



zdrowe
zbiorowe

PLAN DIETY

Położniczy d.podstawowa 1.05.24-10.05.24

01.05.2024 - 10.05.2024



01.05.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 26.04g, T: 12.73g, W o.: 77.16g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Chleb graham 100g(G) (E: 231kcal, B o.: 7.02g, T: 1.58g, W o.: 47.2g) | 100g |
| Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) (E: 153kcal, B o.: 5.7g, T: 3.25g, W o.: 25.17g) | 1 porcja |

► 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 |
| Chleb zwykły 50g(G) (E: 127kcal, B o.: 3.05g, T: 0.65g, W o.: 28.15g) | 50g |
| połudwica sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g |

► Obiad (E: 743kcal, B o.: 33.46g, T: 27.78g, W o.: 95.73g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) (E: 150kcal, B o.: 6.52g, T: 2.63g, W o.: 27.21g) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa z wody 150g (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g) | 1 porcja |
| karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) (E: 334kcal, B o.: 19.99g, T: 24.59g, W o.: 8.41g) | 1 porcja |

► 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: 468kcal, B o.: 17.05g, T: 12.81g, W o.: 73.83g)

| | |
|---|----------|
| 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 pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |
| Pasta z makreli z ryżem 80g(R) (E: 150kcal, B o.: 9.74g, T: 6.45g, W o.: 13.6g) | 1 porcja |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2234 kcal | Białko ogółem: | 92.15 g |
| Tłuszcz: | 67.92 g | Węglowodany ogółem: | 325.59 g |
| Glukoza: | 6.11 g | Fruktoza: | 6.83 g |
| Sacharoza: | 38.61 g | Błonnik pokarmowy: | 26.55 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.75 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 23.65 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.99 g | Sól: | 8.59 g |



02.05.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 533kcal, B o.: 19.48g, T: 21.38g, W o.: 67.57g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |
| Bawarka z mlekiem 150ml(M) (E: 117kcal, B o.: 5.11g, T: 3g, W o.: 17.33g) | 1 porcja |
| 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: 712kcal, B o.: 36.83g, T: 17.6g, W o.: 111.66g)

| | |
|--|----------|
| 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 ryżem 250ml(S,Sr,M) (E: 205kcal, B o.: 8.17g, T: 5.65g, W o.: 33.32g) | 1 porcja |
| Sałatka z kapusty czerwonej 150g(S,Sr) (E: 143kcal, B o.: 3.22g, T: 10.39g, 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: 480kcal, B o.: 26.4g, T: 15.12g, W o.: 60.15g)

| | |
|--|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| kiełbasa 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 |
| Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g (E: 60kcal, B o.: 0.88g, T: 5.13g, 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 |
| Ser biały półtłusty 50g(M) (E: 66kcal, B o.: 9.17g, T: 2.34g, W o.: 1.84g) | 50g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2127 kcal | Białko ogółem: | 110.18 g |
| Tłuszcz: | 62.06 g | Węglowodany ogółem: | 297.31 g |
| Glukoza: | 14.16 g | Fruktoza: | 19.45 g |
| Sacharoza: | 54.21 g | Błonnik pokarmowy: | 32.5 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.16 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 23.67 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.96 g | Sól: | 2.2 g |



03.05.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 14.14g, T: 10.97g, W o.: 96.74g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| 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 |

► II Śniadanie (E: 248kcal, B o.: 10.64g, T: 11.06g, W o.: 27.52g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Salatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g) | 1 porcja |

► Obiad (E: 730kcal, B o.: 39.31g, T: 18.81g, W o.: 107.88g)

| | |
|---|----------|
| 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: 187kcal, B o.: 6.94g, T: 2.88g, W o.: 36.09g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne 180g (E: 157kcal, B o.: 3.42g, T: 0.18g, W o.: 36.9g) | 180g |
| 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 |
| olej rzepakowy 5 ml (E: 45kcal, B o.: 0g, T: 5g, W o.: 0g) | 5ml |

► Podwieczorek (E: 346kcal, B o.: 16.25g, T: 12.2g, W o.: 42.5g)

| | |
|--|------|
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g) | 150g |
| Biszkopty 50g(G,J,M) (E: 175kcal, B o.: 4.85g, T: 1.7g, W o.: 34.85g) | 50g |

