

Plan ŻYWIENIOWY



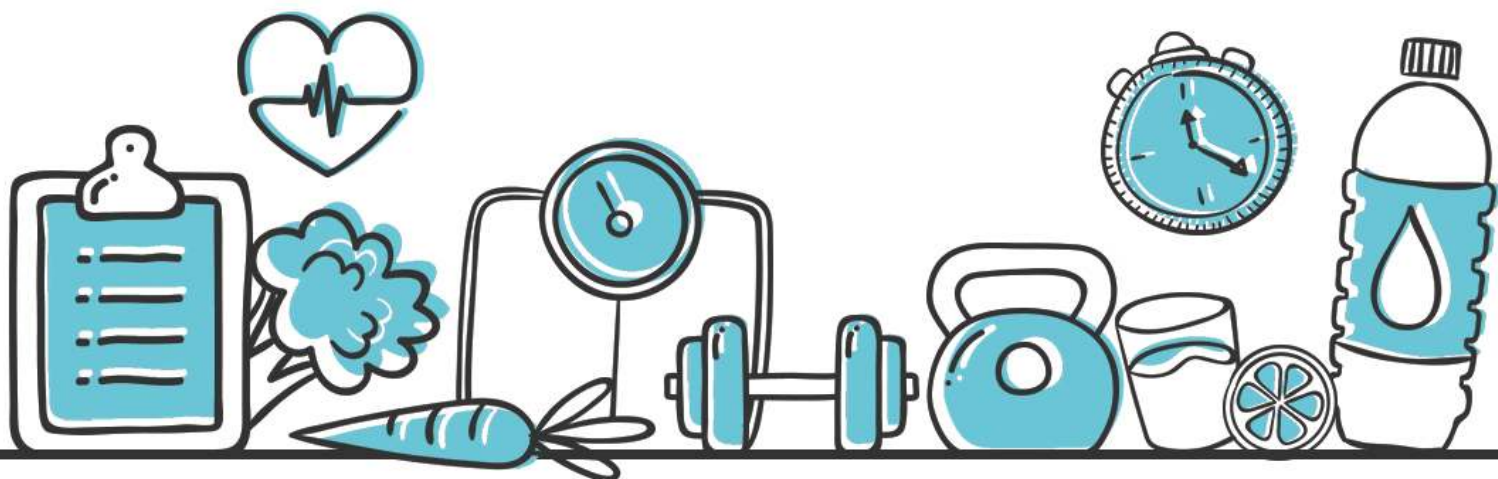
66-75 lat / cukrzyca trzustka



01.04.2026 - 30.04.2026



zdrowe
zbiorowe




01.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 21.49g, T: 31.65g, W o.: 58.68g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g) 1 plaster (20g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

sałatka z makreli (E: 154kcal, B o.: 5.23g, T: 12.79g, W o.: 5.27g) 1 porcja

- Majonez - 1/2 łyżki (13g)
- Makrela, wędzona - 1/7 sztuki (19g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Pomidora pokroić w ćwiartki, dodać sałatę oraz makrele obraną z ości. Majonez wymieszać z musztardą i dodać do sałatki. Całość wymieszać i doprawić.

Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Mleko zagotować wraz z cukrem. Dodać kakao i dobrze rozmieszać całość.

► 12:00 Obiad (E: 941kcal, B o.: 45.54g, T: 24.04g, W o.: 144.36g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)

Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ocet jabłkowy - 2/3 łyżki (4ml)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Pulpety wieprzowe (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 3/4 szklanki (125g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/8 łyżki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)
1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (13g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
1 sztuka (170g)
► 20:00 Kolacja (E: 441kcal, B o.: 17.97g, T: 16.97g, W o.: 57.31g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)
1/7 sztuki (30g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g)
4 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2058 kcal
Woda:	1555.27 g
Tłuszcz:	73.34 g
Węglowodany przyswajalne:	242.7 g
Cholesterol:	376.61 mg
Fruktoza:	18.01 g
Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	37.32 g
Sól:	7.39 g
Wapń:	524.21 mg
Magnez:	381.8 mg
Cynk:	9.6 mg
Mangan:	5.51 mg
Witamina A:	1474.82 µg
β-karoten:	6560.32 µg
Witamina E:	13.29 mg
Ryboflawina:	1.44 mg
Witamina B6:	3.58 mg
Witamina B12:	4.01 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.3

Wartość energetyczna:	8618.01 kJ
Białko ogółem:	85.68 g
Węglowodany ogółem:	280.92 g
Popiół:	19.7 g
Glukoza:	11.19 g
Sacharoza:	48.29 g
Skrobia:	142.67 g
Sód:	3079.84 mg
Potas:	4969.62 mg
Fosfor:	1275.9 mg
Żelazo:	14.73 mg
Miedź:	1.92 mg
Jod:	117.78 µg
Retinol:	381.76 µg
Witamina D:	3.29 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	26.62 mg
Foliany:	449.87 µg
Witamina C:	375.57 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10


02.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 469kcal, B o.: 20.05g, T: 19.48g, W o.: 56.24g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g) 5 łyżek (100g)

Sałata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g) 1/7 sztuki (30g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

► 12:00 Obiad (E: 934kcal, B o.: 44.91g, T: 30.53g, W o.: 130.15g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ocet jabłkowy - 2/3 łyżki (4ml)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)

Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g) 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Wątróbkę umyć i obtoczyć w mące pszennej po czym wyłożyć ją na cebulę. Dopraw. Piec ok 40 min na 190 stopni.

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g) - przepis na 15 porcji

0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 54 i 1/4 łyżki (650g)
- Cukier - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/2 kostki (50g)
- Jabłko - 3 i 2/3 sztuki (660g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Masło ekstra - 20 plastrów (200g)



Sposób
przygotowania:

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przelać do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę.

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówek do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprowadzić. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce.

W tym czasie jabłka pokroić i przygotować kruszonkę. Do miski przesiać mąkę (około 150 g) dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła (80 g). Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Na ciasto drożdżowe wyłożyć owoce, a następnie rozsypać rozdrobnione ciasto z kruszonki. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło.

W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (góra i dół). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55 minut, aż brzegi ciasta się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

► 20:00 Kolacja (E: 505kcal, B o.: 11.45g, T: 27.93g, W o.: 55.2g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)

3/4 porcji (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2084 kcal
Woda:	1549.51 g
Tłuszcz:	84.57 g
Węglowodany przyswajalne:	226.14 g
Cholesterol:	582.54 mg
Fruktoza:	12.11 g
Laktoza:	3.15 g
Błonnik pokarmowy:	35.78 g
Sól:	6.27 g
Wapń:	461.31 mg
Magnez:	366.62 mg
Cynk:	11.61 mg
Mangan:	5.98 mg
Witamina A:	11757.1 µg
β-karoten:	2328.17 µg
Witamina E:	10.26 mg
Ryboflawina:	4.23 mg
Witamina B6:	2.68 mg
Witamina B12:	42.46 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.2

Wartość energetyczna:	7941.57 kJ
Białko ogółem:	79.93 g
Węglowodany ogółem:	267.51 g
Popiół:	17.45 g
Glukoza:	10.09 g
Sacharoza:	48.87 g
Skrobia:	143.19 g
Sód:	2506.92 mg
Potas:	4518.74 mg
Fosfor:	1257.55 mg
Żelazo:	25.7 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	115.48 µg
Retinol:	11416.6 µg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	30.47 mg
Foliany:	1233.28 µg
Witamina C:	282.36 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8


03.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 26.52g, T: 24.19g, W o.: 70.89g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) 1 i 2/3 kromki (50g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g) 1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/2 łyżki (18g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Wymieszać mąkę, jajka i sól. Mleko zagotować, dodać cukier i wlewać ciasto cienkim strumieniem i zamieszać. Gotować 1 minutę.

Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g) 6 i 2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 868kcal, B o.: 27.12g, T: 15.58g, W o.: 165.58g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g) 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Marchew i jabłko umyć, obrać i utrzeć na tarce.
2. Dodać sok z cytryny i cukier.

Zupa owocowa (E: 92kcal, B o.: 1.63g, T: 0.65g, W o.: 22.14g) 1 porcja

- Wiśnie bez pestek, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)


**Sposób
przygotowania:**

Owoce umyć i włożyć do garnka. Zalać wodą (1200 ml) i dodać cukier.
Gotować na wolnym ogniu ok. 25 minut.

Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Musztarda - 2 łyżeczki (20g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/8 plastru (1g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Masło rozpuszczamy w rondelku lub na patelni. Na rozgrzane wsepujemy mąkę i energicznie mieszamy, żeby nie było grudek - taką tradycyjną zasmażkę robimy. Dodajemy musztardę, cukier, śmietanę oraz przyprawę i mieszamy aż do zgęstnienia.

Ziemniaki, późne (E: 348kcal, B o.: 7.6g, T: 0.4g, W o.: 82g) 4 i 1/3 sztuki (400g)

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)

2 sztuki (100g)

► **16:00 Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)**

Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)

8 łyżek (200g)

► **20:00 Kolacja (E: 501kcal, B o.: 15.05g, T: 27.7g, W o.: 50.26g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)

1/7 sztuki (30g)

Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śledź marynowany - 1/2 sztuki (50g)
- Sok cytrynowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ocet winny - 1/3 łyżki (3ml)



**Sposób
przygotowania:**

Śledzie odsączyć z zalewy (jeśli kupiliśmy w wiaderku), a jeśli luzem wypłukać kilkakrotnie pod zimną wodą. Zalać wodą i wymoczyć przez 12 godzin w wodzie.

Płaty odsączyć na papierowym ręczniku. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Śledzie pokroić w nieduże kawałki (ma być właśnie taka krajanka). Następnie wymieszać je z cebulą, zalać sokiem z cytryny i octem. Dodać obrane w całości ząbki czosnku i przyprawy. Odstawić na 2h. Następnie przełożyć całość do słoika i zalać olejem, dokładnie wymieszać. Wstawić do lodówki lub w inne chłodne miejsce na 3-4 dni, a nawet na tydzień



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2086 kcal
Woda:	1881.16 g
Tłuszcz:	70.47 g
Węglowodany przyswajalne:	266.92 g
Cholesterol:	570.13 mg
Fruktoza:	15.27 g
Laktoza:	15.58 g
Błonnik pokarmowy:	35.67 g
Sól:	7.17 g
Wapń:	859.53 mg
Magnez:	358 mg
Cynk:	10.03 mg
Mangan:	5.48 mg
Witamina A:	1708.64 µg
β-karoten:	6809.27 µg
Witamina E:	10.76 mg
Ryboflawina:	2.23 mg
Witamina B6:	2.43 mg
Witamina B12:	6.1 µg
Wymienniki węglowodanowe:	26.8

Wartość energetyczna:	8737.1 kJ
Białko ogółem:	76.09 g
Węglowodany ogółem:	303.13 g
Popiół:	19.58 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	65.5 g
Skrobia:	135.83 g
Sód:	2867.92 mg
Potas:	4425.34 mg
Fosfor:	1474.42 mg
Żelazo:	14.87 mg
Miedź:	1.8 mg
Jod:	124.98 µg
Retinol:	573.41 µg
Witamina D:	8.32 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	14.59 mg
Foliany:	394.67 µg
Witamina C:	285.73 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4


04.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 26.63g, T: 22.41g, W o.: 55.38g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g) 2 i 1/2 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g) 1 plaster (25g)

Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g) 1 plaster (20g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dodać spienione mleko.

