



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Dzieci 4-9 lat d.podstawowa 01.05.24-10.05.24

01.05.2024 - 10.05.2024



01.05.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 400kcal, B o.: 22.72g, T: 11.9g, W o.: 52.26g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g) | 1 porcja |
| Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 222kcal, B o.: 9.42g, T: 8.4g, W o.: 28.55g)

| | |
|--|-------|
| 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 |
| połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |

► Obiad (E: 538kcal, B o.: 22.78g, T: 20.05g, W o.: 71.86g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g) | 1 porcja |
| Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 150kcal, B o.: 6.52g, T: 2.63g, W o.: 27.21g) | 1 porcja |
| Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) (E: 171kcal, B o.: 11.93g, T: 12.04g, W o.: 4.34g) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, mrożona 100g (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g) | 100g |
| Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) | 100g |
| Olej rzepakowy 5 ml (E: 45kcal, B o.: 0g, T: 5g, W o.: 0g) | 5ml |

► Podwieczorek (E: 240kcal, B o.: 5.2g, T: 3.52g, W o.: 47.04g)

| | |
|---|------|
| Mus szpinak banan cytryna 200g (E: 104kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 22.6g) | 200g |
| Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g) | 50g |

► Kolacja (E: 312kcal, B o.: 8.93g, T: 9.12g, W o.: 50.75g)

| | |
|---|------------|
| 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 |
| Papryka czerwona 50g (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) | 50g |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 75kcal, B o.: 4.87g, T: 3.23g, W o.: 6.8g) | 0.5 porcji |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1712 kcal | Białko ogółem: | 69.05 g |
| Tłuszcz: | 52.99 g | Węglowodany ogółem: | 250.46 g |
| Glukoza: | 4.19 g | Fruktoza: | 4.73 g |
| Sacharoza: | 38.18 g | Błonnik pokarmowy: | 22.72 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 13.55 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.8 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.04 g | Sól: | 7.57 g |



02.05.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 12.47g, T: 19.11g, W o.: 42.66g)

| | |
|--|----------|
| 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: 65kcal, B o.: 0.76g, T: 6.12g, W o.: 2.06g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) | 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: 150kcal, B o.: 5.85g, T: 2.7g, W o.: 26.63g)

| | |
|---|----------|
| Koktajl jagodowy 150 ml(M) (E: 150kcal, B o.: 5.85g, T: 2.7g, W o.: 26.63g) | 1 porcja |
|---|----------|

► Obiad (E: 583kcal, B o.: 34.69g, T: 11.28g, W o.: 95.08g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g) | 1 porcja |
| pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 191kcal, B o.: 7.55g, T: 4.41g, W o.: 33.14g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) | 100g |
| Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 98kcal, B o.: 3.22g, T: 5.39g, W o.: 12.23g) | 1 porcja |
| Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) (E: 155kcal, B o.: 21.79g, T: 1.3g, W o.: 16.2g) | 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: 355kcal, B o.: 13.36g, T: 13.22g, W o.: 45.5g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) (E: 64kcal, B o.: 9g, T: 1.44g, W o.: 1.56g) | 60g |
| Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 69kcal, B o.: 0.88g, T: 6.13g, W o.: 3.14g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1723 kcal | Białko ogółem: | 87.99 g |
| Tłuszcz: | 51.57 g | Węglowodany ogółem: | 241.17 g |
| Glukoza: | 14.16 g | Fruktoza: | 19.45 g |
| Sacharoza: | 57.04 g | Błonnik pokarmowy: | 29.95 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 11.84 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.67 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.87 g | Sól: | 3.12 g |



03.05.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 436kcal, B o.: 12.44g, T: 10g, W o.: 76.12g)

| | |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Manna na mleku 250ml(G,M) (E: 189kcal, B o.: 8.98g, T: 4.33g, W o.: 28.98g) | 1 porcja |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) | 30g |
| Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 30kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 7.5g) | 150ml |

► II Śniadanie (E: 215kcal, B o.: 10.27g, T: 7.99g, W o.: 26.18g)

| | |
|--|-----|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g) | 5g |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) | 50g |
| wek 50g(G) (E: 113kcal, B o.: 3.51g, T: 0.54g, W o.: 23.83g) | 50g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |

► Obiad (E: 566kcal, B o.: 36.35g, T: 13.34g, W o.: 81.23g)

| | |
|---|----------|
| 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: 138kcal, B o.: 5.5g, T: 2.49g, W o.: 25.84g) | 1 porcja |
| Brokuły 150g (E: 47kcal, B o.: 4.5g, T: 0.6g, W o.: 7.8g) | 150g |
| Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) (E: 242kcal, B o.: 24.22g, T: 10.07g, W o.: 14.08g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) | 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: 325kcal, B o.: 12.92g, T: 12.41g, W o.: 42.34g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) (E: 55kcal, B o.: 8.5g, T: 1.6g, W o.: 1.45g) | 50g |
| Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g) | 1 porcja |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1713 kcal | Białko ogółem: | 83.38 g |
| Tłuszcz: | 54.24 g | Węglowodany ogółem: | 233.52 g |
| Glukoza: | 7.46 g | Fruktoza: | 7.32 g |
| Sacharoza: | 36.45 g | Błonnik pokarmowy: | 19.25 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.45 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 21.57 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.62 g | Sól: | 3.21 g |



04.05.2024 (sobota)

► Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 13.38g, T: 23.45g, W o.: 40.2g)

| | |
|---|-------|
| 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 |
| Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) | 50g |
| Parówka drobiowa 80g (S,G) (E: 207kcal, B o.: 8.8g, T: 17.6g, W o.: 3.2g) | 80g |

► 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: 619kcal, B o.: 24.12g, T: 16.68g, W o.: 99.41g)

| | |
|---|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Makaron z mięsem i kapustą 250g (E: 284kcal, B o.: 14.74g, T: 10.83g, W o.: 33.84g) | 0.5 porcji |
| 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: 237kcal, B o.: 3.11g, T: 5.7g, W o.: 45.3g)

| | |
|--|-------|
| Sok Kubaś 150ml (E: 102kcal, B o.: 1.5g, T: 1.5g, W o.: 22.5g) | 150ml |
| Ciastka kruche 30g (G,J,M) (E: 135kcal, B o.: 1.61g, T: 4.2g, W o.: 22.8g) | 30g |

► Kolacja (E: 358kcal, B o.: 19.88g, T: 9.9g, W o.: 49.14g)

| | |
|---|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Twaróg z zieleciną 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 |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1812 kcal | Białko ogółem: | 67.66 g |
| Tłuszcz: | 59.45 g | Węglowodany ogółem: | 265.13 g |
| Glukoza: | 6.84 g | Fruktoza: | 13.12 g |
| Sacharoza: | 41.42 g | Błonnik pokarmowy: | 25.63 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 10.89 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.06 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.84 g | Sól: | 4.25 g |



05.05.2024 (niedziela)

► Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 13.94g, T: 13.51g, W o.: 64.07g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| owsianka na mleku 250ml(G,M) (E: 196kcal, B o.: 9.78g, T: 5.8g, W o.: 27.13g) | 1 porcja |
| Bułka maślana 50g(M,J,G) (E: 136kcal, B o.: 3.8g, T: 2.72g, W o.: 24.44g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 257kcal, B o.: 16.1g, T: 8.44g, W o.: 30.74g)

| | |
|---|-------|
| 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 zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

► Obiad (E: 523kcal, B o.: 26.62g, T: 22.9g, W o.: 58.31g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| 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 |
| Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) | 100g |

► Podwieczorek (E: 163kcal, B o.: 9.6g, T: 5.46g, W o.: 19.05g)

| | |
|---|-------|
| Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) | 250ml |
| Biszkopty 20g(G,J,M) (E: 38kcal, B o.: 1.1g, T: 0.46g, W o.: 7.3g) | 20g |

► Kolacja (E: 331kcal, B o.: 3.51g, T: 5.64g, W o.: 67.9g)

| | |
|---|-------|
| 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 |
| Miód pszczeli 50g (E: 160kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 39.75g) | 50g |
| Chleb zwykły 50gG) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1700 kcal | Białko ogółem: | 69.77 g |
| Tłuszcz: | 55.95 g | Węglowodany ogółem: | 240.07 g |
| Glukoza: | 3.54 g | Fruktoza: | 3.38 g |
| Sacharoza: | 19.62 g | Błonnik pokarmowy: | 17.43 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.62 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.77 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.78 g | Sól: | 6.41 g |