► Kolacja (E: 468kcal, B o.: 17.67g, T: 14.4g, W o.: 70.24g)

| | |
|---|----------|
| 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 (S,Gr)60g (E: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g) | 60g |
| Chleb zwykły 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Salatka z sałaty lodowej 50g (E: 59kcal, B o.: 1.06g, T: 5.17g, W o.: 2.74g) | 1 porcja |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2322 kcal | Białko ogółem: | 98.01 g |
| Tłuszcz: | 67.44 g | Węglowodany ogółem: | 344.88 g |
| Glukoza: | 7.78 g | Fruktoza: | 7.71 g |
| Sacharoza: | 41.88 g | Błonnik pokarmowy: | 26.01 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.86 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 54.73 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 15.39 g | Sól: | 4.49 g |



04.05.2024 (sobota)

► Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 23.51g, T: 27.18g, W o.: 65g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| 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 |
| Bawarka z mlekiem 150ml(M) (E: 117kcal, B o.: 5.11g, T: 3g, W o.: 17.33g) | 1 porcja |

► 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: 849kcal, B o.: 38.48g, T: 23.39g, 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: 514kcal, B o.: 29.1g, T: 17.54g, 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: 237kcal, B o.: 3.11g, T: 5.7g, W o.: 45.3g)

| | |
|--|-------|
| Sok Kubuś 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: 522kcal, B o.: 29.05g, T: 11.9g, W o.: 77.56g)

| | |
|---|----------|
| 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 100g(G) (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) | 100g |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g) | 30g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2386 kcal | Białko ogółem: | 101.32 g |
| Tłuszcz: | 71.89 g | Węglowodany ogółem: | 346.9 g |
| Glukoza: | 6.84 g | Fruktoza: | 13.11 g |
| Sacharoza: | 39.96 g | Błonnik pokarmowy: | 32.63 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.64 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.25 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.51 g | Sól: | 5.64 g |



05.05.2024 (niedziela)

► Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 14.03g, T: 13.51g, W o.: 87.92g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Miód pszczeli 30g (E: 96kcal, B o.: 0.09g, T: 0g, W o.: 23.85g) | 30g |

► 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: 677kcal, B o.: 29.96g, T: 25.39g, 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: 150kcal, B o.: 6.09g, T: 2.49g, 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: 213kcal, B o.: 16.8g, T: 16.2g, W o.: 0g) | 1 porcja |
| surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) (E: 84kcal, B o.: 2.09g, T: 6.37g, W o.: 6.85g) | 1 porcja |

► 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: 606kcal, B o.: 24g, T: 11.82g, W o.: 102.35g)

| | |
|---|------------------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |
| Bawarka z mlekiem 150ml(M) (E: 117kcal, B o.: 5.11g, T: 3g, W o.: 17.33g) | 1 porcja |
| Miód pszczeli 50g (E: 160kcal, B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 39.75g) | 50g |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g) | 60g |
| Salata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g) | 1/8 sztuki (10g) |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2212 kcal | Białko ogółem: | 93.59 g |
| Tłuszcz: | 64.82 g | Węglowodany ogółem: | 326.57 g |
| Glukoza: | 3.63 g | Fruktoza: | 3.48 g |
| Sacharoza: | 30.9 g | Błonnik pokarmowy: | 22.53 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.7 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.22 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.5 g | Sól: | 7.39 g |



06.05.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 17.13g, T: 24.52g, W o.: 57.08g)

| | |
|---|-------|
| 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 |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |

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

| | |
|---|-------|
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoop 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: 698kcal, B o.: 38.02g, T: 21.42g, 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: 111kcal, B o.: 3.23g, T: 5.47g, W o.: 15.23g) | 1 porcja |

► Podwieczorek (E: 226kcal, B o.: 10.06g, T: 5.15g, W o.: 36.36g)

| | |
|---|----------------|
| 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 |
| Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g) | 1 sztuka (70g) |

