



ID: 292556

KANŚK SZPITAL
OKRES: 15 LIPCA 2026 - 24 LIPCA 2026
JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2036 kcal

Środa 15.07.26	Czwartek 16.07.26	Piątek 17.07.26	Sobota 18.07.26	Niedziela 19.07.26	Poniedziałek 20.07.26	Wtorek 21.07.26
Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Paprykarz "Szczeciński" serek kanapkowy Masło ekstra Chleb żytni razowy Ogórek świeży (długi) Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Szynka wieprzowa, gotowana president twaróg delikatny Sałata Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Pieczeń żuławska serek łaciasty puszysty 150g Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Szynka kanapkowa president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Połędwica z indyka Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Pasztet drobiowy serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Połędwica sopocka Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Rzodkiewka Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie (1 osoba) Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane	II śniadanie (1 osoba) Słonecznik, nasiona, łuskane Gruszka	II śniadanie (1 osoba) Słonecznik, nasiona, łuskane Jabłko	II śniadanie (1 osoba) Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane	II śniadanie (1 osoba) Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane	II śniadanie (1 osoba) Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane	II śniadanie (1 osoba) Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane
Obiad (1 osoba) Zupa krupnik - 350g Potrawka drobiowa z makaronem - 300g Woda z sokiem - 250g	Obiad (1 osoba) Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) - 350g Dorsz, filety pieczone Ziemniaki, gotowane Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki - 100g Woda z sokiem - 250g	Obiad (1 osoba) Rosół - 350g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) - 106g Ziemniaki, wczesne Surówka z marchewki - 100g Woda z sokiem - 250g	Obiad (1 osoba) Zupa gospodarcza - 350g Pałki pieczone - 250g Ziemniaki, wczesne Surówka z kapusty pekińskiej - 108g Woda z sokiem - 250g	Obiad (1 osoba) Zupa fasolowa - 349g Kaszotto warzywne z kaszą pęczak - 300g Woda z sokiem - 250g	Obiad (1 osoba) Spaghetti bolońskie - 300g Woda z sokiem - 250g	Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 350g Kotlet pożarski - 106g Ziemniaki, wczesne Surówka z czerwonej kapusty - 100g Woda z sokiem - 250g
kolacja (1 osoba) Połędwica z indyka serek łaciasty płaski 135g (łaciate) Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka Pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 60g Rzodkiewka Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Połędwica sopocka president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Połędwica z indyka Jaja kurze całe, gotowane Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Paprykarz "Szczeciński" Serek wiejski naturalny (Piątnica) Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Kiełbasa krakowska, sucha Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Sałata Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru
posiłek nocny (1 osoba) Marchew mleko uht 3,5% ze słomką	posiłek nocny (1 osoba) Papryka czerwona mleko uht 3,5% ze słomką	posiłek nocny (1 osoba) Kanaпка z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g	posiłek nocny (1 osoba) Ogórek świeży (długi) mleko uht 3,5% ze słomką	posiłek nocny (1 osoba) Marchew mleko uht 3,5% ze słomką	posiłek nocny (1 osoba) Marchew mleko uht 3,5% ze słomką	posiłek nocny (1 osoba) Kanaпка z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g
E [kcal]: 2001.02 , E [kJ]: 8376 , B [g]: 86.66 , T [g]: 70.58	E [kcal]: 1787.16 , E [kJ]: 7512.78 , B [g]: 100.98 , T [g]: 56.61	E [kcal]: 2078.16 , E [kJ]: 8706 , B [g]: 102.09 , T [g]: 75.57	E [kcal]: 2084.46 , E [kJ]: 8745.57 , B [g]: 109.82 , T [g]: 85.26	E [kcal]: 1944 , E [kJ]: 8162.1 , B [g]: 87.37 , T [g]: 59.51	E [kcal]: 1983.3 , E [kJ]: 8317.63 , B [g]: 90.38 , T [g]: 67.77	E [kcal]: 1994.39 , E [kJ]: 8371.8 , B [g]: 116.34 , T [g]: 66.53