06.05.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 425kcal, B o.: 13.88g, T: 24.05g, W o.: 40.8g)

| | |
|---|-------|
| 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 zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 162kcal, B o.: 5.97g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)

| | |
|--|-------|
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlepol 250ml(M) (E: 72kcal, B o.: 5.25g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 150ml |
| Jabłko 180g (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) | 180g |

► Obiad (E: 601kcal, B o.: 32.38g, T: 24.62g, W o.: 69.2g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| 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: 193kcal, B o.: 19.35g, T: 8.29g, W o.: 10.55g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) | 100g |
| 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: 342kcal, B o.: 15.71g, T: 13.26g, W o.: 42.91g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g) | 1 porcja |
| Półdewica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) | 60g |
| Chleb graham 60g(G) (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) | 60g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1714 kcal | Białko ogółem: | 77.37 g |
| Tłuszcz: | 69.7 g | Węglowodany ogółem: | 208.82 g |
| Glukoza: | 11.11 g | Fruktoza: | 17.3 g |
| Sacharoza: | 33.9 g | Błonnik pokarmowy: | 25.73 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.33 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.25 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.99 g | Sól: | 4.35 g |



07.05.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 19.59g, T: 20.97g, W o.: 59.55g)

| | |
|---|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) | 20g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Kajzerki 50g(G) (E: 149kcal, B o.: 4.2g, T: 1.8g, W o.: 29.3g) | 50g |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) | 50g |
| Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) (E: 184kcal, B o.: 8.7g, T: 4.33g, W o.: 29.8g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml (E: 0kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g) | 150ml |

► II Śniadanie (E: 231kcal, B o.: 9.8g, T: 8.49g, W o.: 30.45g)

| | |
|--|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| połudwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |

► Obiad (E: 522kcal, B o.: 32.11g, T: 9.82g, W o.: 85.07g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) (E: 188kcal, B o.: 7.86g, T: 5.13g, 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 |
| Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) | 100g |
| Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) (E: 164kcal, B o.: 20.52g, T: 4.03g, W o.: 12.94g) | 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: 267kcal, B o.: 8.86g, T: 11.64g, W o.: 33.4g)

| | |
|--|------------------|
| 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 |
| Ogórek kwaszony (E: 6kcal, B o.: 0.5g, T: 0.05g, W o.: 0.95g) | 3/4 sztuki (50g) |
| Paprykarz szczeciński 50g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 90kcal, B o.: 4.95g, T: 5.95g, W o.: 4.3g) | 50g |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|---------|
| Wartość energetyczna: | 1773 kcal | Białko ogółem: | 82.48 g |
| Tłuszcz: | 62.14 g | Węglowodany ogółem: | 237.9 g |
| Glukoza: | 10.54 g | Fruktoza: | 18.29 g |
| Sacharoza: | 13.78 g | Błonnik pokarmowy: | 28.31 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.48 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.63 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.2 g | Sól: | 5.69 g |



08.05.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 424kcal, B o.: 16.77g, T: 28.61g, W o.: 27.41g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Frankfurterki 80g (E: 205kcal, B o.: 11.2g, T: 17.6g, W o.: 0.32g) | 80g |
| Chleb graham 50g(G) (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 226kcal, B o.: 9.96g, T: 8.05g, W o.: 29.9g)

| | |
|--|-------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g) | 5g |
| 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 |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| Ogórek 50g (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) | 50g |

► Obiad (E: 618kcal, B o.: 33.89g, T: 22.75g, W o.: 77.17g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) (E: 172kcal, B o.: 6.87g, T: 4.19g, W o.: 29.47g) | 1 porcja |
| udko pieczone 125 g(Sr) (E: 223kcal, B o.: 21.19g, T: 14.9g, W o.: 1.31g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) (E: 124kcal, B o.: 3.7g, T: 3.48g, W o.: 22.86g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) | 100g |