► Kolacja (E: 518kcal, B o.: 24.51g, T: 21.59g, W o.: 58.79g)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g (E: 43kcal, B o.: 0.82g, T: 3.17g, W o.: 3.39g) | 1 porcja |
| Polędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) (E: 76kcal, B o.: 9.6g, T: 4.08g, W o.: 0.3g) | 60g |
| chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |
| Ser gouda(M) 30g (E: 107kcal, B o.: 7.48g, T: 8.23g, W o.: 0.67g) | 30g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2158 kcal | Białko ogółem: | 99.19 g |
| Tłuszcz: | 77.15 g | Węglowodany ogółem: | 282.09 g |
| Glukoza: | 14.12 g | Fruktoza: | 20.17 g |
| Sacharoza: | 43.73 g | Błonnik pokarmowy: | 27.7 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.03 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.1 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.25 g | Sól: | 3.27 g |



07.05.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 19.69g, T: 20.97g, W o.: 72.05g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| 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 |

► II Śniadanie (E: 240kcal, B o.: 10.25g, T: 8.59g, W o.: 32.5g)

| | |
|--|-------|
| 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 |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |
| połudwica sopočka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) (E: 50kcal, B o.: 5.94g, T: 2.75g, W o.: 0.25g) | 30g |

► Obiad (E: 637kcal, B o.: 34.12g, T: 10.24g, W o.: 111.45g)

| | |
|--|----------|
| 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 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: 424kcal, B o.: 24.35g, T: 14.81g, W o.: 50.22g)

| | |
|--|------------------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| Paprykarz szczeciński 50g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) (E: 90kcal, B o.: 4.95g, T: 5.95g, W o.: 4.3g) | 50g |
| Ogórek kwaszony (E: 6kcal, B o.: 0.5g, T: 0.05g, W o.: 0.95g) | 3/4 sztuki (50g) |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g) | 60g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2104 kcal | Białko ogółem: | 100.53 g |
| Tłuszcz: | 65.83 g | Węglowodany ogółem: | 295.65 g |
| Glukoza: | 11.14 g | Fruktoza: | 19.04 g |
| Sacharoza: | 36.39 g | Błonnik pokarmowy: | 30.67 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.63 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 23.79 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.23 g | Sól: | 6.49 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: 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: 702kcal, B o.: 36.03g, T: 24.07g, W o.: 93.75g)

| | |
|--|----------|
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) | 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 |
| Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,M) (E: 124kcal, B o.: 3.7g, T: 3.48g, W o.: 22.86g) | 1 porcja |

► Podwieczorek (E: 325kcal, B o.: 11.78g, T: 6.25g, W o.: 56.18g)

| | |
|---|----------|
| Koktajl truskawkowy 250ml(M) (E: 161kcal, B o.: 7.53g, T: 3.3g, W o.: 25.68g) | 1 porcja |
| Bułki i rogalie maślane 50g(M,G,J) (E: 164kcal, B o.: 4.25g, T: 2.95g, W o.: 30.5g) | 50g |

► Kolacja (E: 440kcal, B o.: 23.2g, T: 10.38g, W o.: 65.57g)

| | |
|---|----------|
| Masło roślinne 10 g(M) (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) | 10g |
| Sałata 5g (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) | 5g |
| Pomidor 100g (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 100g |
| Twaróg z zieleciną 100g(M) (E: 118kcal, B o.: 15.57g, T: 4.06g, W o.: 4.39g) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 250ml |
| chleb pszenno żytni 100g(G) (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2247 kcal | Białko ogółem: | 98.41 g |
| Tłuszcz: | 79.87 g | Węglowodany ogółem: | 296.67 g |
| Glukoza: | 8.21 g | Fruktoza: | 8 g |
| Sacharoza: | 35.11 g | Błonnik pokarmowy: | 33.18 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.17 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.3 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13 g | Sól: | 2.98 g |



09.05.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 22.93g, T: 19.55g, W o.: 65.68g)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Chleb żytni razowy 100g(G) (E: 206kcal, B o.: 4.83g, T: 2.16g, W o.: 43.34g) | 100g |
| 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 |

► II Śniadanie (E: 203kcal, B o.: 10.02g, T: 5.16g, W o.: 30.09g)

| | |
|---|------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) | 150g |
| Płatki owsiane (G) (E: 113kcal, B o.: 3.57g, T: 2.16g, W o.: 20.79g) | 30g |