Środa 21.07.26	Czwartek 22.07.26	Piątek 23.07.26
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Paprykarz "Szczeciński" serek śmietankowy (Łaciate) Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Szynka wieprzowa, gotowana prezydent twaróg delikatny Sałata Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Pieczeń żuławska serek łaciaty puszysty 150g Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie (1 osoba)	II śniadanie (1 osoba)	II śniadanie (1 osoba)
Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane	Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe) - 339g Klops w sosie pomidorowym - 150g Ryż brązowy Ogórek kiszony Woda z sokiem - 250g	Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane	Zupa kalafiorowa - 350g Woda z sokiem - 250g Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe) - 181g Kasza gryczana Surówka z selera (żywienie zbiorowe) - 100g
kolacja (1 osoba)	kolacja (1 osoba)	kolacja (1 osoba)
Polędwica z indyka Serek Almette śmietankowy (Almette) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Surówka wielowarzywna - 100g Woda z sokiem - 250g	Szynka z udźca kurczaka serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru
posiłek nocny (1 osoba)	posiłek nocny (1 osoba)	posiłek nocny (1 osoba)
Marchew mleko uht 3,5% ze słomką	Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g
E [kcal]: 2024.24 , E [kJ]: 8497.99 , B [g]: 83.56 , T [g]: 76.15	E [kcal]: 2022.78 , E [kJ]: 8506.2 , B [g]: 113.75 , T [g]: 57.28	E [kcal]: 2451.23 , E [kJ]: 10279.36 , B [g]: 114.36 , T [g]: 95.95

ŚRODA 15.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 723kcal | E [kJ]: 3026kJ | B [g]: 27.58g | T [g]: 27.88g | W [g]: 95.47g | Kwasy tł. nas. [g]: 13.56g | Cholesterol [mg]: 53.8mg | Wp [g]: 81.47g | Cukier [g]: 15.31g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Paprykarz "Szczeciński"	50g
serek kanapkowy	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Ogórek świeży (długi)	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 180g | E [kcal]: 195kcal | E [kJ]: 813kJ | B [g]: 5.54g | T [g]: 9.34g | W [g]: 24.3g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.94g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 19.9g | Cukier [g]: 15.84g

Jabłko	160g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 900g | E [kcal]: 620.32kcal | E [kJ]: 2598.4kJ | B [g]: 36.6g | T [g]: 9.62g | W [g]: 103.94g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.04g | Cholesterol [mg]: 49.5mg | Wp [g]: 86.95g | Cukier [g]: 8.67g

Zupa krupnik - 350g	
Woda	147g (2/3 szklanki)
Ziemniaki, średnio	85g
Włoszczyzna świeża	77g (1/10 pęczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	4g (1/3 łyżki)
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	2g (1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	1g (1/3 łyżeczki)
Liście laurowe, suszone	0 (1/3 liścia)
Ziele angielskie całe	0 (1/3 sztuki)
Kości, wywar	34g
Potrawka drobiowa z makaronem - 300g	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	85g
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	95g
Marchew	27g (1/2 sztuki)
Cukinia	54g (1/10 sztuki)
Przecier pomidorowy	17g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	3g (1/2 łyżeczki)
Olej rzepakowy	5g
Kukurydza konserwowa	13g
Majeranek suszony	1g (1/2 szczypty)
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Woda	245g

Zupa krupnik:

1. Ugotować wywar z wody, włoszczyzny i mięsa bez skóry, z dodatkiem ziela angielskiego i liści laurowych. Wywar przecedzić, warzywa i mięso zachować.
2. Pokroić ziemniaka w kostkę i dodać do bulionu. Dodać również pokrojone w kostkę gotowane w bulionie warzywa: marchewkę, pietruszkę, pora (można wrzucić suszone grzybki), wsypać optukaną kaszę. Gotować do momentu ugotowania kaszy. Dodać odrobinę jogurtu. Przyprawić według własnego uznania - szczególnie posiekaną pietruszką i koperkiem.
3. Mięso ugotowane w zupie należy zjeść.

Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią:

1. Nasiona fasoli dzień wcześniej zalać wodą.
2. Fasolkę ugotować.
3. W tym czasie pierś z kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić solą ziołową i oregano.
4. Marchewkę i cukinię obrać i umyć, cukinię przekroić wzdłuż i wybrać łyżką nasiona. Warzywa pokroić.
5. Na patelnię wlać oliwę z oliwek, wrzucić pokrojone warzywa, przyprawić solą i podsmażyć 2 minuty, następnie dolać pół szklanki wody i dusić kolejne 3 minuty.
6. Gdy warzywa będą miękkie dodać przecier pomidorowy, pierś z kurczaka i fasolkę, dusić około 7 minut, aż pierś będzie całkowicie biała.
7. Przyprawić oregano, majerankiem i odrobiną świeżo mielonego pieprzu, posypać natką pietruszki.

Woda z sokiem:

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 449.5kcal | E [kJ]: 1882.6kJ | B [g]: 16.54g | T [g]: 23.66g | W [g]: 46.92g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.42g | Cholesterol [mg]: 50.8mg | Wp [g]: 36.62g | Cukier [g]: 5.46g

Polędwica z indyka	50g
serek łaciaty płaski 135g (łaciate)	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 13.2kcal | E [kJ]: 56kJ | B [g]: 0.4g | T [g]: 0.08g | W [g]: 3.5g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.02g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 2g | Cukier [g]: 2g

Marchew	40g
mleko uht 3,5% ze słomką	200g

CZWARTEK 16.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 671.9kcal | E [kJ]: 2828.8kJ | B [g]: 32.41g | T [g]: 22.97g | W [g]: 89.86g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.96g | Cholesterol [mg]: 64.8mg | Wp [g]: 77.12g | Cukier [g]: 14.36g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Szynka wieprzowa, gotowana	50g
prezydent twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Ogórek świeży (długi)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 6 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Słonecznik, nasiona, łuskane	20g
Gruszka	180g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1021g | E [kcal]: 469.76kcal | E [kJ]: 1979.08kJ | B [g]: 41.3g | T [g]: 4.88g | W [g]: 72.14g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.45g | Cholesterol [mg]: 82.8mg | Wp [g]: 61.13g | Cukier [g]: 7.15g

Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	205g
Marchew	21g
Groch, nasiona suche	21g
Ziemniaki, wczesne	102g
Sól biała	1g
Cukier	1g (gramy)
Ziele angielskie całe	0
Liście laurowe, suszone	0
Dorsz, filety pieczone	120g
Ziemniaki, gotowane	200g
Surówka z kiszonej kapusty i marchewki - 100g	
Kapusta kiszona	81g (2/3 szklanki)
Marchew	13g
Olej rzepakowy	4g (2/3 łyżeczki)
Cebula	2g (gramy)
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Woda	245g

Woda z sokiem:

Zupa grochowa (żywienie zbiorowe):

Surówka z kiszonej kapusty i marchewki:

1. Kiszoną kapustę wymieszać z tartą marchwią, łyżeczką oleju rzepakowego, posypać natką pietruszki.
2. Doprawić solą, pieprzem, można dodać odrobinę octu lub soku z cytryny, szczyptę ksylitolu

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 480g | E [kcal]: 413.7kcal | E [kJ]: 1732.9kJ | B [g]: 20.75g | T [g]: 19.5g
| W [g]: 42.95g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.15g | Cholesterol [mg]: 253.4mg | Wp [g]:
35.3g | Cukier [g]: 2.03g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 60g	
Jaja kurze całe	53g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	5g (3/4 łyżki)
Majonez z olejem rzepakowym	2g (1/4 łyżeczki)
Rzodkiewka	30g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem:

1. Jajka ugotować na twardo, obrać.
2. Ugotowane jajka, rozgnieść widelcem z odrobiną majonezu, posypać szczypiorkiem i szczyptą soli.