► 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: 300kcal, B o.: 19.45g, T: 9.81g, W o.: 34.74g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g) | 1 porcja |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| Pomidor 50g (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 50g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) | 200ml |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|---------|
| Wartość energetyczna: | 1729 kcal | Białko ogółem: | 87.6 g |
| Tłuszcz: | 72.52 g | Węglowodany ogółem: | 194.9 g |
| Glukoza: | 7.61 g | Fruktoza: | 7.25 g |
| Sacharoza: | 19.37 g | Błonnik pokarmowy: | 27.27 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.97 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.85 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13 g | Sól: | 3.46 g |



09.05.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 20.8g, T: 17.99g, W o.: 42.59g)

| | |
|---|----------|
| 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: 75kcal, B o.: 2.09g, T: 5.37g, W o.: 6.85g) | 1 porcja |
| ogonówka 60g(S, Gr) (E: 74kcal, B o.: 10.2g, T: 3.78g, W o.: 0.3g) | 60g |
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 113kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 15.19g) | 1 porcja |
| Chleb razowy 50g(G) (E: 99kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 20.25g) | 50g |

► 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: 543kcal, B o.: 30.77g, T: 22.17g, W o.: 63.81g)

| | |
|---|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 1 porcja |
| Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) (E: 138kcal, B o.: 7g, T: 5.72g, W o.: 17.65g) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszonej 100g(Sr) (E: 80kcal, B o.: 1.71g, T: 5.32g, W o.: 8.24g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 100g (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g) | 100g |
| 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: 387kcal, B o.: 31.46g, T: 15.92g, W o.: 33.05g)

| | |
|---|-------|
| 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 zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1685 kcal | Białko ogółem: | 93.21 g |
| Tłuszcz: | 61.6 g | Węglowodany ogółem: | 206.76 g |
| Glukoza: | 9.83 g | Fruktoza: | 15.9 g |
| Sacharoza: | 30.52 g | Błonnik pokarmowy: | 31.5 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 10.7 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.68 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.62 g | Sól: | 3.38 g |



10.05.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 12.93g, T: 23.96g, W o.: 53.13g)

| | |
|--|-------|
| 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 zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |

► II Śniadanie (E: 218kcal, B o.: 8.09g, T: 9.83g, W o.: 25.38g)

| | |
|---|------------|
| Salatka wiosenna 150g (E: 63kcal, B o.: 1.1g, T: 5.21g, W o.: 3.71g) | 0.5 porcji |
| 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: 489kcal, B o.: 20.76g, T: 9.98g, W o.: 82.71g)

| | |
|--|------------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 52kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 13.01g) | 1 porcja |
| Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) (E: 221kcal, B o.: 8.19g, T: 5.42g, W o.: 38.13g) | 1 porcja |
| Makaron z serem 250g(G,M) (E: 216kcal, B o.: 12.34g, T: 4.48g, W o.: 31.57g) | 0.5 porcji |

► 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: 295kcal, B o.: 13.81g, T: 9.92g, W o.: 40.05g)

| | |
|--|-------|
| 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 zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml (E: 30kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 7.5g) | 150ml |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|---------|
| Wartość energetyczna: | 1654 kcal | Białko ogółem: | 65.02 g |
| Tłuszcz: | 58.49 g | Węglowodany ogółem: | 227.9 g |
| Glukoza: | 8.27 g | Fruktoza: | 14.96 g |
| Sacharoza: | 28.19 g | Błonnik pokarmowy: | 24.52 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 9.84 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 12.41 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.05 g | Sól: | 3.29 g |

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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: Pasta z makreli z ryżem 80g(R) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (8g)
- Ogórki kiszane - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- 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 - Mlepol - 1/7 opakowania (150ml)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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 - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ugotować i doprawić do smaku

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: Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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 - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- 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 (9g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Ziemiaki, późne - (0g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zupy ugotować doprawić do smaku

PRZEPIS: Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 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 z mięsem i kapustą 250g - 0.5 porcji

- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (40g)
- Makaron z semoliny - 1/2 szklanki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 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 doprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

PRZEPIS: Twaróg z zieleniną 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: owsianka na mleku 250ml(G,M) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** 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: surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 1/3 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

kapustę pekińska poszatkować dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku

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: 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, łopatka - 3/4 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:****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:** 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: Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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 got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (15g)
- 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 - 1/3 łyżki (10g)
- 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: Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/4 plastra (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 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 (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 makaron, 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)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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: Sałatka wiosenna 150g - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta pekińska - 1/3 liścia (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (28g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Przyprawa "Jarzynka" - 1/7 łyżeczki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (14g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z serem 250g(G,M) - 0.5 porcji

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/7 plastra (3g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/2 szklanki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (40g)



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

| | |
|----------------------------------|---------------------|
| Biszkopty 20g(G,J,M) | 20g |
| Bułka maślana 50g(M,J,G) | 100g |
| Bułka pszenna zwykła | 20g (1/4 sztuki) |
| Chleb graham 50g(G) | 200g |
| Chleb graham 60g(G) | 60g |
| Chleb razowy 50g(G) | 50g |
| Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) | 50g |
| Chleb zwykły 50g(G) | 800g |
| Kajzerki 50g(G) | 50g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g (1/4 woreczka) |
| Kasza kukurydziana | 25g (1/7 szklanki) |
| Kasza manna | 80g (1/2 szklanki) |
| Makaron farfalle (kokardki) | 40g (1/2 szklanki) |
| Makaron z semoliny | 40g (1/2 szklanki) |
| Makaron zacierka | 45g (1/4 szklanki) |
| Mąka pszenna, typ 500 | 30g (2 i 1/2 łyżki) |
| Mąka pszenna, typ 550 | 15g (1 i 1/4 łyżki) |
| ogonówka 60g(S, Gr) | 60g |
| Płatki owsiane | 25g (2 i 1/2 łyżki) |
| Płatki owsiane 25g(G) | 50g |
| Płatki owsiane (G) | 25g |
| Ryż biały | 58g (1/3 szklanki) |
| Ryż długoziarnisty, paraboliczny | 20g (1/8 szklanki) |
| Sok Kubuś 150ml | 150ml |
| wek 50g(G) | 50g |



Warzywa

| | |
|----------------------------------|-------------------------|
| Brokuły 150g | 150g |
| Cebula | 68g (2/3 sztuki) |
| Czosnek | 1g (1/5 ząbka) |
| Fasolka szparagowa, mrożona 100g | 100g |
| Groszek zielony, mrożony | 20g (1/8 opakowania) |
| Kalafior, mrożony | 50g (1/8 opakowania) |
| Kapusta biała | 120g (1/8 sztuki) |
| Kapusta czerwona | 140g (1 i 1/4 szklanki) |
| Kapusta kwaszona | 160g (1 i 1/2 szklanki) |
| Kapusta pekińska | 260g (5 i 1/4 liścia) |
| Koper ogrodowy | 42g (10 i 1/2 łyżeczek) |
| Koper, świeży | 40g (10 łyżeczek) |
| Marchew | 818g (18 i 1/4 sztuki) |
| Ogórek | 113g (2/3 sztuki) |
| Ogórek 50g | 50g |
| Ogórek kwaszony | 50g (3/4 sztuki) |
| Ogórki kiszone | 5g (1/8 sztuki) |
| Papryka czerwona 50g | 50g |
| Pietruszka, korzeń | 241g (3 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 60g (10 łyżeczek) |
| Pomidor | 103g (2/3 sztuki) |
| Pomidor 100g | 300g |
| Pomidor 50g | 250g |

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Por | 91g (2/3 sztuki) |
| Rzodkiewka | 40g (2 i 2/3 sztuki) |
| Salata | 30g (1/7 sztuki) |
| Salata 5g | 35g |
| Salata lodowa | 100g (1/4 sztuki) |
| Seler korzeniowy | 340g (1 sztuka) |
| Szczypiorek | 7g (1 i 1/3 łyżki) |
| Ziemniaki, późne | 200g (2 i 1/4 sztuki) |
| Ziemniaki, późne 100g | 800g |
| Ziemniaki, wczesne | 150g (1 i 2/3 sztuki) |