► Obiad (E: 682kcal, B o.: 33.89g, T: 22.37g, 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: 146kcal, B o.: 7.27g, T: 5.77g, 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: 544kcal, B o.: 41.46g, T: 21.63g, W o.: 49.65g)

| | |
|---|-------|
| 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 pszenno żytni 100g(G) (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |
| Jaja gotowane (J) (E: 76kcal, B o.: 6.75g, T: 5.24g, W o.: 0.32g) | 54g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2107 kcal | Białko ogółem: | 109.05 g |
| Tłuszcz: | 69.43 g | Węglowodany ogółem: | 282.11 g |
| Glukoza: | 9.83 g | Fruktoza: | 15.9 g |
| Sacharoza: | 30.31 g | Błonnik pokarmowy: | 38.77 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.28 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.04 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.91 g | Sól: | 3.11 g |



10.05.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 16.18g, T: 24.43g, W o.: 69.41g)

| | |
|--|-------|
| 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 pszenno żytni 100g(G) (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 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: 861kcal, B o.: 40.6g, T: 19.59g, W o.: 132.8g)

| | |
|---|----------|
| 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 z serem 250g(G,M) (E: 432kcal, B o.: 24.68g, T: 8.96g, W o.: 63.13g) | 1 porcja |

► Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g)

| | |
|---|------|
| Jogurt owocowy z musli(M) 200g (E: 202kcal, B o.: 7.6g, T: 6.2g, W o.: 26.4g) | 200g |
|---|------|

► Kolacja (E: 416kcal, B o.: 23.41g, T: 15.24g, W o.: 49.13g)

| | |
|--|-------|
| 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 |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 250ml |
| chleb pszenno żytni 100g (E: 208kcal, B o.: 6.3g, T: 1.12g, W o.: 44.43g) | 100g |
| Jaja gotowane (J) (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) | 50g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2309 kcal | Białko ogółem: | 96.97 g |
| Tłuszcz: | 80.5 g | Węglowodany ogółem: | 306.83 g |
| Glukoza: | 9.09 g | Fruktoza: | 15.83 g |
| Sacharoza: | 16.62 g | Błonnik pokarmowy: | 27.26 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 7.7 g | Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.18 g |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.23 g | Sól: | 3.18 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: surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Szczypiorek - 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 poszatkować 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: Fasolka szparagowa z wody 150g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przyprawa do mięs - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Karczek umyć następnie obsypać przyprawami obsmażyć na tłuszczu i dusić pod przykryciem. Gdy będzie miękki sos doprawić do smaku i zagęścić zawiesiną z mąki i wody.

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Ogórki kiszane - 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)
- Rzędziewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Bawarka z mlekiem 150ml(M) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1/8 szklanki (8ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



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 (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: 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 łyżka (10ml)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)



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: 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" - 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 - 2/3 sztuki (50g)



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 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 - 3/4 łyżki (8ml)
- 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 doprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną

PRZEPIS: Twaróg z zieleciną 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 - Mlepol 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 (18g)
- 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 - (6ml)
- 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: 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 - 1 sztuka (100g)



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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 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 (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 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 (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: 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 - Mlepol 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 - 1/6 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:** 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 - 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 z serem 250g(G,M) - 1 porcja

- Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 1/4 plastra (5g)
- Cukier - (0g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1 szklanka (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser biały półtłusty 50g(M) - (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

| | |
|------------------------------------|---------------------|
| Biszkopty 20g(G,J,M) | 20g |
| Bułka maślana 50g(M,J,G) | 100g |
| Bułka pszenna zwykła | 20g (1/4 sztuki) |
| Bułki i rogalce maślane 50g(M,G,J) | 50g |
| Chleb graham 100g(G) | 200g |
| chleb pszenno żytni 100g(G) | 1000g |
| chleb razowy 100g(G) | 100g |
| Chleb wieloziarnisty 100g(G,Zs) | 100g |
| Chleb wieloziarnisty 50 g(G,Zs) | 50g |
| Chleb zwykły 100g(G) | 200g |
| Chleb zwykły 50g(G) | 150g |
| chleb żytni 100g | 100g |
| Chleb żytni razowy 100g(G) | 100g |
| Chleb żytni razowy 50g(G) | 50g |
| Jogurt owocowy z musli(M) 200g | 200g |
| 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) | 80g (1 szklanka) |
| Makaron pełnoziarnisty | 80g (3/4 szklanki) |
| Makaron zacierka | 50g (1/3 szklanki) |
| Mąka pszenna, typ 500 | 50g (4 i 1/4 łyżki) |
| Mąka pszenna, typ 550 | 10g (3/4 łyżki) |
| ogonówka 60g(S, Gr) | 60g |
| Płatki owsiane | 25g (2 i 1/2 łyżki) |
| Płatki owsiane 25g(G) | 25g |
| Płatki owsiane (G) | 30g |
| Ryż biały | 65g (1/3 szklanki) |
| Ryż długoziarnisty, paraboliczny | 20g (1/8 szklanki) |
| Sok Kubaś 150ml | 150ml |
| wek 50g(G) | 50g |