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 12.8kcal | E [kJ]: 54kJ | B [g]: 0.52g | T [g]: 0.2g | W [g]:
2.6g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.04g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 1.8g | Cukier [g]:
1.8g

Papryka czerwona	40g
mleko uht 3,5% ze słomką	200g

PIĄTEK 17.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 757kcal | E [kJ]: 3166.6kJ | B [g]: 29.34g | T [g]: 31.36g | W [g]: 94.87g | Kwasy tł. nas. [g]: 17.86g | Cholesterol [mg]: 62.3mg | Wp [g]: 79.37g | Cukier [g]: 16.61g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Pieczeń żuławska	50g
serek łaciąty puszysty 150g	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 180g | E [kcal]: 195kcal | E [kJ]: 813kJ | B [g]: 5.54g | T [g]: 9.34g | W [g]: 24.3g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.94g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 19.9g | Cukier [g]: 15.84g

Słonecznik, nasiona, łuskane	20g
Jabłko	160g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1008g | E [kcal]: 497.46kcal | E [kJ]: 2086.6kJ | B [g]: 36.35g | T [g]: 9.73g | W [g]: 71.78g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.64g | Cholesterol [mg]: 70mg | Wp [g]: 59.44g | Cukier [g]: 11.85g

Rosół - 350g	
Kości, wywar	216g
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	22g
Marchew	35g (1/3 sztuki średniej)
Seler korzeniowy	10g (1/3 plaster cienki)
Por	36g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	27g (1 sztuki małej)
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	3g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie całe	2g (1 i 1/3 sztuki)
Liście laurowe, suszone	1g (1 liścia)
Sól biała	1g
Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) - 106g	
Wieprzowina, szynka surowa	90g
Bułka tarta	5g
Cebula	2g (gramy)
Jaja kurze całe	5g
Olej rzepakowy	3g (gramy)
Sól biała	0
Pieprz czarny	0
Ziemniaki, wczesne	200g
Surówka z marchewki - 100g	
Marchew	69g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Sól biała	1g
Jabłko	10g
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Kości, wywar	245g

Woda z sokiem:

Rosół:

1. Do gotującej się wody wrzucić udko z kurczaka, kawałek wołowiny, liść laurowy, ziele angielskie i przypalone nad palnikiem: pół ząbka czosnku i połówkę cebuli, liście lubczyku jeśli są w domu. Gotować około 25 minut.
2. Po tym czasie dodać obrane warzywa z włoszczyzny i gotować do momentu aż warzywa zmiękną (pilnować aby nie gotować za długo). W tym czasie ugotować też makaron.
3. Przyprawić solą, pieprzem, można dać odrobinę kurkumy.
4. Podawać z ugotowanym makaronem i posypane posiekaną natką pietruszki.

Gotowane udko z kurczaka należy zjeść.

Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) :

Surówka z marchewki:

Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 410.5kcal | E [kJ]: 1720kJ | B [g]: 17.68g | T [g]: 19.48g |
W [g]: 44.77g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.41g | Cholesterol [mg]: 61.8mg | Wp [g]:
36.17g | Cukier [g]: 3.96g

Szynka z udźca kurczaka	50g
serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 120g | E [kcal]: 218.2kcal | E [kJ]: 919.8kJ | B [g]: 13.18g | T [g]: 5.66g |
W [g]: 31.12g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.01g | Cholesterol [mg]: 36.7mg | Wp [g]:
25.98g | Cukier [g]: 1.18g

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g	
Chleb żytni razowy	60g (2 kromki)
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)
Szynka z piersi kurczaka	45g (3 plastry)
Sałata	10g (2 liście)

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką:

Przygotować kanapki.

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką jest użyte 3 razy w jadłospisie.

Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

SOBOTA 18.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 665.4kcal | E [kJ]: 2802.8kJ | B [g]: 31.11g | T [g]: 22.52g | W [g]: 90.66g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.74g | Cholesterol [mg]: 57.8mg | Wp [g]: 77.62g | Cukier [g]: 15.01g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Szynka kanapkowa	50g
president twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 6 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Gruszka	180g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Waga [g]: 1158g | E [kcal]: 806.56kcal | E [kJ]: 3368.97kJ | B [g]: 51.62g | T [g]: 38.32g | W [g]: 68.27g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.88g | Cholesterol [mg]: 202.9mg | Wp [g]: 59.09g | Cukier [g]: 6.9g