Mleko i produkty mleczne

| | |
|---|------------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | 600g |
| Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) | 250ml |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol | 150ml (1/7 opakowania) |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekol 250ml(M) | 390ml |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 900ml (4 szklanki) |
| Ser biały półtłusty 50g(M) | 200g |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | 300g |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) | 200g |
| Śmietana 18% tłuszczu | 90g (3 i 2/3 łyżki) |



Mięso i jaja

| | |
|---|-----------------------|
| biodrówka 60g(Sr,S) | 160g |
| Jaja gotowane (J) | 150g |
| Jaja kurze, całe | 24g (1/2 sztuki) |
| kiełbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) | 60g |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 100g (1 sztuka) |
| Mięso z ud kurczaka, ze skórą | 100g (1 sztuka) |
| Noga (udo) kurczaka | 125g (3/4 sztuki) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony(Sr,Sr,G,J,M) | 50g |
| połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) | 60g |
| połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) | 60g |
| Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) | 60g |
| Skrzydło indyka | 162g (1/3 sztuki) |
| szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) | 50g |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) | 120g |
| Wieprzowina karkówka | 60g (2/3 sztuki) |
| Wieprzowina, łopatka | 220g (2 i 1/4 sztuki) |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 80g (1/3 porcji) |



Oleje i tłuszcze

| | |
|--|----------------------|
| Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D | 5g (1/4 plastra) |
| Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D | 3g (1/7 plastra) |
| Masło roślinne 10 g(M) | 255g |
| Olej rzepakowy | 76ml (7 i 2/3 łyżki) |
| Olej rzepakowy 5 ml | 10ml |


Cukier i słodycze

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| Ciastka kruche 30g (G,J,M) | 30g |
| Cukier | 77g (6 i 1/3 łyżki) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g | 30g |
| Kisiel w proszku | 15g (1/2 opakowania) |
| Miód pszczeleli 50g | 50g |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Parówka drobiowa 80g (S,G) | 160g |
| Winerki 100g(G,S) | 80g |
| Żurek | 50ml (1/7 porcji) |


Ryby i owoce morza

| | |
|---|-----------------------|
| Filety z tilapii, mrożone | 130g (1 i 1/3 sztuki) |
| Makrela, wędzona | 20g (1/6 sztuki) |
| Paprykarz szczeciński 50g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) | 50g |


Owoce, orzechy i nasiona

| | |
|------------------------|----------------------|
| Czarne jagody, mrożone | 75g (1/4 opakowania) |
| Jabłko | 50g (1/4 sztuki) |
| Jabłko 180g | 1080g |
| Truskawki | 75g (1/2 szklanki) |


Napoje

| | |
|--|--------------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem 150ml | 550ml |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml | 1900ml |
| Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml | 150ml |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | 2600ml |
| Kawa zbożowa, w proszku | 20g (2 łyżki) |
| Sok z cytryny | 2ml (1/3 łyżki) |
| Woda | 400ml (1 i 2/3 szklanki) |


Przyprawy

| | |
|---------------------------|------------------------|
| Bazylija, suszona | 1g (1 łyżeczka) |
| Cynamon, mielony | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Czosnek, granulowany | 1g (1/3 łyżeczki) |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 88g (5 i 3/4 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony | 9g (4 i 1/2 sztuki) |
| Majeranek, suszony | 3g (1 łyżeczka) |
| Ocet spirytusowy | 2ml (1/3 łyżki) |
| Papryka słodka, mielona | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Pieprz czarny | 8g (8 szczypty) |
| Przyprawa do dań z grilla | 1g (1/6 łyżeczki) |
| Przyprawa do drobiu | 2g (1/3 łyżeczki) |
| Przyprawa "Jarzynka" | 26g (3 i 1/4 łyżeczki) |
| Sól biała | 2g (2 szczypty) |
| Ziele angielskie | 7g (2 i 1/3 łyżeczki) |
| Zioła prowansalskie | 1g (1 szczypta) |