Warzywa

| | |
|------------------------------------|-------------------------|
| Brokuły 150g | 150g |
| Cebula | 103g (1 sztuka) |
| Czosnek | 1g (1/5 ząbka) |
| Fasola, Jaś karłowy, nasiona suche | 40g (1/4 szklanki) |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 150g (1/3 opakowania) |
| 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 | 220g (2 szklanki) |
| Kapusta pekińska | 340g (6 i 3/4 liścia) |
| Koper ogrodowy | 46g (11 i 1/2 łyżeczek) |
| Koper, świeży | 40g (10 łyżeczek) |
| Marchew | 812g (18 sztuk) |
| Ogórek | 145g (3/4 sztuki) |

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Ogórek 50g | 50g |
| Ogórek kwaszony | 50g (3/4 sztuki) |
| Ogórki kiszone | 10g (1/6 sztuki) |
| Papryka czerwona 50g | 50g |
| Pietruszka, korzeń | 241g (3 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 65g (10 i 3/4 łyżeczek) |
| Pomidor | 205g (1 i 1/4 sztuki) |
| Pomidor 100g | 500g |
| Pomidor 50g | 150g |
| Por | 91g (2/3 sztuki) |
| Rzodkiewka | 53g (3 i 1/2 sztuki) |
| Salata | 30g (1/7 sztuki) |
| Salata 5g | 30g |
| Salata lodowa | 110g (1/4 sztuki) |
| Seler korzeniowy | 334g (1 sztuka) |
| Szczypiorek | 13g (2 i 2/3 łyżki) |
| Ziemniaki, późne | 370g (4 sztuki) |
| Ziemniaki, późne 180g | 1580g |



Mleko i produkty mleczne

| | |
|--|---------------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g(M) | 450g |
| Kefir, 2% tłuszczu 250ml(M) | 250ml |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól | 150ml (1/7 opakowania) |
| Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekpól 250ml(M) | 490ml |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 1350ml (5 i 3/4 szklanki) |
| Ser biały półtłusty 50g(M) | 290g |
| Ser gouda(M) 30g | 30g |
| Serek homogenizowany, naturalny 150g(M) | 300g |
| Serek wiejski, 2% tłuszczu 200g(M) | 200g |
| Śmietana 18% tłuszczu | 85g (3 i 1/3 łyżki) |



Mięso i jaja

| | |
|--|-------------------|
| biodrówka 60g(Sr,S) | 160g |
| Boczek wędzony | 20g |
| Jaja gotowane (J) | 254g |
| 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) |
| Paszтет z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M) | 50g |
| połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) | 60g |
| połędwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) | 60g |
| Połędwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) | 60g |
| Skrzydło indyka | 159g (1/3 sztuki) |
| Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g | 60g |
| Szynka wiejska 30g(S,Sr) | 30g |
| Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) | 240g |
| Wieprzowina karkówka | 100g (1 sztuka) |

| | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Wieprzowina, łopatka | 280g (2 i 3/4 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 | 5g (1/4 plastra) |
| Masło roślinne 10 g(M) | 255g |
| Olej rzepakowy | 95ml (9 i 1/2 łyżki) |
| Olej rzepakowy 5 ml | 11ml |

Cukier i słodycze

| | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Biszkopty 50g(G,J,M) | 50g |
| Ciastka kruche 30g (G,J,M) | 30g |
| Cukier | 127g (10 i 2/3 łyżki) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g | 30g |
| Kisiel w proszku | 15g (1/2 opakowania) |
| Miód pszczeli 30g | 30g |
| Miód pszczeli 50g | 50g |

Ryby i owoce morza

| | |
|---|-----------------------|
| Filety z tilapii, mrożone | 130g (1 i 1/3 sztuki) |
| Makrela, wędzona | 40g (1/3 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 |
| Kiwi | 70g (1 sztuka) |
| Truskawki | 75g (1/2 szklanki) |