► 12:00 Obiad (E: 942kcal, B o.: 42.8g, T: 22.55g, W o.: 159.91g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)

Surówka z buraka (E: 131kcal, B o.: 3.77g, T: 0.79g, W o.: 31.13g) 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Buraka ugotować. Następnie marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić do smaku.

Krem z białych warzyw (E: 194kcal, B o.: 9.69g, T: 6.39g, W o.: 31.59g) 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)


**Sposób
przygotowania:**

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić z wyciśniętym czosnkiem. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut z krążkami poszatowanej cebuli dymki. Przyprawić do smaku.

Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

1 sztuka (140g)

► 20:00 Kolacja (E: 519kcal, B o.: 17.69g, T: 18.94g, W o.: 72.76g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)

1 kromka (30g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Sałatka ziemniaczana z kielbasą (E: 344kcal, B o.: 14.01g, T: 14.1g, W o.: 41.51g)

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Kielbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Ogórki kiszone - 1 i 1/2 sztuki (90g)
- Musztarda francuska - 1/4 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Jajka ugotować na twardo. Ogórki kiszone osuszyć, pokroić w drobną kosteczkę wedle gustu. Cebulkę posiekać drobno nożem, razem z koperkiem. Kielbasę pokroić w plasterki. Letnie ziemniaki pokroić również w drobną kosteczkę. Wszystkie przygotowane składniki połączyć ze sobą w większej misce. Do sałatki dodać majonez, oraz musztardę francuską, doprawić do smaku solą i czarnym mielonym pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Przed podaniem schłodzić w lodówce.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2060 kcal
Woda:	2252.94 g
Tłuszcz:	64.18 g
Węglowodany przyswajalne:	237.61 g
Cholesterol:	175.55 mg
Fruktoza:	25.44 g
Laktoza:	14.35 g
Błonnik pokarmowy:	54.22 g
Sól:	6.34 g
Wapń:	1022.33 mg
Magnez:	486.55 mg
Cynk:	15.03 mg
Mangan:	6.38 mg
Witamina A:	2259.94 µg
β-karoten:	12444.23 µg
Witamina E:	12.9 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina B6:	4.09 mg
Witamina B12:	2.49 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.3

Wartość energetyczna:	8600.94 kJ
Białko ogółem:	87.96 g
Węglowodany ogółem:	308.21 g
Popiół:	24.98 g
Glukoza:	15.81 g
Sacharoza:	42.06 g
Skrobia:	134.97 g
Sód:	3815.31 mg
Potas:	7307.5 mg
Fosfor:	1610.87 mg
Żelazo:	20.8 mg
Miedź:	2.38 mg
Jod:	118.89 µg
Retinol:	198.45 µg
Witamina D:	1.17 µg
Tiamina:	2.23 mg
Niacyna:	31.25 mg
Foliany:	706.58 µg
Witamina C:	467.74 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3


05.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 19.42g, T: 27.78g, W o.: 66.22g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) 1 i 1/2 kromki (45g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Chrzan (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.06g, W o.: 1.81g) 1 łyżeczka (10g)

Kielbasa biała, parzona (E: 127kcal, B o.: 1.25g, T: 9.75g, W o.: 0.7g) 1/3 sztuki (50g)

Sałatka jarzynowa z jajkiem (E: 287kcal, B o.: 11.89g, T: 11.47g, W o.: 38.75g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/6 szklanki (23g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (23g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (81g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)


**Sposób
przygotowania:**

Umyć i ugotować ziemniaki, marchew, pietruszkę, seler. Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki. Pokroić wszystkie warzywa i jajka w drobną kostkę. Wrzucić wszystko do miski, dodać pokrojone jabłko i groszek. Dodać sól i pieprz. Majonez wymieszać z musztardą i dodać do sałatki i wymieszać wszystko dokładnie.

► 12:00 Obiad (E: 898kcal, B o.: 40.96g, T: 30.95g, W o.: 121.96g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)

Marchewka z groszkiem (E: 118kcal, B o.: 2.04g, T: 8.12g, W o.: 10.2g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/2 porcji (80g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Kurczaka natrzeć olejem i przypawami.
2. Upiec w piekarniku.

Zupa rosół z makaronem (E: 158kcal, B o.: 7.91g, T: 2.76g, W o.: 26.11g) 1 porcja

- Kurczak, tuśzka - 1/8 sztuki (20g)
- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

Wlać wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z ugotowanym makaronem.

► 16:00 Podwieczorek (E: 236kcal, B o.: 4.79g, T: 12.31g, W o.: 27.71g)

Babka cytrynowa z makiem (E: 236kcal, B o.: 4.79g, T: 12.31g, W o.: 27.71g) - przepis na 10 porcji

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 15 i 3/4 łyżki (190g)
- Cukier brązowy - 9 i 1/4 łyżki (110g)
- Mak - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1 łyżka (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 3 łyżki (75g)
- Masło ekstra - 9 plastrów (90g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (130ml)


**Sposób
przygotowania:**

Masło ubić mikserem z cukrem na puszystą masę. Ciągłe mieszając, wbić po 1 jajku. Wymieszać ze śmietaną. Połączyć suche składniki: mąkę, sól i proszek do pieczenia. Dodawać na zmianę z mlekiem do ciasta. Następnie dorzucić mak i skórkę z cytryny, wymieszać. Ciasto przelać do foremki, piec w temp. 180 stopni przez ok. 45 minut. Przed wyjęciem z foremki lekko ostudzić.

► 20:00 Kolacja (E: 416kcal, B o.: 17.49g, T: 16.14g, W o.: 53.37g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)

1 plaster (25g)

Szynka wiejska (E: 19kcal, B o.: 3.06g, T: 0.68g, W o.: 0.14g)

1 plaster (15g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2148 kcal
Woda:	1566.81 g
Tłuszcz:	87.18 g
Węglowodany przyswajalne:	216.21 g
Cholesterol:	529.39 mg
Fruktoza:	9.09 g
Laktoza:	4.06 g
Błonnik pokarmowy:	39.4 g
Sól:	6.97 g
Wapń:	721.99 mg
Magnez:	408.42 mg
Cynk:	13.53 mg
Mangan:	5.27 mg
Witamina A:	2518.06 µg
β-karoten:	11839.71 µg
Witamina E:	9.26 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina B6:	3.37 mg
Witamina B12:	2.93 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23

Wartość energetyczna:	8985.44 kJ
Białko ogółem:	82.66 g
Węglowodany ogółem:	269.26 g
Popiół:	19.61 g
Glukoza:	8.07 g
Sacharoza:	40.21 g
Skrobia:	156.51 g
Sód:	3884.17 mg
Potas:	5068.33 mg
Fosfor:	1647.75 mg
Żelazo:	15.22 mg
Miedź:	1.95 mg
Jod:	115.69 µg
Retinol:	543.35 µg
Witamina D:	6.91 µg
Tiamina:	1.4 mg
Niacyna:	26.32 mg
Foliany:	390.44 µg
Witamina C:	233.74 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.2


06.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 24.08g, T: 20.81g, W o.: 88.61g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Szynka drobiowa, mielona (E: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g) 1 i 1/2 plastra (30g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)


**Sposób
przygotowania:**

Ryż gotować razem z mlekiem na wolnym ogniu, energicznie mieszając, aż mleko odparuje. Przed podaniem dodać tradycyjny cukier.

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)

Roszponka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g) 3/4 garści (20g)
► 12:00 Obiad (E: 846kcal, B o.: 32.49g, T: 18.32g, W o.: 142.48g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 107kcal, B o.: 6.8g, T: 1.79g, W o.: 16.91g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 3/4 sztuki (75g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Pierogi ruskie (E: 512kcal, B o.: 22.83g, T: 5.94g, W o.: 90.98g) 1.5 porcji

- Cebula - 1/5 sztuki (21g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 7 i 1/4 łyżki (86g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 3/4 plastra (54g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 plaster (11g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (107g)


**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać trochę soli i wyrabiać z ciepłą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodać trochę wody, jeśli zbyt miękkie, dodać mąki. Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Można podawać z podsmażoną na patelni szynką.

Surówka z czerwonej kapusty (E: 137kcal, B o.: 1.21g, T: 10.14g, W o.: 11.1g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Kapusta czerwona - 1/2 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


**Sposób
przygotowania:**

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatковать. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem.

► **16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)**

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 sztuka (120g)

► **20:00 Kolacja (E: 496kcal, B o.: 22.37g, T: 23.06g, W o.: 53.24g)**

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Kiełbasa zwyczajna (E: 142kcal, B o.: 14.88g, T: 9.2g, W o.: 0g)

3/4 sztuki (80g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2082 kcal
Woda:	1355.43 g
Tłuszcz:	62.55 g
Węglowodany przyswajalne:	192.38 g
Cholesterol:	172.75 mg
Fruktoza:	13.21 g
Laktoza:	20.51 g
Błonnik pokarmowy:	32.95 g
Sól:	3.77 g
Wapń:	721.78 mg
Magnez:	339.98 mg
Cynk:	10.67 mg
Mangan:	6.64 mg
Witamina A:	605.11 µg
β-karoten:	1950.86 µg
Witamina E:	7.28 mg
Ryboflawina:	1.65 mg
Witamina B6:	2.22 mg
Witamina B12:	2.42 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.9

Wartość energetyczna:	8730.82 kJ
Białko ogółem:	80.14 g
Węglowodany ogółem:	312.53 g
Popiół:	11.52 g
Glukoza:	13.73 g
Sacharoza:	59.01 g
Skrobia:	93.32 g
Sód:	1683.84 mg
Potas:	3584.6 mg
Fosfor:	1369.73 mg
Żelazo:	11.11 mg
Miedź:	1.56 mg
Jod:	39.07 µg
Retinol:	257.96 µg
Witamina D:	2.28 µg
Tiamina:	1.21 mg
Niacyna:	23.79 mg
Foliany:	304.43 µg
Witamina C:	212.15 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.8



07.04.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 22.56g, T: 21.22g, W o.: 71.98g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g)	1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

▶ 12:00 Obiad (E: 806kcal, B o.: 43.68g, T: 19.19g, W o.: 124.78g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
---	----------

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
---	-----------------------

Zupa marchwianka (E: 220kcal, B o.: 11.24g, T: 5.9g, W o.: 32.72g)	2 porcje
--	----------

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g)	1 porcja
--	----------

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Warzywa gotujemy w piecu konwekcyjno-parowym.
2. Całość posypujemy podsmażoną na maśle bułką tartą.

Schab smażony (E: 176kcal, B o.: 23.02g, T: 9.23g, W o.: 0.44g) - przepis na 10 porcji	1 porcja
--	----------

- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 4 porcje (1000g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


**Sposób
przygotowania:**

Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Smażyć.