Dania gotowe

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Frankfurterki 80g(S,Gr) | 80g |
| Mieszanka owocowa, mrożona | 250g (2/3 opakowania) |
| Mus szpinak banan cytryna 200g | 200g |

| 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) |
|---|--|--|---|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałata 5g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Chleb graham 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb graham 50g(G) Paszтет z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M) | Masło roślinne 10 g(M) Manna na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 150ml | Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 150ml Chleb graham 50g(G) Parówka drobiowa 80g (S,G) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M) Bułka maślana 50g(M,J,G) | Masło roślinne 10 g(M) Winerki Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 5g Chleb zwykły 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Kajzerki 50g(G) Jaja gotowane (J) Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) Herbata czarna, napar bez cukru 150 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Masło roślinne 10 g(M) Chleb zwykły 50g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Sałata 5g | Koktajl jagodowy 150 ml(M) | Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) wek 50g(G) Pomidor 50g | 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 zwykły 50g(G) | Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M) Jabłko 180g | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 50g |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Karczek pieczony b/s 100g(S,Sr) Fasolka szparagowa, mrożona 100g Ziemniaki, późne 100g Olej rzepakowy 5 ml | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Ziemniaki, późne 100g Sałata z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) Filet z indyka got. w sosie jarzynowym 100g(S,Sr,G) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml krupnik z kaszy 250ml(G,S,Sr) Brokuły 150g Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Makaron z mięsem i kapustą 250g Żurek z ziemniakami 250ml(S,Sr,G,M) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Krupnik z ryżem 250ml(S,Sr) Udo z kurczaka pieczone (100g) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Ziemniaki, późne 100g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Pomidorowa z makaronem 250ml(M,G,S,Sr) Pulpet wieprzowy 100 g(G,J,S,Sr) Ziemniaki, późne 100g Surówka z białej kapusty 100g(S,Sr) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Kalafiorowa z mianą- 250 ml(M,S,Sr) Surówka z marchewki i jabłka 100g Ziemniaki, późne 100g Schab got. w sosie pomidorowym 100g(G,S,Sr) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Mus szpinak banan cytryna 200g Bułka maślana 50g(M,J,G) | Jabłko 180g Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) | Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | Sok Kubaś 150ml Ciastka kruche 30g (G,J,M) | Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) Biszkopty 20g(G,J,M) | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Płatki owsiane 25g(G) | Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) Jabłko 180g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Papryka czerwona 50g Chleb zwykły 50g(G) Pasta z makreli z ryżem 80g(R) | Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g kielbasa krakowska parzona 60g(S,Gr,M) Sałata z ogórka zielonego i koperku 80g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb zwykły 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb zwykły 50g(G) szynka konserwowa wieprzowa 50g(Sr,G) Sałata z sałaty lodowej 50g | Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z zieliną 100g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb zwykły 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Miód pszczeni 50g Chleb zwykły 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata z pomidorów z koperkiem 50g Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) Chleb graham 60g(G) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ogórek kwaszony Paprykarz szczeciński 50g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Chleb zwykły 50g(G) |

| 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Energia: Kcal 1712 = 5979 kJ Kcal z tłuszczu 27,86 % Kcal z białka 16,13 % Kcal z węglowodanów 58,52 % | Energia: Kcal 1723 = 6988 kJ Kcal z tłuszczu 26,94 % Kcal z białka 20,43 % Kcal z węglowodanów 55,99 % | Energia: Kcal 1713 = 6510 kJ Kcal z tłuszczu 28,50 % Kcal z białka 19,47 % Kcal z węglowodanów 54,53 % | Energia: Kcal 1812 = 5877 kJ Kcal z tłuszczu 29,53 % Kcal z białka 14,94 % Kcal z węglowodanów 58,53 % | Energia: Kcal 1700 = 6444 kJ Kcal z tłuszczu 29,62 % Kcal z białka 16,42 % Kcal z węglowodanów 56,49 % | Energia: Kcal 1714 = 6035 kJ Kcal z tłuszczu 36,60 % Kcal z białka 18,06 % Kcal z węglowodanów 48,73 % | Energia: Kcal 1773 = 7253 kJ Kcal z tłuszczu 31,54 % Kcal z białka 18,61 % Kcal z węglowodanów 53,67 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,46 g Błonnik: 22,72 g Skrobia: 113,58 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,17 g Błonnik: 29,95 g Skrobia: 92,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 233,52 g Błonnik: 19,25 g Skrobia: 108,80 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,13 g Błonnik: 25,63 g Skrobia: 125,68 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,07 g Błonnik: 17,43 g Skrobia: 100,09 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 208,82 g Błonnik: 25,73 g Skrobia: 105,11 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,90 g Błonnik: 28,31 g Skrobia: 123,04 g |
| Białko: Białko ogółem: 69,05 g Białko roślinne: 20,26 g Białko zwierzęce: 35,88 g | Białko: Białko ogółem: 87,99 g Białko roślinne: 23,12 g Białko zwierzęce: 33,13 g | Białko: Białko ogółem: 83,38 g Białko roślinne: 20,63 g Białko zwierzęce: 49,14 g | Białko: Białko ogółem: 67,66 g Białko roślinne: 15,81 g Białko zwierzęce: 9,01 g | Białko: Białko ogółem: 69,77 g Białko roślinne: 17,18 g Białko zwierzęce: 47,07 g | Białko: Białko ogółem: 77,37 g Białko roślinne: 21,49 g Białko zwierzęce: 31,95 g | Białko: Białko ogółem: 82,48 g Białko roślinne: 23,47 g Białko zwierzęce: 50,13 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,99 g Cholesterol: 107,24 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,57 g Cholesterol: 167,30 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,24 g Cholesterol: 365,90 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,45 g Cholesterol: 55,80 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,95 g Cholesterol: 162,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,70 g Cholesterol: 129,14 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,14 g Cholesterol: 316,70 mg |