Napoje

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem 250ml | 2400ml |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 24ml (1/8 szklanki) |
| Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | 2450ml |
| Kawa zbożowa, w proszku | 20g (2 łyżki) |
| Sok z cytryny | 2ml (1/3 łyżki) |
| Woda | 150ml (2/3 szklanki) |

Przyprawy

| | |
|---------------------------|-------------------|
| Bazylija, suszona | 1g (1 łyżeczka) |
| Cynamon, mielony | 2g (1/2 łyżeczki) |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 90g (6 łyżeczek) |
| Liść laurowy, suszony | 6g (3 sztuki) |
| Majeranek, suszony | 3g (1 łyżeczka) |
| Ocet spirytusowy | 2ml (1/3 łyżki) |
| Papryka słodka, mielona | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Pieprz czarny | 6g (6 szczypt) |

| | |
|----------------------|------------------------|
| Przyprawa do drobiu | 2g (1/3 łyżeczki) |
| Przyprawa do mięs | 1g (1/6 łyżeczki) |
| Przyprawa "Jarzynka" | 25g (3 i 1/4 łyżeczki) |
| Sól biała | 5g (5 szczypt) |
| Ziele angielskie | 6g (2 łyżeczki) |
| Zioła prowansalskie | 1g (1 szczypta) |

Dania gotowe

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Frankfurterki 80g(S,Gr) | 160g |
| Mieszanka owocowa, mrożona | 250g (2/3 opakowania) |
| Mus szpinak banan cytryna 200g | 200g |
| Parówka drobiowa 80g (S,G) | 80g |
| 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) |
|--|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Masło roślinne 10 g(M) Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałata 5g Pomidor 50g Chleb graham 100g(G) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) | Masło roślinne 10 g(M) Sałatka z sałaty zielonej z rzodkiewką i koperkiem 50g chleb pszenno żytni 100g Bawarka z mlekiem 150ml(M) Pasztecik z kurczaka, pieczony(S,Sr,G,J,M) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml chleb razowy 100g(G) Manna na mleku 250ml(G,M) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g | Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Frankfurterki 80g Chleb graham 100g(G) Bawarka z mlekiem 150ml(M) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml owsianka na mleku 250ml(G,M) Bułka maślana 50g(M,J,G) Miód pszczeli 30g | Masło roślinne 10 g(M) Winerki Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 5g chleb pszenno żytni 100g | Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Kajzerki 50g(G) Jaja gotowane (J) Kasza kukurydziana na mleku 250 ml(M) |
| 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) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Chleb zwykły 50g(G) połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) | Koktajl jagodowy 150 ml(M) | Masło roślinne 10 g(M) Jaja gotowane (J) węk 50g(G) Sałatka z pomidorów z koperkiem 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 żytni razowy 50g(G) | Maślanka mrągowska, naturalna - Mlekoopol 250ml(M) Jabłko 180g | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Chleb zwykły 50g(G) Pomidor 100g połędwica sopocka 30g((Sr,Gr,G,M,Zs) |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g Zupa z kaszy manny 250 ml(G,S,Sr) Fasolka szparagowa z wody 150g karczek pieczony w sosie 100g(G,S,Sr) | Kompot z mieszanki kompotowej 200ml Ziemniaki, późne 180g pomidorowa z ryżem 250ml(S,Sr,M) Sałatka 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) Ziemniaki, późne 180g Brokuły 150g Pulpet w sosie koperkowym 100 g(G,J,S,Sr) Ólejek rzepakowy 5 ml | 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 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) Biszkopty 50g(G,J,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) Kiwi | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Energia: Kcal 2234 = 6331 kJ Kcal z tłuszczu 27,36 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 58,30 % | Energia: Kcal 2127 = 6707 kJ Kcal z tłuszczu 26,26 % Kcal z białka 20,72 % Kcal z węglowodanów 55,91 % | Energia: Kcal 2322 = 8456 kJ Kcal z tłuszczu 26,14 % Kcal z białka 16,88 % Kcal z węglowodanów 59,41 % | Energia: Kcal 2386 = 7321 kJ Kcal z tłuszczu 27,12 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 58,16 % | Energia: Kcal 2212 = 7721 kJ Kcal z tłuszczu 26,37 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 59,05 % | Energia: Kcal 2158 = 6154 kJ Kcal z tłuszczu 32,18 % Kcal z białka 18,39 % Kcal z węglowodanów 52,29 % | Energia: Kcal 2104 = 7777 kJ Kcal z tłuszczu 28,16 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 56,21 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,59 g Błonnik: 26,55 g Skrobia: 95,55 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,31 g Błonnik: 32,50 g Skrobia: 60,47 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,88 g Błonnik: 26,01 g Skrobia: 130,42 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,90 g Błonnik: 32,63 g Skrobia: 106,73 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,57 g Błonnik: 22,53 g Skrobia: 94,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,09 g Błonnik: 27,70 g Skrobia: 69,28 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,65 g Błonnik: 30,67 g Skrobia: 111,77 g |
| Białko: Białko ogółem: 92,15 g Białko roślinne: 18,98 g Białko zwierzęce: 47,44 g | Białko: Białko ogółem: 110,18 g Białko roślinne: 17,30 g Białko zwierzęce: 38,75 g | Białko: Białko ogółem: 98,01 g Białko roślinne: 22,75 g Białko zwierzęce: 59,83 g | Białko: Białko ogółem: 101,32 g Białko roślinne: 14,47 g Białko zwierzęce: 20,23 g | Białko: Białko ogółem: 93,59 g Białko roślinne: 16,79 g Białko zwierzęce: 64,89 g | Białko: Białko ogółem: 99,19 g Białko roślinne: 15,72 g Białko zwierzęce: 39,36 g | Białko: Białko ogółem: 100,53 g Białko roślinne: 22,54 g Białko zwierzęce: 62,81 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,92 g Cholesterol: 146,04 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,06 g Cholesterol: 184,14 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,44 g Cholesterol: 427,34 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,89 g Cholesterol: 108,10 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,82 g Cholesterol: 207,84 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,15 g Cholesterol: 178,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,83 g Cholesterol: 350,54 mg |