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)

Kasza manna z owocami (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (175ml)
- Wiśnie w syropie, puszka - 4 łyżki (60g)


Sposób
przygotowania:

Mleko zagotować. Dodać kaszę manną cały czas mieszając do zgęstnienia. Podawać z owocami

▶ 20:00 Kolacja (E: 478kcal, B o.: 15.15g, T: 25.52g, W o.: 49.49g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 195kcal, B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)

1 i 2/3 plastra (50g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal
Woda:	1763.34 g
Tłuszcz:	71.72 g
Węglowodany przyswajalne:	213.88 g
Cholesterol:	448.73 mg
Fruktoza:	7.84 g
Laktoza:	15.45 g
Błonnik pokarmowy:	33.61 g
Sól:	4.63 g
Wapń:	667.84 mg
Magnez:	354.46 mg
Cynk:	10.75 mg
Mangan:	5.4 mg
Witamina A:	3182.4 µg
β-karoten:	10836.24 µg
Witamina E:	8.06 mg
Ryboflawina:	2 mg
Witamina B6:	3.4 mg
Witamina B12:	4.65 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24

Wartość energetyczna:	8512.73 kJ
Białko ogółem:	88.48 g
Węglowodany ogółem:	273.9 g
Popiół:	16.21 g
Glukoza:	7.26 g
Sacharoza:	42.68 g
Skrobia:	130.97 g
Sód:	1859.06 mg
Potas:	4933.91 mg
Fosfor:	1457.68 mg
Żelazo:	15.28 mg
Miedź:	1.57 mg
Jod:	67.79 µg
Retinol:	1402.99 µg
Witamina D:	2.66 µg
Tiamina:	2.16 mg
Niacyna:	31 mg
Foliany:	398.13 µg
Witamina C:	260.34 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10


08.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 25.83g, T: 23.17g, W o.: 81.15g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) 1 i 1/2 kromki (45g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g) 1 łyżeczka (10g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)


**Sposób
przygotowania:**

Ryż gotować razem z mlekiem na wolnym ogniu, energicznie mieszając, aż mleko odparuje. Przed podaniem dodać tradycyjny cukier.

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)

Serdelki (E: 100kcal, B o.: 5.6g, T: 8.4g, W o.: 0.24g) 2/3 porcji (40g)

► 12:00 Obiad (E: 862kcal, B o.: 36.45g, T: 27.56g, W o.: 123.39g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g) 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Marchew i jabłko umyć, obrać i utrzeć na tarce.
2. Dodać sok z cytryny i cukier.

Makaron pełnoziarnisty (E: 340kcal, B o.: 13g, T: 2.5g, W o.: 66.5g) 1 szklanka (100g)

Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/8 sztuki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek obrać i poszatkować.
2. Marchewkę umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę.
3. Cebulę i czosnek chwilę podsmażyć na oleju.
4. Dodać mięso mielone i marchewkę. Wszystko razem chwilę podsmażyć, aż mięso straci kolor różowy.
4. Do mięsa dodać koncentrat. Całość podgrzewać przez chwilę, dodać pomidory (z puszki lub sparzone bez skórki), gotować na małym ogniu około 30 minut. Doprzą.
4. Makaron ugotować al dente, podawać go z sosem

Zupa jarzynowa (E: 109kcal, B o.: 6.33g, T: 2.11g, W o.: 17.49g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów bulionu z kurczaka wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać pozostałe warzywa i gotować do miękkości około 10-15 minut. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

► 16:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

1 sztuka (170g)

► 20:00 Kolacja (E: 482kcal, B o.: 17.5g, T: 24.78g, W o.: 50.19g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Sos tatarski - Winiary (E: 120kcal, B o.: 0.26g, T: 12.66g, W o.: 1.22g)

1 łyżka (20g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)

1 plaster (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2052 kcal
Woda:	1468.88 g
Tłuszcz:	76.19 g
Węglowodany przyswajalne:	164.37 g
Cholesterol:	169.8 mg
Fruktoza:	22.39 g
Laktoza:	18.74 g
Błonnik pokarmowy:	40.68 g
Sól:	2.69 g
Wapń:	681.53 mg
Magnez:	290.25 mg
Cynk:	9.82 mg
Mangan:	5.32 mg
Witamina A:	2241.37 µg
β-karoten:	12299.97 µg
Witamina E:	10.41 mg
Ryboflawina:	1.17 mg
Witamina B6:	2.35 mg
Witamina B12:	2.22 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.4

Wartość energetyczna:	8588.61 kJ
Białko ogółem:	80.46 g
Węglowodany ogółem:	275.3 g
Popiół:	11.62 g
Glukoza:	14.29 g
Sacharoza:	45.73 g
Skrobia:	72.03 g
Sód:	1802.78 mg
Potas:	3423.99 mg
Fosfor:	1129.23 mg
Żelazo:	9.85 mg
Miedź:	1.13 mg
Jod:	42.74 µg
Retinol:	170.95 µg
Witamina D:	0.47 µg
Tiamina:	1.66 mg
Niacyna:	18.91 mg
Foliany:	312.98 µg
Witamina C:	359.42 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10


09.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 27.75g, T: 19.01g, W o.: 90.58g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Roszkponka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Szynka z indyka (E: 12kcal, B o.: 2.57g, T: 0.24g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)


**Sposób
przygotowania:**
► 12:00 Obiad (E: 765kcal, B o.: 31.97g, T: 12.06g, W o.: 144.47g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
---	----------

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g)	3 i 3/4 sztuki (350g)
--	-----------------------

Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g)	1 porcja
---	----------

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Surówka z marchewki i selera (E: 142kcal, B o.: 2.91g, T: 5.88g, W o.: 22.72g)	1 porcja
--	----------

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość połączyć sokiem i olejem, następnie doprawić do smaku.

Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g)	1 porcja
---	----------

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/6 łyżki (4g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ogórki kiszane - 3/4 sztuki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 173kcal, B o.: 3.06g, T: 1.12g, W o.: 39.31g)
Pudding jaglany z musem jabłkowym (E: 173kcal, B o.: 3.06g, T: 1.12g, W o.: 39.31g)
1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)


**Sposób
przygotowania:**

Kaszę ugotować i zmiksować z bananem. Jabłko obrać, pokroić w kawałki, ugotować i zmiksować na purée razem z bananem. Pudding wyłożyć do miski, na górę dać mus.

► 20:00 Kolacja (E: 512kcal, B o.: 30.23g, T: 21.46g, W o.: 52.48g)
Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)
2 i 1/2 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)
1/2 sztuki (100g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)
4 plastry (80g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (E: 53kcal, B o.: 10.32g, T: 1.2g, W o.: 0.12g)
4 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2077 kcal
Woda:	1974.36 g
Tłuszcz:	53.65 g
Węglowodany przyswajalne:	270.78 g
Cholesterol:	185.54 mg
Fruktoza:	18.43 g
Laktoza:	21.57 g
Błonnik pokarmowy:	43.47 g
Sól:	5.51 g
Wapń:	864.07 mg
Magnez:	496.89 mg
Cynk:	12.67 mg
Mangan:	8.45 mg
Witamina A:	2294 µg
β-karoten:	12141.85 µg
Witamina E:	8.12 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina B6:	3.74 mg
Witamina B12:	2.8 µg
Wymienniki węglowodanowe:	28.3

Wartość energetyczna:	8729.85 kJ
Białko ogółem:	93.01 g
Węglowodany ogółem:	326.84 g
Popiół:	21.56 g
Glukoza:	12.37 g
Sacharoza:	49.88 g
Skrobia:	163.88 g
Sód:	2964.37 mg
Potas:	6078.05 mg
Fosfor:	1726.53 mg
Żelazo:	15.09 mg
Miedź:	2.15 mg
Jod:	86 µg
Retinol:	252.39 µg
Witamina D:	0.58 µg
Tiamina:	1.63 mg
Niacyna:	24.81 mg
Foliany:	440.86 µg
Witamina C:	231.89 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.5


10.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 536kcal, B o.: 26.65g, T: 20.08g, W o.: 65.4g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) 1 i 2/3 kromki (50g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/2 łyżki (18g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Wymieszać mąkę, jajka i sól. Mleko zagotować, dodać cukier i wlewać ciasto cienkim strumieniem i zamieszać. Gotować 1 minutę.

Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g) 6 i 2/3 sztuki (100g)

Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g) 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną i szczypiorkiem.

► 12:00 Obiad (E: 817kcal, B o.: 31.59g, T: 16.66g, W o.: 146.73g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)

Ryba pieczona (E: 96kcal, B o.: 10.14g, T: 5.89g, W o.: 0.51g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1/2 porcji (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Umyte filety wsadzić do naczynia żaroodpornego. Dodać przyprawę (według uznania), zalać oliwą i natrzeć. Wstawić do lodówki na 30 minut. Nastawić piekarnik na 200 stopni. Piec rybę przez około 20 minut.

Surówka z selera i jabłka (E: 173kcal, B o.: 5.73g, T: 7.7g, W o.: 23.9g) 1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


**Sposób
przygotowania:**

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, dodać orzechy, połączyć z jogurtem.

Zupa jarzynowa z kaszą manną (E: 153kcal, B o.: 7.42g, T: 2.27g, W o.: 27.08g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów bulionu drobiowego wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać resztę warzyw i gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

► 16:00 Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)

Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)

8 łyżek (200g)

► 20:00 Kolacja (E: 623kcal, B o.: 28.11g, T: 34.06g, W o.: 53.87g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)

2 plastry (50g)

pasta jajeczna (E: 152kcal, B o.: 6.91g, T: 12.98g, W o.: 1.82g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez domowy z olejem słonecznikowym - (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

jw


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2098 kcal
Woda:	1942.8 g
Tłuszcz:	73.8 g
Węglowodany przyswajalne:	244.46 g
Cholesterol:	451.25 mg
Fruktoza:	11.46 g
Laktoza:	17.21 g
Błonnik pokarmowy:	37.03 g
Sól:	5.78 g
Wapń:	1322.52 mg
Magnez:	387.26 mg
Cynk:	12.58 mg
Mangan:	6 mg
Witamina A:	986.75 µg
β-karoten:	2393.34 µg
Witamina E:	10.76 mg
Ryboflawina:	2.38 mg
Witamina B6:	2.89 mg
Witamina B12:	5.02 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.5

Wartość energetyczna:	8786.13 kJ
Białko ogółem:	93.75 g
Węglowodany ogółem:	282.4 g
Popiół:	20.09 g
Glukoza:	8.61 g
Sacharoza:	45.15 g
Skrobia:	142.76 g
Sód:	2332.77 mg
Potas:	4933.58 mg
Fosfor:	1836.75 mg
Żelazo:	13.75 mg
Miedź:	1.72 mg
Jod:	110.42 µg
Retinol:	586.35 µg
Witamina D:	3.59 µg
Tiamina:	1.33 mg
Niacyna:	18.23 mg
Foliany:	399.67 µg
Witamina C:	251.73 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5


11.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 516kcal, B o.: 26.37g, T: 24.19g, W o.: 50.33g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g) 1 i 1/2 garści (30g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)

Ser edamski (E: 126kcal, B o.: 10.44g, T: 9.36g, W o.: 0.04g) 2 plastry (40g)
► 12:00 Obiad (E: 822kcal, B o.: 42.55g, T: 28.4g, W o.: 110.21g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g) 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Marchew i jabłko umyć, obrać i utrzeć na tarce.
2. Dodać sok z cytryny i cukier.

Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 264kcal, B o.: 24.02g, T: 17.03g, W o.: 4.12g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 3/4 łyżeczki (13g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)


**Sposób
przygotowania:**

Plastry schabu doprawić solą, pieprzem, słodką i papryką. Podsmażyć z obu stron z cebulą pokrojoną w piórka na odrobinie oleju. Gdy mięso się zetnie zalać szklanką gorącej wody z rozmięszanym koncentratem pomidorowym. Dusić do miękkości mięsa ok. 15 minut.

Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ryż brązowy (E: 235kcal, B o.: 4.97g, T: 1.33g, W o.: 53.76g) 1/3 szklanki (70g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 sztuka (120g)

► 20:00 Kolacja (E: 544kcal, B o.: 12.08g, T: 24.69g, W o.: 76.77g)

Chleb graham (E: 58kcal, B o.: 2.08g, T: 0.43g, W o.: 12.18g)

3/4 kromki (25g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Sałatka jarzynowa (E: 399kcal, B o.: 9.71g, T: 20.13g, W o.: 52.05g)

1 porcja

- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)
- Groszek konserwowy - 3 łyżki (45g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)


**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaka ugotować w mundurku i ostudzić. Marchew, pietruszkę selera ugotować i obrać. Pokroić w kostkę, dodać pokrojonego w małą kosteczkę ogórka oraz drobno posiekanego pora i groszek zielony. Wymieszać z majonezem. Doprawić solą i pieprzem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1998 kcal
Woda:	1649.98 g
Tłuszcz:	77.64 g
Węglowodany przyswajalne:	199.39 g
Cholesterol:	161.6 mg
Fruktoza:	19.9 g
Laktoza:	14.63 g
Błonnik pokarmowy:	49.03 g
Sól:	4.63 g
Wapń:	1175.88 mg
Magnez:	470.09 mg
Cynk:	10.73 mg
Mangan:	7.1 mg
Witamina A:	3616.04 µg
β-karoten:	20207.7 µg
Witamina E:	12.95 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina B6:	3.37 mg
Witamina B12:	2.65 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.6

Wartość energetyczna:	8358.98 kJ
Białko ogółem:	82.2 g
Węglowodany ogółem:	265.51 g
Popiół:	19.04 g
Glukoza:	18.62 g
Sacharoza:	51.49 g
Skrobia:	105.78 g
Sód:	2884.12 mg
Potas:	4965.66 mg
Fosfor:	1578.94 mg
Żelazo:	14.29 mg
Miedź:	1.78 mg
Jod:	104.89 µg
Retinol:	247.58 µg
Witamina D:	1.34 µg
Tiamina:	2.14 mg
Niacyna:	27.24 mg
Foliany:	582.28 µg
Witamina C:	273.72 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3


12.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 13.69g, T: 26.13g, W o.: 56.42g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Parówki popularne (E: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 15.7g, W o.: 0.15g)	1 sztuka (50g)

► 12:00 Obiad (E: 820kcal, B o.: 29.41g, T: 22.53g, W o.: 133.88g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
---	----------

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 348kcal, B o.: 7.6g, T: 0.4g, W o.: 82g)	4 i 1/3 sztuki (400g)
---	-----------------------

Kotlet mielony (E: 157kcal, B o.: 11.32g, T: 11.77g, W o.: 1.28g)	0.5 porcji
---	------------

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (4g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Cebulę poszatkować i dusić na oliwie na patelni. Przyprawić do smaku solą. Łączyć z mięsem, jajkiem i bułką tartą. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 107kcal, B o.: 6.8g, T: 1.79g, W o.: 16.91g)	1 porcja
---	----------

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 3/4 sztuki (75g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Marchewka z groszkiem (E: 118kcal, B o.: 2.04g, T: 8.12g, W o.: 10.2g)	1 porcja
--	----------

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/2 porcji (80g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g) - przepis na 15 porcji	0.5 porcji
--	------------

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 54 i 1/4 łyżki (650g)
- Cukier - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/2 kostki (50g)
- Jabłko - 3 i 2/3 sztuki (660g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Masło ekstra - 20 plastrów (200g)


**Sposób
przygotowania:**

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przełożyć do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać łyżkami. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę.

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówek do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprzecznić. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce.

W tym czasie jabłka pokroić i przygotować kruszonkę. Do miski przesiać mąkę (około 150 g) dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła (80 g). Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Na ciasto drożdżowe wyłożyć owoce, a następnie rozsypać rozdrobnione ciasto z kruszonki. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło.

W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (góra i dół). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55

minut, aż brzegi ciasta się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

► 20:00 Kolacja (E: 491kcal, B o.: 18.33g, T: 20.51g, W o.: 62.14g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 102kcal, B o.: 9.6g, T: 6.4g, W o.: 1.6g)	4 plastry (80g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1989 kcal
Woda:	1438.61 g
Tłuszcz:	75.8 g
Węglowodany przyswajalne:	229.14 g
Cholesterol:	284.72 mg
Fruktoza:	9.47 g
Laktoza:	1.09 g
Błonnik pokarmowy:	36.25 g
Sól:	3.68 g
Wapń:	252.86 mg
Magnez:	327.51 mg
Cynk:	8.54 mg
Mangan:	5.76 mg
Witamina A:	1634.66 µg
β-karoten:	7682.8 µg
Witamina E:	10.53 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina B6:	2.93 mg
Witamina B12:	1.16 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.2

Wartość energetyczna:	8331.18 kJ
Białko ogółem:	64.95 g
Węglowodany ogółem:	278.36 g
Popiół:	12.41 g
Glukoza:	7.79 g
Sacharoza:	44.71 g
Skrobia:	154.81 g
Sód:	1532.77 mg
Potas:	4318.88 mg
Fosfor:	1158.14 mg
Żelazo:	12.54 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	27.66 µg
Retinol:	347.61 µg
Witamina D:	6.61 µg
Tiamina:	1.16 mg
Niacyna:	32.39 mg
Foliany:	377.81 µg
Witamina C:	230.43 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4


13.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 25.77g, T: 21.4g, W o.: 67.46g)
Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)
1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)
1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Salatka grecka (E: 149kcal, B o.: 7g, T: 8.61g, W o.: 11.98g)
0.5 porcji

- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 1/2 łyżki (11g)
- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (26g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (25g)
- Sałata - 1/8 sztuki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

Warzywa umyć, pokroić wedle uznania. Czosnek posiekać drobno. Dodać sałatę, ser feta, oliwki. Na koniec dodać pieprz i czosnek oraz polać oliwą.

Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g)
1/2 plastra (25g)
Zupa mleczna budyniowa (E: 190kcal, B o.: 8.53g, T: 5.01g, W o.: 27.66g)
1 porcja

- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (9g)


**Sposób
przygotowania:**

Gotujemy mleko wcześniej odlewamy proporcjonalnie 1 szklankę i rozrabiamy w niej budyń. Do mleka dodajemy cukier gdy się zagotuje wlewamy budyń mieszamy. zupa ma być lejąca

► 12:00 Obiad (E: 745kcal, B o.: 45.28g, T: 15.33g, W o.: 111.98g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Makaron pełnoziarnisty (E: 340kcal, B o.: 13g, T: 2.5g, W o.: 66.5g)
1 szklanka (100g)
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)
1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 3 garście (75g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Zupa wielowarzywna (E: 129kcal, B o.: 6.73g, T: 3.96g, W o.: 17.9g)
1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów bulionu z kurczaka wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać pozostałe warzywa i gotować do miękkości około 10-15 minut. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

► 16:00 Podwieczorek (E: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)

Budyń czekoladowy (E: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)

0.5 porcji

- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (8g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/2 sztuki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz cukier, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kakao, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło.

► 20:00 Kolacja (E: 499kcal, B o.: 27.08g, T: 21.81g, W o.: 51.89g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g)

2 i 2/3 plastra (40g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)

2 sztuki (100g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2000 kcal
Woda:	1794.11 g
Tłuszcz:	66.79 g
Węglowodany przyswajalne:	155.44 g
Cholesterol:	678.55 mg
Fruktoza:	11.24 g
Laktoza:	19.71 g
Błonnik pokarmowy:	36.52 g
Sól:	4.72 g
Wapń:	1002.79 mg
Magnez:	392.22 mg
Cynk:	11.01 mg
Mangan:	4.59 mg
Witamina A:	2523.38 µg
β-karoten:	11313.52 µg
Witamina E:	14.04 mg
Ryboflawina:	2.36 mg
Witamina B6:	2.96 mg
Witamina B12:	4.31 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22

Wartość energetyczna:	8236.38 kJ
Białko ogółem:	104.96 g
Węglowodany ogółem:	256.43 g
Popiół:	17.18 g
Glukoza:	10 g
Sacharoza:	44.53 g
Skrobia:	63.56 g
Sód:	1885.77 mg
Potas:	4027.8 mg
Fosfor:	1634.63 mg
Żelazo:	15.29 mg
Miedź:	1.75 mg
Jod:	39.86 µg
Retinol:	649.7 µg
Witamina D:	2.8 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	28.08 mg
Foliany:	560.82 µg
Witamina C:	477.48 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2



14.04.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 22.78g, T: 21.6g, W o.: 79.62g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) 1 i 2/3 kromki (50g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Pasztet z mięsa mieszanego (E: 62kcal, B o.: 3.26g, T: 4.9g, W o.: 1.3g) 1 łyżka (20g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 15kcal, B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 3.78g) 2/3 łyżeczki (10g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


Sposób
przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 2/3 sztuki (100g)

Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)


Sposób
przygotowania:

▶ 12:00 Obiad (E: 848kcal, B o.: 40.26g, T: 26.72g, W o.: 121.16g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


Sposób
przygotowania:

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)

Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)


Sposób
przygotowania:

1. Kurczaka natrzeć olejem i przypawami.
2. Upiec w piekarniku.

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (16g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)


Sposób
przygotowania:

jw

Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g) 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 garść (90g)


Sposób
przygotowania:

jw.

► 16:00 Podwieczorek (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

Galaretka owocowa (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

0.5 porcji

- Cukier - 2 łyżki (25g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)



Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 22.47g, T: 19.34g, W o.: 53.27g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)

1 plaster (25g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Krakowska parzona (E: 67kcal, B o.: 8.04g, T: 3.88g, W o.: 0.04g)

2 plastry (40g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal
Woda:	1670.58 g
Tłuszcz:	68.07 g
Węglowodany przyswajalne:	247.19 g
Cholesterol:	264.63 mg
Fruktoza:	11.38 g
Laktoza:	11.82 g
Błonnik pokarmowy:	36.32 g
Sól:	5.93 g
Wapń:	789.47 mg
Magnez:	444.69 mg
Cynk:	11.7 mg
Mangan:	7.08 mg
Witamina A:	1241.64 µg
β-karoten:	3158.25 µg
Witamina E:	9.02 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	2.81 mg
Witamina B12:	2.77 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.1

Wartość energetyczna:	8285.92 kJ
Białko ogółem:	87.9 g
Węglowodany ogółem:	286.6 g
Popiół:	18.91 g
Glukoza:	10.4 g
Sacharoza:	51.16 g
Skrobia:	152.82 g
Sód:	2375.97 mg
Potas:	4773.21 mg
Fosfor:	1603.71 mg
Żelazo:	14.67 mg
Miedź:	2.07 mg
Jod:	106.7 µg
Retinol:	713.84 µg
Witamina D:	1.41 µg
Tiamina:	1.52 mg
Niacyna:	22.6 mg
Foliany:	368.01 µg
Witamina C:	293.79 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6


15.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 31.36g, T: 15.97g, W o.: 71.54g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