| środa (2024-05-08) | czwartek (2024-05-09) | piątek (2024-05-10) |
|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty lodowej 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Frankfuterki 80g Chleb graham 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) ogonówka 60g(S, Gr) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) Chleb razowy 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Parówka drobiowa 80g (S,G) Chleb zwykły 50g(G) |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jaja gotowane (J) Chleb zwykły 50g(G) 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 |
| Obiad | Obiad | Obiad |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) udko pieczone 125 g(Sr) Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) Ziemniaki, późne 100g | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa koperkowa z makaronem- porcja 250ml(M,G,Sr) Surówka z kapusty kiszzonej 100g(Sr) Ziemniaki, późne 100g Ryba po grecku duszona 150g(R,Sr,S) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Zupa ziemniaczana 250ml(S,Sr,M) Makaron z serem 250g(G,M) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Koktajl truskawkowy 250ml(M) | Jabłko 180g Kisiel owocowy 150ml | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) Płatki owsiane 25g(G) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Twaróg z zieleciną 100g(M) Chleb zwykły 50g(G) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g biodrówka 60g(Sr,S) Chleb zwykły 50g(G) | Masło roślinne 10 g(M) południca sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Chleb zwykły 50g(G) Herbata czarna, napar z cukrem 150ml |

środa (2024-05-08)

Energia:

Kcal **1729 = 5958 kJ**

Kcal z tłuszczu **37,75 %**

Kcal z białka **20,27 %**

Kcal z węglowodanów **45,09 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **194,90 g**

Błonnik: **27,27 g**

Skrobia: **109,65 g**

Białko:

Białko ogółem: **87,60 g**

Białko roślinne: **20,48 g**

Białko zwierzęce: **37,62 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **72,52 g**

Cholesterol: **307,45 mg**

czwartek (2024-05-09)

Energia:

Kcal **1685 = 5940 kJ**

Kcal z tłuszczu **32,90 %**

Kcal z białka **22,13 %**

Kcal z węglowodanów **49,08 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **206,76 g**

Błonnik: **31,50 g**

Skrobia: **77,60 g**

Białko:

Białko ogółem: **93,21 g**

Białko roślinne: **17,37 g**

Białko zwierzęce: **13,90 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **61,60 g**

Cholesterol: **44,64 mg**

piątek (2024-05-10)

Energia:

Kcal **1654 = 5552 kJ**

Kcal z tłuszczu **31,83 %**

Kcal z białka **15,72 %**

Kcal z węglowodanów **55,11 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **227,90 g**

Błonnik: **24,52 g**

Skrobia: **133,18 g**

Białko:

Białko ogółem: **65,02 g**

Białko roślinne: **15,96 g**

Białko zwierzęce: **8,86 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **58,49 g**

Cholesterol: **32,67 mg**