| 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) |
|--|--|--|--|---|---|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Papryka czerwona 50g chleb pszenno żytni 100g 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) Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Ser biały półtłusty 50g(M) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Szynka konserwowa, wieprzowa (S,Gr)60g Chleb zwykły 100g(G) Sałatka z sałaty lodowej 50g | Masło roślinne 10 g(M) Twaróg z zieleniną 100g(M) Pomidor 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Chleb zwykły 100g(G) Szynka wiejska 30g(S,Sr) | Masło roślinne 10 g(M) chleb pszenno żytni 100g Bawarka z mlekiem 150ml(M) Miód pszczele 50g Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) Sałata lodowa | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałatka z pomidorów z koperkiem 50g Poledwica wieprzowa wędzona 60g(S,Sr,Gr) chleb pszenno żytni 100g Ser gouda(M) 30g | Masło roślinne 10 g(M) chleb pszenno żytni 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Paprykarz szczeciński 50g(R,S,Gr,M,Sr,Zs) Ogórek kwaszony Szynka wiejska 60g(Sr, Gr,M,Zs) |

| 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 2234 = 6331 kJ Kcal z tłuszczu 27,36 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 58,30 % | Energia: Kcal 2127 = 6707 kJ Kcal z tłuszczu 26,26 % Kcal z białka 20,72 % Kcal z węglowodanów 55,91 % | Energia: Kcal 2322 = 8456 kJ Kcal z tłuszczu 26,14 % Kcal z białka 16,88 % Kcal z węglowodanów 59,41 % | Energia: Kcal 2386 = 7321 kJ Kcal z tłuszczu 27,12 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 58,16 % | Energia: Kcal 2212 = 7721 kJ Kcal z tłuszczu 26,37 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 59,05 % | Energia: Kcal 2158 = 6154 kJ Kcal z tłuszczu 32,18 % Kcal z białka 18,39 % Kcal z węglowodanów 52,29 % | Energia: Kcal 2104 = 7777 kJ Kcal z tłuszczu 28,16 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 56,21 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,59 g Błonnik: 26,55 g Skrobia: 95,55 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,31 g Błonnik: 32,50 g Skrobia: 60,47 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,88 g Błonnik: 26,01 g Skrobia: 130,42 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,90 g Błonnik: 32,63 g Skrobia: 106,73 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,57 g Błonnik: 22,53 g Skrobia: 94,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,09 g Błonnik: 27,70 g Skrobia: 69,28 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,65 g Błonnik: 30,67 g Skrobia: 111,77 g |
| Białko: Białko ogółem: 92,15 g Białko roślinne: 18,98 g Białko zwierzęce: 47,44 g | Białko: Białko ogółem: 110,18 g Białko roślinne: 17,30 g Białko zwierzęce: 38,75 g | Białko: Białko ogółem: 98,01 g Białko roślinne: 22,75 g Białko zwierzęce: 59,83 g | Białko: Białko ogółem: 101,32 g Białko roślinne: 14,47 g Białko zwierzęce: 20,23 g | Białko: Białko ogółem: 93,59 g Białko roślinne: 16,79 g Białko zwierzęce: 64,89 g | Białko: Białko ogółem: 99,19 g Białko roślinne: 15,72 g Białko zwierzęce: 39,36 g | Białko: Białko ogółem: 100,53 g Białko roślinne: 22,54 g Białko zwierzęce: 62,81 