Sok pomidorowy (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g) 1 szklanka (250ml)

Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g) - przepis na 10 porcji 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Otręby owsiane - 14 i 1/4 łyżki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)


**Sposób
przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać, cebulę podpalić, żeby miała lepszy aromat. Mięso umyć, oczyścić i włożyć do garnka z warzywami. Zalać wodą, aby było jej niewiele nad warzywami i mięsem. Gotować minimum 2 godziny. Należy pamiętać o zdjęciu szumowin. Następnie dodać wszystkie przyprawy. Wyjąć mięso i warzywa. Mięso oddzielić od kości, odrzucić chrząstki i skóry. Mięso zmielić z cebulą, czosnkiem, marchewkami i selerem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Masę pasztetową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

► 12:00 Obiad (E: 862kcal, B o.: 34.35g, T: 29.28g, W o.: 125.72g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Zupa koperkowa (E: 115kcal, B o.: 5.81g, T: 2.93g, W o.: 17.69g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Potrawka z kurczaka (E: 304kcal, B o.: 19.88g, T: 16.45g, W o.: 20.58g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 łyżka (15g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Rodzynki - 1/3 garści (12g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/3 sztuki (6g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Marchewka z groszkiem (E: 118kcal, B o.: 2.04g, T: 8.12g, W o.: 10.2g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/2 porcji (80g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ryz brązowy (E: 235kcal, B o.: 4.97g, T: 1.33g, W o.: 53.76g)

1/3 szklanki (70g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)

Kasza manna z owocami (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (175ml)
- Wiśnie w syropie, puszka - 4 łyżki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

Mleko zagotować. Dodać kaszę manną cały czas mieszając do zgęstnienia. Podawać z owocami

► 20:00 Kolacja (E: 471kcal, B o.: 10.2g, T: 27.67g, W o.: 47.89g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)

3/4 porcji (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2039 kcal
Woda:	1682.63 g
Tłuszcz:	78.71 g
Węglowodany przyswajalne:	294.25 g
Cholesterol:	377.15 mg
Fruktoza:	13.17 g
Laktoza:	9.04 g
Błonnik pokarmowy:	40.48 g
Sól:	3.77 g
Wapń:	533.61 mg
Magnez:	408.59 mg
Cynk:	11.09 mg
Mangan:	7.79 mg
Witamina A:	2729.54 µg
β-karoten:	13602.78 µg
Witamina E:	12.4 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina B6:	3.25 mg
Witamina B12:	2.2 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.3

Wartość energetyczna:	7755.09 kJ
Białko ogółem:	83 g
Węglowodany ogółem:	272.8 g
Popiół:	14.53 g
Glukoza:	11.59 g
Sacharoza:	38.95 g
Skrobia:	129.5 g
Sód:	1517.97 mg
Potas:	4209.75 mg
Fosfor:	1514.64 mg
Żelazo:	14.57 mg
Miedź:	1.58 mg
Jod:	20.4 µg
Retinol:	435.65 µg
Witamina D:	5.58 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	25.71 mg
Foliany:	441.75 µg
Witamina C:	365.02 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4


16.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 23.6g, T: 18.4g, W o.: 74.78g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g) 1 plaster (20g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

Sałata lodowa (E: 14kcal, B o.: 0.9g, T: 0.14g, W o.: 2.97g) 1/4 sztuki (100g)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 48kcal, B o.: 6.8g, T: 1.96g, W o.: 0.8g) 2 plastry (40g)
► 12:00 Obiad (E: 861kcal, B o.: 39.82g, T: 17.68g, W o.: 146.48g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Zupa owocowa z makaronem (E: 192kcal, B o.: 5.96g, T: 1.78g, W o.: 40.32g) 1 porcja

- Wiśnie bez pestek, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)


**Sposób
przygotowania:**

Owoce umyć i włożyć do garnka. Zalać wodą (1200 ml) i dodać cukier. Gotować na wolnym ogniu ok. 25 minut. Makaron ugotować al dente. Zupę podawać z makaronem i jogurtem.

Surówka z selera (E: 69kcal, B o.: 3.03g, T: 0.71g, W o.: 16.79g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Seler i marchew obrać oraz zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem.

Naleśniki z serem (E: 510kcal, B o.: 29.18g, T: 14.74g, W o.: 65.88g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 6 i 1/4 łyżki (75g)
- Cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (135ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Wymieszać mąkę, cukier, sól, jaja, mleko i olej. Usmażyć naleśniki. Nadziać twarogiem.

► 16:00 Podwieczorek (E: 180kcal, B o.: 2.7g, T: 1.5g, W o.: 41.7g)

Kiwi (E: 180kcal, B o.: 2.7g, T: 1.5g, W o.: 41.7g) 4 sztuki (300g)

► 20:00 Kolacja (E: 510kcal, B o.: 16.77g, T: 22.65g, W o.: 63.82g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
pasta jajeczna (E: 147kcal, B o.: 6.88g, T: 12.57g, W o.: 1.62g)	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób
przygotowania:

jw



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal
Woda:	1942.58 g
Tłuszcz:	60.23 g
Węglowodany przyswajalne:	245.47 g
Cholesterol:	393.25 mg
Fruktoza:	25.07 g
Laktoza:	17.23 g
Błonnik pokarmowy:	47.4 g
Sól:	5.81 g
Wapń:	903.75 mg
Magnez:	340.71 mg
Cynk:	9.77 mg
Mangan:	6.65 mg
Witamina A:	2276.84 µg
β-karoten:	11093.2 µg
Witamina E:	8.77 mg
Ryboflawina:	2.16 mg
Witamina B6:	2.08 mg
Witamina B12:	3.38 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.9

Wartość energetyczna:	8799.2 kJ
Białko ogółem:	82.89 g
Węglowodany ogółem:	326.78 g
Popiół:	16.85 g
Glukoza:	25.45 g
Sacharoza:	51.57 g
Skrobia:	115.22 g
Sód:	2092.58 mg
Potas:	3745.29 mg
Fosfor:	1395.83 mg
Żelazo:	13.04 mg
Miedź:	1.74 mg
Jod:	82.22 µg
Retinol:	451.9 µg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	1.04 mg
Niacyna:	15.5 mg
Foliany:	542.59 µg
Witamina C:	411.96 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.7


17.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 22.29g, T: 22.64g, W o.: 84.56g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) 1 i 2/3 kromki (50g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g) 5 łyżek (100g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)


**Sposób
przygotowania:**

Ryż gotować razem z mlekiem na wolnym ogniu, energicznie mieszając, aż mleko odparuje. Przed podaniem dodać tradycyjny cukier.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g) 2 łyżeczki (30g)

Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g) 6 i 2/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 715kcal, B o.: 30.54g, T: 20.1g, W o.: 112.25g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Makaron z serem i owocami (E: 288kcal, B o.: 21.19g, T: 5.85g, W o.: 38.59g) 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (38g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/2 plastra (75g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)


**Sposób
przygotowania:**

Makaron ugotować, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać cukier, mleko i jogurt. Na wierzch pokruszyć biały ser i chwilę podgrzać, aby składniki zmiały. Dodać ugotowane truskawki.

Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g) 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


**Sposób
przygotowania:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/6 łyżki (4g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ogórki kiszane - 3/4 sztuki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 sztuka (120g)

► 20:00 Kolacja (E: 549kcal, B o.: 29.97g, T: 20.43g, W o.: 65.8g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)

2 plastry (20g)

Ryba po grecku (E: 141kcal, B o.: 22.11g, T: 2.4g, W o.: 9.33g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1995 kcal
Woda:	1742.38 g
Tłuszcz:	63.53 g
Węglowodany przyswajalne:	222.68 g
Cholesterol:	177.84 mg
Fruktoza:	28.12 g
Laktoza:	11.11 g
Błonnik pokarmowy:	42.85 g
Sól:	2.53 g
Wapń:	608.05 mg
Magnez:	340.36 mg
Cynk:	7.91 mg
Mangan:	6.61 mg
Witamina A:	2947.9 µg
β-karoten:	15800.24 µg
Witamina E:	9.3 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	2.19 mg
Witamina B12:	3.04 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.7

Wartość energetyczna:	8358.09 kJ
Białko ogółem:	84 g
Węglowodany ogółem:	290.81 g
Popiół:	14.2 g
Glukoza:	23.03 g
Sacharoza:	65.14 g
Skrobia:	90.96 g
Sód:	1674.04 mg
Potas:	3725.1 mg
Fosfor:	1177.17 mg
Żelazo:	11.23 mg
Miedź:	1.47 mg
Jod:	32.7 µg
Retinol:	315.54 µg
Witamina D:	3.78 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	17.58 mg
Foliany:	357.97 µg
Witamina C:	270.83 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9


18.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 26.71g, T: 24.84g, W o.: 54.04g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g) 2 i 1/2 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Sałata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g) 1/7 sztuki (30g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Sok pomidorowy (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g) 1 szklanka (250ml)

Szynka wieprzowa (E: 87kcal, B o.: 11.23g, T: 4.59g, W o.: 0.11g) 2 i 1/2 plastra (50g)

Ser salami (E: 53kcal, B o.: 3.78g, T: 4.22g, W o.: 0.02g) 1 plaster (15g)
► 12:00 Obiad (E: 810kcal, B o.: 28.05g, T: 26.78g, W o.: 122.11g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Surówka z czerwonej kapusty (E: 137kcal, B o.: 1.21g, T: 10.14g, W o.: 11.1g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Kapusta czerwona - 1/2 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


**Sposób
przygotowania:**

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatkować. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem.

Kopytka okraszone/z sosem pomidorowym (E: 441kcal, B o.: 15.68g, T: 10.7g, W o.: 72.32g) 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Boczek wędzony, bez kości - 3 plastry (30g)
- Kopytka - 1/2 opakowania (210g)


**Sposób
przygotowania:**

Zgodnie z opisem

Zupa gulaszowa (E: 142kcal, B o.: 9.51g, T: 5.49g, W o.: 15.2g) 0.5 porcji

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (25g)


**Sposób
przygotowania:**

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną w kostkę cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Posypać warzywa łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie mięso i warzywa się nie przypaliły. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

► 16:00 Podwieczorek (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

Galaretka owocowa (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

0.5 porcji

- Cukier - 2 łyżki (25g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 557kcal, B o.: 19.17g, T: 34.24g, W o.: 47.77g)

Chleb graham (E: 58kcal, B o.: 2.08g, T: 0.43g, W o.: 12.18g)

3/4 kromki (25g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Salatka kalafiorowa (E: 393kcal, B o.: 15.9g, T: 29.48g, W o.: 18.95g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)


**Sposób
przygotowania:**

Kalafiora ugotować w osolonym wrzątku al dente. Ostudzić i rozdrobnić na mniejsze różyczki. Cebulę i rzodkiewkę pokroić w półtalarki, ogórka w plastry. Jajko ugotować i pokroić w ósemki. Wszystkie składniki połączyć ze sobą, dodać sos jogurtowy oraz podprażone na suchej patelni pestki słonecznika.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2035 kcal
Woda:	1974.57 g
Tłuszcz:	86.27 g
Węglowodany przyswajalne:	214.01 g
Cholesterol:	376.9 mg
Fruktoza:	20.26 g
Laktoza:	4.4 g
Błonnik pokarmowy:	37.96 g
Sól:	5.52 g
Wapń:	698.09 mg
Magnez:	371.64 mg
Cynk:	11.66 mg
Mangan:	5.65 mg
Witamina A:	1571.31 µg
β-karoten:	7543.83 µg
Witamina E:	17.15 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina B6:	2.84 mg
Witamina B12:	2.42 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.9