Zupa gospodarcza - 350g	
Kości, wywar	181g
Marchew	20g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Por	5g
Groszek zielony, konserwowy	7g
Ziemniaki, wczesne	100g
Makaron dwujajeczny	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	6g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	0
Ziele angielskie całe	0
Liście laurowe, suszone	0
Pałki pieczone - 250g	
Noga (udo) kurczaka	237g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Papryka w proszku	1g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki, wczesne	200g
Surówka z kapusty pekińskiej - 108g	
Kapusta pekińska	90g
Ogórek świeży (długi)	7g
Kukurydza konserwowa	5g
Koper ogrodowy	1g
Olej rzepakowy	3g (gramy)
Cebula	2g (gramy)
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Woda	245g

Woda z sokiem:

Zupa gospodarcza:

Pałki pieczone:

Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia (thermomix):

1. Kapustę przekroić wzdłuż, potem na mniejsze kawałki i wrzucić do , rozdrobnić 7sek/ obr. 4, wyjąć,, przełożyć do miseczki2. Do wrzucić cebulę, rozdrobnić 2sek/ obr.5.
3. Dołożyć jogurt, sok z cytryny, sól, pieprz , wymieszać 10sek/ obr.3.
4. Dołożyć rozdrobnioną kapustę , pokrojoną w kostkę brzoskwinie i kukurydzę, wymieszać 10 sek/ 3.
5. Wyłożyć na miseczkę i posypać dla dekoracji koperkiem.

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 387.9kcal | E [kJ]: 1631.8kJ | B [g]: 20.81g | T [g]: 15.32g | W [g]: 45.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.85g | Cholesterol [mg]: 43.8mg | Wp [g]: 36.37g | Cukier [g]: 4.76g

Polędwica sopocka	50g
prezydent twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 5.6kcal | E [kJ]: 24kJ | B [g]: 0.28g | T [g]: 0.04g | W [g]: 1.2g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.01g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 0.96g | Cukier [g]: 0.6g

Ogórek świeży (długi)	40g
mleko uht 3,5% ze słomką	200g

NIEDZIELA 19.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 671.5kcal | E [kJ]: 2819.6kJ | B [g]: 36.54g | T [g]: 19.66g | W [g]: 92.72g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.2g | Cholesterol [mg]: 75.3mg | Wp [g]: 79.82g | Cukier [g]: 16.26g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	Zupa mleczna z razowym makaronem:
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Polędwica z indyka	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 140g | E [kcal]: 175kcal | E [kJ]: 730kJ | B [g]: 5.38g | T [g]: 9.18g | W [g]: 19.4g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.93g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 15.8g | Cukier [g]: 11.94g

Jabłko	120g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 900g | E [kcal]: 693.8kcal | E [kJ]: 2917.5kJ | B [g]: 25.27g | T [g]: 13.61g | W [g]: 125.82g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.25g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 108.61g | Cukier [g]: 8.52g

Zupa fasolowa - 349g	
Kości, wywar	200g
Por	5g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Ziemniaki, średnio	100g
Fasola biała, nasiona suche	20g
Seler korzeniowy	5g
Sól biała	1g (gramy)
Pieprz czarny	1g (gramy)
Liście laurowe, suszone	1g (gramy)
Ziele angielskie całe	1g (gramy)
Majeranek suszony	1g (gramy)
Kaszotto warzywne z kaszą pęczak - 300g	
Kasza jęczmienna, pęczak	100g
Cukinia	30g
Papryka czerwona	20g
Woda	50g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Groszek zielony, konserwowy	10g
Cebula	10g
Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku	20g
Olej rzepakowy	10g
Sól biała	1g
Pieprz biały	1g
Majeranek suszony	2g (gramy)
Fasola czerwona z puszki	30g
Papryka w proszku	1g
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Kości, wywar	245g

Woda z sokiem:

Zupa fasolowa:

1. Fasolę namoczyć w wodzie przez noc.
2. Por, marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać, pokroić i przygotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Dodać umyte, opłukane, pokrojone w kostkę ziemniaki i odcedzoną fasolę.
3. Gdy warzywa będą miękkie, dodać sól, pieprz, majeranek, natkę pietruszki i jogurt.

