g</b> Cholesterol: <b>401,34 mg</b>

<b>środa (2024-05-01)</b>	<b>czwartek (2024-05-02)</b>	<b>piątek (2024-05-03)</b>	<b>sobota (2024-05-04)</b>	<b>niedziela (2024-05-05)</b>	<b>poniedziałek (2024-05-06)</b>	<b>wtorek (2024-05-07)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml chleb razowy 100g(G) Papryka czerwona 50g Pasta z makreli z ryżem 80g(R)	Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) chleb razowy 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleńią 100g(M) Pomidor 100g Chleb graham 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) Sałata lodowa	Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Chleb graham 100g(G) Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb razowy 100g(G) Szynka wiejska 60g(Sr,Gr,M,Zs) Ogórek kwaszony Jaja gotowane (J)

środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2016</b> = 6457 kJ Kcal z tłuszczu <b>29,35</b> % Kcal z białka <b>17,40</b> % Kcal z węglowodanów <b>56,09</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2078</b> = 6677 kJ Kcal z tłuszczu <b>26,70</b> % Kcal z białka <b>19,91</b> % Kcal z węglowodanów <b>55,84</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2126</b> = 6173 kJ Kcal z tłuszczu <b>32,62</b> % Kcal z białka <b>17,88</b> % Kcal z węglowodanów <b>52,15</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2111</b> = 5433 kJ Kcal z tłuszczu <b>27,66</b> % Kcal z białka <b>17,14</b> % Kcal z węglowodanów <b>56,95</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2018</b> = 6428 kJ Kcal z tłuszczu <b>29,64</b> % Kcal z białka <b>20,84</b> % Kcal z węglowodanów <b>51,77</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2069</b> = 5584 kJ Kcal z tłuszczu <b>32,84</b> % Kcal z białka <b>17,90</b> % Kcal z węglowodanów <b>51,66</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2011</b> = 6445 kJ Kcal z tłuszczu <b>32,44</b> % Kcal z białka <b>21,13</b> % Kcal z węglowodanów <b>49,79</b> %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>282,70 g</b> Błonnik: <b>28,59 g</b> Skrobia: <b>100,48 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>290,07 g</b> Błonnik: <b>29,53 g</b> Skrobia: <b>65,63 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>277,20 g</b> Błonnik: <b>26,40 g</b> Skrobia: <b>88,74 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>300,55 g</b> Błonnik: <b>30,36 g</b> Skrobia: <b>49,71 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>261,16 g</b> Błonnik: <b>33,78 g</b> Skrobia: <b>79,85 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>267,23 g</b> Błonnik: <b>25,67 g</b> Skrobia: <b>69,07 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>250,34 g</b> Błonnik: <b>33,08 g</b> Skrobia: <b>71,06 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>87,68 g</b> Białko roślinne: <b>20,27 g</b> Białko zwierzęce: <b>40,22 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>103,41 g</b> Białko roślinne: <b>16,90 g</b> Białko zwierzęce: <b>41,27 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>95,01 g</b> Białko roślinne: <b>11,95 g</b> Białko zwierzęce: <b>36,48 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>90,43 g</b> Białko roślinne: <b>8,71 g</b> Białko zwierzęce: <b>8,91 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>105,13 g</b> Białko roślinne: <b>15,37 g</b> Białko zwierzęce: <b>58,51 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>92,57 g</b> Białko roślinne: <b>15,14 g</b> Białko zwierzęce: <b>39,36 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>106,21 g</b> Białko roślinne: <b>17,19 g</b> Białko zwierzęce: <b>56,69 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>65,75 g</b> Cholesterol: <b>155,44 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>61,65 g</b> Cholesterol: <b>384,54 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>77,05 g</b> Cholesterol: <b>206,14 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>64,87 g</b> Cholesterol: <b>80,20 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>66,46 g</b> Cholesterol: <b>381,80 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>75,49 g</b> Cholesterol: <b>144,34 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>72,49 g</b> Cholesterol: <b>401,34 mg</b>



<b>środa (2024-05-08)</b>	<b>czwartek (2024-05-09)</b>	<b>piątek (2024-05-10)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb żytni 100g Frankfurterki 80g	Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Chleb żytni razowy 100g(G) ogonówka 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Parówka drobiowa 80g (S,G) chleb razowy 100g(G)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Masło roślinne 10 g(M) Chleb graham 50g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Ogórek 50g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Płatki owsiane (G)	Sałatka wiosenna 150g Masło roślinne 10 g(M) Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) udko pieczone 125 g(Sr) Surówka z marchewki i chrzanu 100g(M)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S)	Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml(S,Sr,G) Makaron ciemny z serem 250g(G,M)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Koktajl truskawkowy 250ml(M)	Jabłko 180g Kisiel owocowy 150ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Musli owocowe (G, Zs)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Twaróg z zieleniną 100g(M) Sałata 5g Chleb żytni razowy 100g(G) Pomidor 100g	Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g biodrówka 60g(Sr,S) Chleb żytni razowy 100g(G)	Masło roślinne 10 g(M) połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g chleb razowy 100g(G) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml

środa (2024-05-08)

**Energia:**

Kcal **1992 = 5169 kJ**

Kcal z tłuszczu **34,28 %**

Kcal z białka **18,40 %**

Kcal z węglowodanów **49,89 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **248,44 g**

Błonnik: **33,39 g**

Skrobia: **65,43 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **91,62 g**

Białko roślinne: **14,21 g**

Białko zwierzęce: **38,26 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **75,87 g**

Cholesterol: **315,04 mg**

czwartek (2024-05-09)

**Energia:**

Kcal **2001 = 5438 kJ**

Kcal z tłuszczu **30,74 %**

Kcal z białka **21,04 %**

Kcal z węglowodanów **52,47 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **262,47 g**

Błonnik: **37,43 g**

Skrobia: **81,70 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **105,27 g**

Białko roślinne: **17,47 g**

Białko zwierzęce: **15,83 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **68,35 g**

Cholesterol: **228,40 mg**

piątek (2024-05-10)

**Energia:**

Kcal **2181 = 5890 kJ**

Kcal z tłuszczu **31,04 %**

Kcal z białka **16,43 %**

Kcal z węglowodanów **54,71 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **298,32 g**

Błonnik: **38,31 g**

Skrobia: **51,05 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **89,60 g**

Białko roślinne: **9,63 g**

Białko zwierzęce: **20,38 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **75,22 g**

Cholesterol: **25,65 mg**