Wartość energetyczna:	8525.04 kJ
Białko ogółem:	76.32 g
Węglowodany ogółem:	256.47 g
Popiół:	20.2 g
Glukoza:	19.06 g
Sacharoza:	57.65 g
Skrobia:	110 g
Sód:	2810.53 mg
Potas:	4918.11 mg
Fosfor:	1264.09 mg
Żelazo:	17.05 mg
Miedź:	1.99 mg
Jod:	61.89 µg
Retinol:	388.7 µg
Witamina D:	1.31 µg
Tiamina:	1.76 mg
Niacyna:	24.28 mg
Foliany:	524.98 µg
Witamina C:	509.9 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7



19.04.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 15.09g, T: 18.92g, W o.: 71.54g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g) 2 i 1/2 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


Sposób
przygotowania:

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g) 2 plastry (40g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 2/3 sztuki (100g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

▶ 12:00 Obiad (E: 846kcal, B o.: 44.89g, T: 22.49g, W o.: 127.3g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


Sposób
przygotowania:

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)

Zupa kalafiorowo-brokulowa (E: 264kcal, B o.: 13.24g, T: 12.26g, W o.: 29.36g) - przepis na 2 porcje 1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100ml)
- Kalafior - 1 i 1/4 porcji (250g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Kurkuma, mielona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa do rosółu zup i bulionów - Prymat - 2 szczypty (2g)


Sposób
przygotowania:

Oliwę rozgrzać w garnku. Następnie dodać posiekanego pora, pokrojony czosnek. Doprawić wszystko solą i pieprzem oraz dusić ok. 2 minut. Kolejno wrzucić podzielonego na różyczki kalafiora. Doprawić go kurkumą oraz przyprawą do bulionu. Zlać wodą (ok. 400ml) i gotować ok. 10-15 minut. Następnie należy dodać pokrojoną w kostkę cukinię, podzielonego na różyczki brokuła. Gotować przez kolejne 5 minut. Zabielić jogurtem i gotować przez 2 minuty. Podawać posypane natką pietruszki.

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g) 1 i 2/3 sztuki (100g)

Schab smażony (E: 176kcal, B o.: 23.02g, T: 9.23g, W o.: 0.44g) - przepis na 10 porcji 1 porcja

- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 4 porcje (1000g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


Sposób
przygotowania:

Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Smażyć.

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)

Ciasto z owocami (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g) - przepis na 10 porcji 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 8 i 1/3 łyżki (100g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Truskawki, mrożone - 3 i 1/4 szklanki (500g)
- Masło ekstra - 12 i 1/2 plastra (125g)
- Budyń w proszku - 7 i 1/2 łyżki (60g)
- Mąka orkiszowa - 4 i 2/3 łyżki (70g)



Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze sobą, dodać jajko i szybko zagniatą w jednolitą masę. Wstawić na 30 minut do lodówki.

W tym czasie truskawkami pokroić na kawałki, ale nie za małe. Do owoców dodać resztę ksylitolu i proszek budyniowy. Całość delikatnie wymieszać, tak by owoce były pokryte przez suche składniki jednolicie. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie wyłożyć po kawałku ciasto na spód i robić boki. Ilość ciasta wystarczy na tortownicę 26 cm. Na ciasto wyłożyć owoce. Piec 40 min w 180 stopniach.

► 20:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 18.07g, T: 22.17g, W o.: 59.44g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g)	1 plaster (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Musztarda (E: 25kcal, B o.: 0.86g, T: 0.96g, W o.: 3.3g)	1 i 1/2 łyżeczki (15g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal
Woda:	1967.6 g
Tłuszcz:	74.76 g
Węglowodany przyswajalne:	237.49 g
Cholesterol:	245.2 mg
Fruktoza:	17.54 g
Laktoza:	4.16 g
Błonnik pokarmowy:	41.55 g
Sól:	3.2 g
Wapń:	558.17 mg
Magnez:	477.31 mg
Cynk:	10.41 mg
Mangan:	6.98 mg
Witamina A:	1383.48 µg
β-karoten:	6173.86 µg
Witamina E:	12.78 mg
Ryboflawina:	1.65 mg
Witamina B6:	4.18 mg
Witamina B12:	2 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.5

Wartość energetyczna:	8679.83 kJ
Białko ogółem:	80.59 g
Węglowodany ogółem:	288.08 g
Popiół:	21.83 g
Glukoza:	17.68 g
Sacharoza:	52.46 g
Skrobia:	135 g
Sód:	3028.97 mg
Potas:	5909.8 mg
Fosfor:	1438.87 mg
Żelazo:	17.61 mg
Miedź:	2.17 mg
Jod:	65.22 µg
Retinol:	355.68 µg
Witamina D:	1.5 µg
Tiamina:	2.22 mg
Niacyna:	34.95 mg
Foliany:	623.87 µg
Witamina C:	590.99 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9


20.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 26.95g, T: 23.11g, W o.: 61.35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)
1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)
1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (175ml)


**Sposób
przygotowania:**

Mleko zagotować. Dodać kaszę manną cały czas mieszając do zgęstnienia.

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)
2 i 1/2 kromki (75g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)
1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)
2/3 sztuki (100g)
Polewka miódowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g)
2 plastry (40g)
► 12:00 Obiad (E: 817kcal, B o.: 24.59g, T: 12.93g, W o.: 163.65g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ryż zapiekany z jabłkiem (E: 541kcal, B o.: 12.05g, T: 9.15g, W o.: 109.1g)
1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100g)


**Sposób
przygotowania:**

jw.

Zupa fasolowa z mięsem (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)
1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Fasolę dokładnie myjemy, zalewamy wodą i odstawiamy na noc, aby namiękła. Na drugi dzień odlewamy i płuczemy.
2. Do garnka wlewamy wodę, wrzucamy fasolę, kawałek kurczaka, pokrojone w kostkę marchewkę, pietruszkę, por, seler i cebulę, gotujemy. Zanim mięso będzie całkiem miękkie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki.
3. Zupę zabarwiamy śmietaną.

► 16:00 Podwieczorek (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)
Kisiel z owocami (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)
1 porcja

- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/4 opakowania (113g)


**Sposób
przygotowania:**

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. Dodać cukier. Całość gotować, aż owoce się rozmrożą. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.

► 20:00 Kolacja (E: 523kcal, B o.: 29.12g, T: 22.82g, W o.: 53.65g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g)	2 plastry (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2032 kcal	Wartość energetyczna:	8371.42 kJ
Woda:	1487.13 g	Białko ogółem:	83.09 g
Tłuszcz:	59.49 g	Węglowodany ogółem:	308.92 g
Węglowodany przyswajalne:	250.98 g	Popiół:	15.18 g
Cholesterol:	347.6 mg	Glukoza:	10.1 g
Fruktoza:	17.27 g	Sacharoza:	37.88 g
Laktoza:	16.45 g	Skrobia:	157.83 g
Błonnik pokarmowy:	41.52 g	Sód:	1748.33 mg
Sól:	4.34 g	Potas:	3695.75 mg
Wapń:	1119.66 mg	Fosfor:	1628.35 mg
Magnez:	430.47 mg	Żelazo:	13.47 mg
Cynk:	12.52 mg	Miedź:	1.5 mg
Mangan:	7.74 mg	Jod:	43.49 µg
Witamina A:	1140.73 µg	Retinol:	527.45 µg
β-karoten:	3827.31 µg	Witamina D:	1.7 µg
Witamina E:	8.88 mg	Tiamina:	1.78 mg
Ryboflawina:	1.68 mg	Niacyna:	20.99 mg
Witamina B6:	2.21 mg	Foliany:	378.19 µg
Witamina B12:	3.14 µg	Witamina C:	204.23 mg
Wymienniki węglowodanowe:	26.7	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.7


21.04.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 23.66g, T: 22.52g, W o.: 82.89g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) 1 i 2/3 kromki (50g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g) 1 plaster (20g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Kasza jęczmienna na mleku (E: 207kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 33.14g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (31g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ryż gotować razem z mlekiem na wolnym ogniu, energicznie mieszając, aż mleko odparuje. Przed podaniem dodać tradycyjny cukier oraz waniliowy i masło. Przed podaniem oprószyć cynamonem.

Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g) 1 plaster (25g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 2/3 sztuki (100g)

Sok pomidorowy (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g) 1 szklanka (250ml)
► 12:00 Obiad (E: 790kcal, B o.: 42.69g, T: 18.04g, W o.: 128.26g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Gulasz z indyka w warzywach (E: 226kcal, B o.: 30.02g, T: 2.42g, W o.: 27.19g) 1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)


**Sposób
przygotowania:**

Pierś z indyka oprószyć przyprawami, przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym- podgotować. Marchew, seler, pietruszkę pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do reszty składników (do garnka). Dusić do momentu aż wszystko zmięknie. Pod koniec duszenia dodać rozdrobniony na mniejsze kawałki brokuł, gotować, póki nie zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem.

Zupa buraczkowa (E: 213kcal, B o.: 5.32g, T: 14.87g, W o.: 16.08g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (10g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (130g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)


**Sposób
przygotowania:**

Buraki umyć (większe przekroić), każdy kawałek zawinąć w folii aluminiowej, ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec przez 1 godzinę, następnie wyjąć z folii i obrać ze skórek. Pokroić na mniejsze kawałki. Na dużej patelni rozgrzać oliwę i na wolnym ogniu zeszklić cebulę oraz czosnek. Dodać buraki, tymianek oraz sól i pieprz do smaku. Podsmażyć przez 4 minuty, dodać bulion. Gotować pod przykryciem przez 10 minut. Zupę podgrzać przed podaniem, wlać do filiżanek lub małych talerzy, dodać śmietanę i udekorować szczypiorkiem.

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)

► **16:00 Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)**

Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g) 8 łyżek (200g)

► **20:00 Kolacja (E: 563kcal, B o.: 14.41g, T: 29.91g, W o.: 63.49g)**

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g) 2 i 1/2 kromki (75g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Parówki popularne (E: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 15.7g, W o.: 0.15g) 1 sztuka (50g)

Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g) 2 łyżki (30g)

Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g) 1/2 sztuki (100g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2088 kcal
Woda:	2368.17 g
Tłuszcz:	73.47 g
Węglowodany przyswajalne:	236.58 g
Cholesterol:	219.55 mg
Fruktoza:	14.21 g
Laktoza:	14.2 g
Błonnik pokarmowy:	46.51 g
Sól:	8.42 g
Wapń:	1162.54 mg
Magnez:	490.23 mg
Cynk:	12.86 mg
Mangan:	8.1 mg
Witamina A:	2313.68 µg
β-karoten:	11672.54 µg
Witamina E:	16.3 mg
Ryboflawina:	2.15 mg
Witamina B6:	3.84 mg
Witamina B12:	2.85 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.5

Wartość energetyczna:	8750.9 kJ
Białko ogółem:	88.16 g
Węglowodany ogółem:	291.04 g
Popiół:	26.4 g
Glukoza:	13.01 g
Sacharoza:	57.91 g
Skrobia:	124.48 g
Sód:	3669.65 mg
Potas:	6771.39 mg
Fosfor:	1763.83 mg
Żelazo:	19.79 mg
Miedź:	2.07 mg
Jod:	156.85 µg
Retinol:	367.8 µg
Witamina D:	0.7 µg
Tiamina:	1.6 mg
Niacyna:	28.12 mg
Foliany:	908.82 µg
Witamina C:	526.25 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2


22.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 25.78g, T: 18.07g, W o.: 81.84g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (175ml)


**Sposób
przygotowania:**

Mleko zagotować. Dodać kaszę manną cały czas mieszając do zgęstnienia.

Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g) 2 plastry (40g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 31kcal, B o.: 0.06g, T: 0.04g, W o.: 7.56g) 1 i 1/3 łyżeczki (20g)

Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g) 6 i 2/3 sztuki (100g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)
► 12:00 Obiad (E: 750kcal, B o.: 24.06g, T: 13.56g, W o.: 142.99g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Marchewka surowa z sokiem z cytryny (E: 20kcal, B o.: 0.61g, T: 0.12g, W o.: 5.32g) 1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Marchew obrać i utrzeć na tarce.
2. Dodać sok z cytryny.

Barszcz czerwony z makaronem (E: 190kcal, B o.: 7.49g, T: 1.95g, W o.: 39.92g) - przepis na 6 porcji 1 porcja

- Burak - 5 i 3/4 sztuki (600g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Podgrzybek, suszony - 3/4 garści (18g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)


**Sposób
przygotowania:**

Grzyby umyć, zalać na kilka godzin 1 szklanką wody. Gotować około godziny w tej samej wodzie. Umyć, obrać i pokroić w dość cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, doprawić solą i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dodać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać około szklankę wywaru z grzybków (grzyby można wykorzystać na farsz do uszek), dodać szczyptę cukru, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Z podanych proporcji otrzymasz prawie 2 litry barszczu.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)

2 łyżeczki (30g)

Naleśniki (E: 404kcal, B o.: 14.22g, T: 10.98g, W o.: 62.92g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 6 i 1/4 łyżki (75g)
- Cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (135ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać mąkę, cukier, sól, jaja, mleko i olej. Usmażyć naleśniki.

► 16:00 Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)

Ciasto z owocami (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g) - przepis na 10 porcji

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 8 i 1/3 łyżki (100g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Truskawki, mrożone - 3 i 1/4 szklanki (500g)
- Masło ekstra - 12 i 1/2 plastra (125g)
- Budyń w proszku - 7 i 1/2 łyżki (60g)
- Mąka orkiszowa - 4 i 2/3 łyżki (70g)



Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze sobą, dodać jajko i szybko zagniatą w jednolitą masę. Wstawić na 30 minut do lodówki.
W tym czasie truskawkami pokroić na kawałki, ale nie za małe. Do owoców dodać resztę ksylitolu i proszek budyniowy. Całość delikatnie wymieszać, tak by owoce były pokryte przez suche składniki jednolicie. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie wykładać po kawałku ciasto na spód i robić boki. Ilość ciasta wystarczy na tortownicę 26 cm. Na ciasto wyłożyć owoce. Piec 40 min w 180 stopniach.

► 20:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 28.77g, T: 16.86g, W o.: 60.82g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)

4 plastry (80g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Polędwica z piersi kurczaka (E: 37kcal, B o.: 8.16g, T: 0.48g, W o.: 0g)

4 plastry (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2054 kcal
Woda:	1469.14 g
Tłuszcz:	59.67 g
Węglowodany przyswajalne:	241.7 g
Cholesterol:	232.4 mg
Fruktoza:	15.52 g
Laktoza:	26.18 g
Błonnik pokarmowy:	37.63 g
Sól:	4.33 g
Wapń:	1093 mg
Magnez:	333.32 mg
Cynk:	9.49 mg
Mangan:	6.92 mg
Witamina A:	1694.94 µg
β-karoten:	7800.36 µg
Witamina E:	7.26 mg
Ryboflawina:	1.28 mg
Witamina B6:	1.81 mg
Witamina B12:	2.59 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.7

Wartość energetyczna:	8625.36 kJ
Białko ogółem:	81.15 g
Węglowodany ogółem:	315.45 g
Popiół:	13.53 g
Glukoza:	14.91 g
Sacharoza:	63.86 g
Skrobia:	129.89 g
Sód:	1955.36 mg
Potas:	3464.44 mg
Fosfor:	1279.12 mg
Żelazo:	18.71 mg
Miedź:	1.29 mg
Jod:	66.45 µg
Retinol:	362.13 µg
Witamina D:	0.72 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	21.2 mg
Foliany:	429.22 µg
Witamina C:	237.91 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.7


23.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 20.45g, T: 24.29g, W o.: 60.76g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)

1 i 2/3 kromki (50g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g)

1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

Kaszanka (E: 133kcal, B o.: 5.11g, T: 12.08g, W o.: 0.45g)

1/4 sztuki (35g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 32.73g, T: 19.07g, W o.: 135.56g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)

1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g)

3 i 3/4 sztuki (350g)

Bukiet warzyw na parze (E: 118kcal, B o.: 4.14g, T: 6.62g, W o.: 13.26g)

2 porcje

- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (2g)
- Kalafior - 1/3 porcji (60g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Warzywa gotujemy w piecu konwekcyjno-parowym.
2. Całość posypujemy podsmażoną na maśle bułką tartą.

Zupa rosół z makaronem (E: 148kcal, B o.: 8.21g, T: 2.73g, W o.: 23.02g)

1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

Wlać wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z ugotowanym makaronem.

Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 144kcal, B o.: 12.08g, T: 8.92g, W o.: 4.04g)

0.5 porcji

- Wątróbka kurczaka - 2/3 sztuki (60g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Wątróbkę umyj i obtocz w mące pszennej po czym wyłóż ją na cebulę.
Dopraw. Piecz ok 40 min na 190 stopni.

► 16:00 Podwieczorek (E: 147kcal, B o.: 2.77g, T: 1.23g, W o.: 33.21g)

Salatka owocowa z jogurtową polewą (E: 147kcal, B o.: 2.77g, T: 1.23g, W o.: 33.21g)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (70g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 3/4 łyżki (35g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Owoce pokroić. Całość połączyć jogurtem wymieszany z cynamonem.

► 20:00 Kolacja (E: 538kcal, B o.: 11.74g, T: 15.59g, W o.: 91.32g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)

1 kromka (30g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Salatka makaronowa z ananasem (E: 325kcal, B o.: 8.03g, T: 6.63g, W o.: 60.04g)

1 porcja

- Ananas, plastry w syropie - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


**Sposób
przygotowania:**

1. Makaron ugotować al dente.
2. Warzywa pokroić i wymieszać razem w sałatkę, polewając ją olejem.
- 3 Doprawić


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2027 kcal
Woda:	1883.14 g
Tłuszcz:	60.18 g
Węglowodany przyswajalne:	213.87 g
Cholesterol:	369.36 mg
Fruktoza:	20.71 g
Laktoza:	10.45 g
Błonnik pokarmowy:	45.19 g
Sól:	7.75 g
Wapń:	577.28 mg
Magnez:	357.37 mg
Cynk:	9.29 mg
Mangan:	5.49 mg
Witamina A:	7535.22 µg
β-karoten:	10275.96 µg
Witamina E:	11.34 mg
Ryboflawina:	2.92 mg
Witamina B6:	3.05 mg
Witamina B12:	22.39 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.6

Wartość energetyczna:	8504.83 kJ
Białko ogółem:	67.69 g
Węglowodany ogółem:	320.85 g
Popiół:	20.51 g
Glukoza:	15.34 g
Sacharoza:	56.12 g
Skrobia:	97.53 g
Sód:	3328.55 mg
Potas:	5178.88 mg
Fosfor:	1100.37 mg
Żelazo:	18.59 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	180.56 µg
Retinol:	5820.33 µg
Witamina D:	1.14 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	23.55 mg
Foliany:	790.67 µg
Witamina C:	373.25 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.1


24.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 21.54g, T: 23.74g, W o.: 82.77g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)

1 i 2/3 kromki (50g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)


**Sposób
przygotowania:**

Ryż gotować razem z mlekiem na wolnym ogniu, energicznie mieszając, aż mleko odparuje. Przed podaniem dodać tradycyjny cukier.

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

1 szklanka (250ml)

Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)

1 i 1/4 garści (30g)

pasta jajeczna ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Sok wielowarzywny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)

1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 815kcal, B o.: 27.48g, T: 25.55g, W o.: 129.19g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)

1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Zupa pomidorowa z dynią (E: 213kcal, B o.: 4.95g, T: 11.12g, W o.: 26.97g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia piżmowa - 1/7 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2 łyżki (30g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na patelni z łyżką oleju rzepakowego. Dynię, marchew i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do cebuli i czosnku, podsmażyć kilka minut. Następnie przełożyć do garnka, dolać ok. 1 szklankę wody i gotować ok. 10 minut. Następnie zmiksować na gładko, doprawić (sól, pieprz, kurkuma, imbir - po 1 szczypcie), dodać przecier pomidorowy, zagotować. Przełożyć do miseczki (jeśli jest zbyt gęsta, dodać wody), podawać z łyżką jogurtu naturalnego, posypaną natką pietruszki.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g)

3 i 3/4 sztuki (350g)

Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g)

1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Śledź marynowany - 3/4 sztuki (75g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)
Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)
1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 20:00 Kolacja (E: 501kcal, B o.: 17.54g, T: 21.89g, W o.: 61.91g)
Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)
2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)
2/3 sztuki (100g)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)
5 łyżek (100g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)
1 łyżeczka (15g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2019 kcal
Woda:	1951.29 g
Tłuszcz:	71.9 g
Węglowodany przyswajalne:	238.34 g
Cholesterol:	313.9 mg
Fruktoza:	22.13 g
Laktoza:	9.5 g
Błonnik pokarmowy:	41.04 g
Sól:	8.37 g
Wapń:	684.71 mg
Magnez:	404.99 mg
Cynk:	9.13 mg
Mangan:	7.25 mg
Witamina A:	2390.62 µg
β-karoten:	13116.64 µg
Witamina E:	13.25 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina B6:	2.85 mg
Witamina B12:	5.65 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.4

Wartość energetyczna:	8465.78 kJ
Białko ogółem:	67.28 g
Węglowodany ogółem:	295.65 g
Popiół:	20.71 g
Glukoza:	15.25 g
Sacharoza:	55.42 g
Skrobia:	127.75 g
Sód:	3431.46 mg
Potas:	4833 mg
Fosfor:	1202.55 mg
Żelazo:	15.17 mg
Miedź:	1.69 mg
Jod:	98.28 µg
Retinol:	378.35 µg
Witamina D:	10.12 µg
Tiamina:	1.39 mg
Niacyna:	19.56 mg
Foliany:	414.02 µg
Witamina C:	292.97 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.2


25.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 26.81g, T: 26.33g, W o.: 53.77g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g) 2 i 1/2 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)

Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g) 1 garść (20g)

Ser topiony, edamski (E: 60kcal, B o.: 2.7g, T: 5.4g, W o.: 0.24g) 1 i 1/3 łyżeczki (20g)

Polędwica miodowa (E: 53kcal, B o.: 7.2g, T: 1.8g, W o.: 1.92g) 3 plastry (60g)
► 12:00 Obiad (E: 845kcal, B o.: 48.1g, T: 13.6g, W o.: 148.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (13g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Leczo z kurczakiem (E: 351kcal, B o.: 31.09g, T: 9.12g, W o.: 43.61g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (53g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Papryka zielona - 1/2 sztuki (70g)
- Papryka żółta - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)


**Sposób
przygotowania:**

Pomidory obrać ze skórki. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie z oliwek. Paprykę, cukinię, cebulę i pomidory pokroić w kostkę. Pokrojone warzywa dusić na patelni razem z pierś z kurczaka, pomidorami z puszek, ziarenkami ziela angielskiego i liściem laurowym do osiągnięcia gęstej konsystencji. Doprawić.