Kaszotto warzywne z kaszą pęczak:

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 390.5kcal | E [kJ]: 1639kJ | B [g]: 19.78g | T [g]: 16.98g | W [g]: 43.72g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.9g | Cholesterol [mg]: 230.8mg | Wp [g]: 36.52g | Cukier [g]: 2.56g

Polędwica z indyka	50g
Jaja kurze całe, gotowane	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 13.2kcal | E [kJ]: 56kJ | B [g]: 0.4g | T [g]: 0.08g | W [g]: 3.5g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.02g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 2g | Cukier [g]: 2g

Marchew	40g
mleko uht 3,5% ze słomką	200g

PONIEDZIAŁEK 20.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 743kcal | E [kJ]: 3119kJ | B [g]: 28.48g | T [g]: 31.38g | W [g]: 92.27g | Kwasy tł. nas. [g]: 15.09g | Cholesterol [mg]: 73.6mg | Wp [g]: 80.17g | Cukier [g]: 17.21g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Pasztet drobiowy	50g
serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 6 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Gruszka	180g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 903g | E [kcal]: 603.3kcal | E [kJ]: 2526.63kJ | B [g]: 39.53g | T [g]: 8.95g | W [g]: 96.34g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.31g | Cholesterol [mg]: 53.9mg | Wp [g]: 80.22g | Cukier [g]: 8.57g

Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	190g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	35g
Kapusta kwaszona	58g
Boczek wędzony bez kości	6g
Cebula	3g
Ziemniaki, średnio	58g
Papryka w proszku	1g
Sól biała	1g
Cukier	1g (gramy)
Ziele angielskie całe	0
Spaghetti bolońskie - 300g	
Wieprzowina, szynka surowa	90g
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	100g
Marchew	20g
Pomidory krojone w puszce lub kartoniku	16g
Koncentrat pomidorowy, 30%	4g (gramy)
Pietruszka, korzeń	5g
Woda	60g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Przyprawa do mięsa mielonego	1g
Zioła prowansalskie	2g (gramy)
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Woda	245g

Woda z sokiem:

Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe):

Spaghetti bolońskie:

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 404.8kcal | E [kJ]: 1698kJ | B [g]: 15.97g | T [g]: 18.3g | W [g]: 48.47g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.99g | Cholesterol [mg]: 46.3mg | Wp [g]: 40.77g | Cukier [g]: 3.76g

Paprykarz "Szczeciński"	50g
Serek wiejski naturalny (Piątnica)	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 13.2kcal | E [kJ]: 56kJ | B [g]: 0.4g | T [g]: 0.08g | W [g]: 3.5g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.02g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 2g | Cukier [g]: 2g

Marchew	40g
mleko uht 3,5% ze słomką	200g

WTOREK 21.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 720g | E [kcal]: 671.7kcal | E [kJ]: 2820.1kJ | B [g]: 39.02g | T [g]: 19.26g | W [g]: 91.12g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.32g | Cholesterol [mg]: 68.3mg | Wp [g]: 78.49g | Cukier [g]: 14.6g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Polędwica sopocka	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Rzodkiewka	30g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna:

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 380g | E [kcal]: 195kcal | E [kJ]: 813kJ | B [g]: 5.54g | T [g]: 9.34g | W [g]: 24.3g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.94g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 19.9g | Cukier [g]: 15.84g

Jabłko	160g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g
mleko uht 3,5% ze słomką	200g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1009g | E [kcal]: 423.09kcal | E [kJ]: 1779.1kJ | B [g]: 29.09g | T [g]: 9.3g | W [g]: 63.2g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.86g | Cholesterol [mg]: 75.1mg | Wp [g]: 52.46g | Cukier [g]: 8.12g

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 350g	
Woda	188g
Włoszczyzna świeża	88g
Ziemniaki, średnio	50g
Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 12% tłuszczu	13g
Ziele angielskie całe	1g
Liście laurowe, suszone	1g
Kotlet pożarski - 106g	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g
Bułka tarta	5g
Cebula	3g (gramy)
Jaja kurze całe	5g
Olej rzepakowy	2g (gramy)
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Ziemniaki, wczesne	200g
Surówka z czerwonej kapusty - 100g	
Kapusta czerwona	91g
Cebula	5g
Pieprz czarny	1g
Olej rzepakowy	3g (gramy)
Sól biała	1g
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Woda	245g