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,92 g Cholesterol: 146,04 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,06 g Cholesterol: 184,14 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,44 g Cholesterol: 427,34 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,89 g Cholesterol: 108,10 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,82 g Cholesterol: 207,84 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,15 g Cholesterol: 178,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,83 g Cholesterol: 350,54 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 chleb żytni 100g Frankfurterki 80g | Masło roślinne 10 g(M) surówka z kapusty pekińskiej 100g(S,Sr) Chleb żytni razowy 100g(G) ogonówka 60g(S, Gr) Kawa zbożowa z mlekiem 150ml(M,G) | Masło roślinne 10 g(M) Jabłko 180g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Parówka drobiowa 80g (S,G) chleb pszenno żytni 100g(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 Ziemniaki, późne 180g Selerowa z ryżem 250ml(M,Sr) udko pieczone 125 g(Sr) Marchewka duszona z groszkiem 100g(G,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 z serem 250g(G,M) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Koktajl truskawkowy 250ml(M) Bułki i rogale maślane 50g(M,G,J) | Jabłko 180g Kisiel owocowy 150ml | Jogurt owocowy z musli(M) 200g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Masło roślinne 10 g(M) Sałata 5g Pomidor 100g Twaróg z zieleciną 100g(M) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml chleb pszenno żytni 100g(G) | Masło roślinne 10 g(M) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pomidor 100g biodrówka 60g(Sr,S) chleb pszenno żytni 100g(G) Jaja gotowane (J) | Masło roślinne 10 g(M) połudwica sopocka 60g((Sr,Gr,G,M,Zs) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml chleb pszenno żytni 100g Jaja gotowane (J) |

środa (2024-05-08)

Energia:

Kcal **2247 = 6237 kJ**

Kcal z tłuszczu **31,99 %**

Kcal z białka **17,52 %**

Kcal z węglowodanów **52,81 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **296,67 g**

Błonnik: **33,18 g**

Skrobia: **102,68 g**

Białko:

Białko ogółem: **98,41 g**

Białko roślinne: **19,20 g**

Białko zwierzęce: **38,59 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **79,87 g**

Cholesterol: **316,29 mg**

czwartek (2024-05-09)

Energia:

Kcal **2107 = 5971 kJ**

Kcal z tłuszczu **29,66 %**

Kcal z białka **20,70 %**

Kcal z węglowodanów **53,56 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **282,11 g**

Błonnik: **38,77 g**

Skrobia: **84,72 g**

Białko:

Białko ogółem: **109,05 g**

Białko roślinne: **17,81 g**

Białko zwierzęce: **20,60 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **69,43 g**

Cholesterol: **239,04 mg**

piątek (2024-05-10)

Energia:

Kcal **2309 = 5072 kJ**

Kcal z tłuszczu **31,38 %**

Kcal z białka **16,80 %**

Kcal z węglowodanów **53,15 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **306,83 g**

Błonnik: **27,26 g**

Skrobia: **101,77 g**

Białko:

Białko ogółem: **96,97 g**

Białko roślinne: **6,93 g**

Białko zwierzęce: **6,27 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **80,50 g**

Cholesterol: **180,05 mg**