Woda z sokiem:

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe):

1. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę.
2. Obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz ziemniaki zalać gorącą wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie, gotować do miękkości.
3. Koperek umyć, osuszyć, drobno posiekać i dodać do zupy.
4. Zupę zabielić śmietaną, rozmieszaną z uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe):

Kotlet pożarski jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 486.4kcal | E [kJ]: 2039.8kJ | B [g]: 29.51g | T [g]: 22.97g | W [g]: 44.76g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.96g | Cholesterol [mg]: 75.3mg | Wp [g]: 37.52g | Cukier [g]: 3.81g

Kiełbasa krakowska, sucha	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Salata	10g
Ogórek świeży (długi)	50g
Masto ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 120g | E [kcal]: 218.2kcal | E [kJ]: 919.8kJ | B [g]: 13.18g | T [g]: 5.66g |
W [g]: 31.12g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.01g | Cholesterol [mg]: 36.7mg | Wp [g]:
25.98g | Cukier [g]: 1.18g

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g	
Chleb żytni razowy	60g (2 kromki)
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)
Szynka z piersi kurczaka	45g (3 plastry)
Sałata	10g (2 liście)

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką:

Przygotować kanapki.

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

ŚRODA 21.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 773kcal | E [kJ]: 3241kJ | B [g]: 26.28g | T [g]: 34.88g | W [g]: 94.57g | Kwasy tł. nas. [g]: 9.21g | Cholesterol [mg]: 53.8mg | Wp [g]: 81.17g | Cukier [g]: 14.96g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi:
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Paprykarz "Szczeciński"	50g
serek śmietankowy (Łaciate)	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 6 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Gruszka	180g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 940g | E [kcal]: 581.74kcal | E [kJ]: 2454.99kJ | B [g]: 34.56g | T [g]: 8.13g | W [g]: 99.81g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.79g | Cholesterol [mg]: 86.4mg | Wp [g]: 85.7g | Cukier [g]: 5.55g

Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe) - 339g	Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe):
Kości, wywar	237g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	43g
Ziemniaki, średnio	36g
Cebula	4g
Pieczarki, świeże	18g
Sól biała	1g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g
Ziele angielskie całe	0
Klops w sosie pomidorowym - 150g	Woda z sokiem:
Wieprzowina, szynka surowa	90g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	7g
Woda	24g (gramy)
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Mąka pszenna, typ 500	2g (gramy)
Cebula	5g
Papryka w proszku	1g
Czosnek	3g (gramy)
Majeranek suszony	1g
Ryż brązowy	100g
Ogórek kiszony	100g
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Woda	245g

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 440g | E [kcal]: 437.3kcal | E [kJ]: 1828kJ | B [g]: 16.32g | T [g]: 24g | W [g]: 42.72g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.88g | Cholesterol [mg]: 88.9mg | Wp [g]: 35.72g | Cukier [g]: 2.96g

Polędwica z indyka	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 13.2kcal | E [kJ]: 56kJ | B [g]: 0.4g | T [g]: 0.08g | W [g]: 3.5g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.02g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 2g | Cukier [g]: 2g

Marchew	40g
mleko uht 3,5% ze słomką	200g

CZWARTEK 22.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 1000g | E [kcal]: 952.9kcal | E [kJ]: 4004.8kJ | B [g]: 45.91g | T [g]: 28.07g | W [g]: 136.26g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.34g | Cholesterol [mg]: 80.8mg | Wp [g]: 118.42g | Cukier [g]: 25.46g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Szynka wieprzowa, gotowana	50g
prezydent twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Ogórek świeży (długi)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g

Zupa mleczna z razowym makaronem:
Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 5 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 6 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 140g | E [kcal]: 175kcal | E [kJ]: 730kJ | B [g]: 5.38g | T [g]: 9.18g | W [g]: 19.4g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.93g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 15.8g | Cukier [g]: 11.94g

Jabłko	120g
Ślonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 894g | E [kcal]: 489.88kcal | E [kJ]: 2069.1kJ | B [g]: 38.2g | T [g]: 4.79g | W [g]: 78.58g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.5g | Cholesterol [mg]: 82.8mg | Wp [g]: 68.55g | Cukier [g]: 9.12g

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną - 1 porcja	
Kości, wywar	40g
Ziemniaki, średnio	100g
Kasza jaglana	20g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	2g (gramy)
Marchew	30g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Dorsz, filety pieczone	120g
Ziemniaki, gotowane	200g
Surówka wielowarzywna - 100g	
Kapusta biała	75g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Marchew	5g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	3g (gramy)
Ogórek świeży (długi)	10g
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Woda	245g

Surówka wielowarzywna:

Woda z sokiem:

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną:

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 480g | E [kcal]: 392.2kcal | E [kJ]: 1648.3kJ | B [g]: 23.74g | T [g]: 15.04g | W [g]: 44.85g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.91g | Cholesterol [mg]: 70.94mg | Wp [g]: 37.27g | Cukier [g]: 3.87g

Szynka z udźca kurczaka	50g	Pasta twarogowa:
Pasta twarogowa - 60g		Pasta twarogowa
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g	
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	8g	
Szczypiorek	2g (gramy)	
Rzodkiewka	30g	
Masło ekstra	10g	
Chleb żytni razowy	80g	
Herbata czarna, napar bez cukru	250g	

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 12.8kcal | E [kJ]: 54kJ | B [g]: 0.52g | T [g]: 0.2g | W [g]: 2.6g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.04g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 1.8g | Cukier [g]: 1.8g

Papryka czerwona	40g
mleko uht 3,5% ze słomką	200g

PIĄTEK 23.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 766kcal | E [kJ]: 3213.6kJ | B [g]: 28.64g | T [g]: 33.86g | W [g]: 92.97g | Kwasy tł. nas. [g]: 18.51g | Cholesterol [mg]: 62.3mg | Wp [g]: 79.07g | Cukier [g]: 15.76g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Pieczeń żuławska	50g
serek łaciaty puszysty 150g	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 6 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 219kcal | E [kJ]: 918kJ | B [g]: 6g | T [g]: 9.06g | W [g]: 30.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.95g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 18.14g

Gruszka	180g
Słonecznik, nasiona, łuskane	20g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 980g | E [kcal]: 837.53kcal | E [kJ]: 3507.96kJ | B [g]: 48.86g | T [g]: 27.89g | W [g]: 104.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 9.84g | Cholesterol [mg]: 93.56mg | Wp [g]: 89.75g | Cukier [g]: 7.76g

Zupa kalafiorowa - 350g	
Kości, wywar	145g
Ziemniaki, wczesne	100g
Kalafior	60g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Por	5g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	2g (gramy)
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
vegeta natur 150g	1g
Woda z sokiem - 250g	
syrop do wody	5g
Woda	245g
Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe) - 181g	
Wieprzowina, karkówka	150g
Cebula	3g (gramy)
Liście laurowe, suszone	0
Woda	20g
Sól biała	0
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	2g (gramy)
Pieprz czarny	0
Kasza gryczana	100g
Surówka z selera (żywienie zbiorowe) - 100g	
Seler korzeniowy	88g
Jabłko	4g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7g
Sól biała	1g

Woda z sokiem:

Zupa kalafiorowa:

Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe):

Surówka z selera (żywienie zbiorowe):

Woda z sokiem jest użyte 10 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 410.5kcal | E [kJ]: 1720kJ | B [g]: 17.68g | T [g]: 19.48g |
W [g]: 44.77g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.41g | Cholesterol [mg]: 61.8mg | Wp [g]:
36.17g | Cukier [g]: 3.96g

Szynka z udźca kurczaka	50g
serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 120g | E [kcal]: 218.2kcal | E [kJ]: 919.8kJ | B [g]: 13.18g | T [g]: 5.66g |
W [g]: 31.12g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.01g | Cholesterol [mg]: 36.7mg | Wp [g]:
25.98g | Cukier [g]: 1.18g

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g	
Chleb żytni razowy	60g (2 kromki)
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)
Szynka z piersi kurczaka	45g (3 plastry)
Sałata	10g (2 liście)

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką:
Przygotować kanapki.

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką jest użyte 3 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.