Bułki grahamki (E: 262kcal, B o.: 9g, T: 1.7g, W o.: 56.1g) 1 sztuka (100g)
► 16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

► 20:00 Kolacja (E: 486kcal, B o.: 16.69g, T: 26.16g, W o.: 50.46g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka brokułowa z jajkiem (E: 311kcal, B o.: 13.01g, T: 21.32g, W o.: 19.21g)	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 3/4 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)


**Sposób
przygotowania:**

Brokuły gotować w wodzie z solą przez około 5 minut i zostawić do wystygnięcia. Jaja gotować na twardo około 5 minut, po czym także ostudzić, obrać i pokroić w kostkę. W międzyczasie przygotować sos. Wymieszać majonez, jogurt. Do głębokiej miski wrzucić porzndzielane na małe kwiaty brokuły, pokrojone jajka oraz kukurydzę i fasolę oplukaną na sitku. Doprawić i polać sosem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1995 kcal
Woda:	1949.72 g
Tłuszcz:	66.45 g
Węglowodany przyswajalne:	206.95 g
Cholesterol:	344 mg
Fruktoza:	23.32 g
Laktoza:	15.01 g
Błonnik pokarmowy:	47.14 g
Sól:	4.77 g
Wapń:	873.89 mg
Magnez:	503.38 mg
Cynk:	12.3 mg
Mangan:	7.52 mg
Witamina A:	2089.52 µg
β-karoten:	10918.69 µg
Witamina E:	19.9 mg
Ryboflawina:	1.81 mg
Witamina B6:	4.07 mg
Witamina B12:	2.51 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.4

Wartość energetyczna:	8133 kJ
Białko ogółem:	92.8 g
Węglowodany ogółem:	280.81 g
Popiół:	18.92 g
Glukoza:	21.94 g
Sacharoza:	41.53 g
Skrobia:	117.97 g
Sód:	2409.64 mg
Potas:	5876.33 mg
Fosfor:	1701.26 mg
Żelazo:	18.76 mg
Miedź:	2.01 mg
Jod:	87.22 µg
Retinol:	348.4 µg
Witamina D:	1.41 µg
Tiamina:	1.52 mg
Niacyna:	36.48 mg
Foliany:	722.25 µg
Witamina C:	720.76 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6


26.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 14.2g, T: 21.59g, W o.: 64.89g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Pasztet wieprzowy (E: 85kcal, B o.: 3.22g, T: 5.55g, W o.: 5.62g) 2 łyżki (40g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g) 1 łyżeczka (15g)
► 12:00 Obiad (E: 774kcal, B o.: 31.72g, T: 14.46g, W o.: 139.85g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 348kcal, B o.: 7.6g, T: 0.4g, W o.: 82g) 4 i 1/3 sztuki (400g)

Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Szczaw - 1/5 garści (13g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Marchewka z groszkiem (E: 118kcal, B o.: 2.04g, T: 8.12g, W o.: 10.2g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/2 porcji (80g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)
Kasza manna z owocami (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)
1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (175ml)
- Wiśnie w syropie, puszka - 4 łyżki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

Mleko zagotować. Dodać kaszę manną cały czas mieszając do zgęstnienia. Podawać z owocami

► 20:00 Kolacja (E: 582kcal, B o.: 31g, T: 30.03g, W o.: 49.91g)
Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)
2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)
1/7 sztuki (30g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)
2 plastry (50g)
Krakowska parzona (E: 84kcal, B o.: 10.05g, T: 4.85g, W o.: 0.05g)
2 i 1/2 plastra (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2038 kcal
Woda:	1660.04 g
Tłuszcz:	71.87 g
Węglowodany przyswajalne:	229.29 g
Cholesterol:	240.83 mg
Fruktoza:	10.16 g
Laktoza:	11.78 g
Błonnik pokarmowy:	36.03 g
Sól:	4.33 g
Wapń:	947.5 mg
Magnez:	397.08 mg
Cynk:	10.98 mg
Mangan:	5.25 mg
Witamina A:	3152.61 µg
β-karoten:	14477.88 µg
Witamina E:	8.1 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina B6:	3.41 mg
Witamina B12:	2.5 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.7

Wartość energetyczna:	8197.42 kJ
Białko ogółem:	84.01 g
Węglowodany ogółem:	282.3 g
Popiół:	17.4 g
Glukoza:	9.67 g
Sacharoza:	28 g
Skrobia:	159 g
Sód:	1937.09 mg
Potas:	5029.38 mg
Fosfor:	1511.73 mg
Żelazo:	13.72 mg
Miedź:	1.86 mg
Jod:	56.95 µg
Retinol:	765.14 µg
Witamina D:	4.88 µg
Tiamina:	1.27 mg
Niacyna:	24.33 mg
Foliany:	352.68 µg
Witamina C:	345.04 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8


27.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 25.49g, T: 23.8g, W o.: 85.96g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) 1 i 1/2 kromki (45g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Paprykarz szczeciński (E: 36kcal, B o.: 1.98g, T: 2.38g, W o.: 1.72g) 3/4 łyżki (20g)

Ser topiony, edamski (E: 45kcal, B o.: 2.03g, T: 4.05g, W o.: 0.18g) 1 łyżeczka (15g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Roszponka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g) 1 i 1/4 garści (30g)

Sok wielowarzywny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g) 1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 786kcal, B o.: 41.71g, T: 19.83g, W o.: 118.59g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)

Zupa koperkowa (E: 115kcal, B o.: 5.81g, T: 2.93g, W o.: 17.69g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Łazanki z mięsem (E: 276kcal, B o.: 27.6g, T: 16.1g, W o.: 5.66g) 2 porcje

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Boczek wędzony, bez kości - 4 plastry (40g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 260kcal, B o.: 20.4g, T: 10.1g, W o.: 22.2g)

Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 10 łyżek (200g)

Brzoskwinie w syropie (E: 74kcal, B o.: 0.4g, T: 0.1g, W o.: 18.2g) 3/4 sztuki (100g)

► 20:00 Kolacja (E: 415kcal, B o.: 18.18g, T: 17.63g, W o.: 48.2g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Twaróg ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną i szczypiorkiem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Wartość energetyczna:	8812.94 kJ
Woda:	1841.61 g	Białko ogółem:	105.78 g
Tłuszcz:	71.36 g	Węglowodany ogółem:	274.95 g
Węglowodany przyswajalne:	235.06 g	Popiół:	19.7 g
Cholesterol:	298.15 mg	Glukoza:	11.45 g
Fruktoza:	11.42 g	Sacharoza:	35.9 g
Laktoza:	14.92 g	Skrobia:	146.21 g
Błonnik pokarmowy:	34.53 g	Sód:	3547.19 mg
Sól:	5.43 g	Potas:	4834.31 mg
Wapń:	878.09 mg	Fosfor:	1425.83 mg
Magnez:	398.73 mg	Żelazo:	13.79 mg
Cynk:	10.27 mg	Miedź:	1.94 mg
Mangan:	6.43 mg	Jod:	35.19 µg
Witamina A:	1146.93 µg	Retinol:	286.85 µg
β-karoten:	4644.5 µg	Witamina D:	3.02 µg
Witamina E:	9.11 mg	Tiamina:	1.44 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	Niacyna:	22.07 mg
Witamina B6:	3.01 mg	Foliany:	312.62 µg
Witamina B12:	2.48 µg	Witamina C:	241.14 mg
Wymienniki węglowodanowe:	24	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7


28.04.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 21.95g, T: 28.99g, W o.: 51.92g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Mleko zagotować wraz z cukrem. Dodać kakao i dobrze rozmieszać całość.

Sałata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g) 1/7 sztuki (30g)

Musztarda (E: 25kcal, B o.: 0.86g, T: 0.96g, W o.: 3.3g) 1 i 1/2 łyżeczki (15g)

Serdelki, parówki drobiowe (E: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g) 1 sztuka (70g)
► 12:00 Obiad (E: 815kcal, B o.: 39.64g, T: 19.08g, W o.: 131.93g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)

Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/6 łyżki (4g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ogórki kiszane - 3/4 sztuki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Surówka wielowarzywna (E: 68kcal, B o.: 4.07g, T: 0.79g, W o.: 13.65g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 3 i 1/2 liścia (175g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Ogórek, pomidor, rzodkiewki umyć i pokroić na cienkie plasterki. Kapustę poszatkować. Całość wrzucić do salaterki i przyprawić, a na koniec dodać jogurt naturalny.

Bitka wieprzowa w sosie (E: 226kcal, B o.: 21.21g, T: 14.6g, W o.: 2.89g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/5 łyżki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)

Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)

8 łyżek (200g)

► 20:00 Kolacja (E: 517kcal, B o.: 16.36g, T: 23.33g, W o.: 64.27g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)

2 plastry (20g)

Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)

3 plastry (60g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal
Woda:	1614.45 g
Tłuszcz:	74.4 g
Węglowodany przyswajalne:	240.78 g
Cholesterol:	271.94 mg
Fruktoza:	10.31 g
Laktoza:	16.26 g
Błonnik pokarmowy:	36.06 g
Sól:	3.89 g
Wapń:	831.76 mg
Magnez:	447.46 mg
Cynk:	13.36 mg
Mangan:	5.24 mg
Witamina A:	1683.56 µg
β-karoten:	8339.29 µg
Witamina E:	10.4 mg
Ryboflawina:	1.86 mg
Witamina B6:	4.16 mg
Witamina B12:	2.97 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.9

Wartość energetyczna:	8380.64 kJ
Białko ogółem:	85.35 g
Węglowodany ogółem:	264.52 g
Popiół:	19.8 g
Glukoza:	9.61 g
Sacharoza:	33.5 g
Skrobia:	135.62 g
Sód:	2900.19 mg
Potas:	5610.58 mg
Fosfor:	1683.76 mg
Żelazo:	14.61 mg
Miedź:	2.04 mg
Jod:	57.72 µg
Retinol:	338.99 µg
Witamina D:	1.78 µg
Tiamina:	1.91 mg
Niacyna:	35.46 mg
Foliany:	482 µg
Witamina C:	411.39 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2


29.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 21.49g, T: 31.65g, W o.: 58.68g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g) 1 plaster (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)
sałatka z makreli (E: 154kcal, B o.: 5.23g, T: 12.79g, W o.: 5.27g) 1 porcja

- Majonez - 1/2 łyżki (13g)
- Makrela, wędzona - 1/7 sztuki (19g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Pomidora pokroić w ćwiartki, dodać sałatę oraz makrele obraną z ości. Majonez wymieszać z musztardą i dodać do sałatki. Całość wymieszać i doprawić.

Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Mleko zagotować wraz z cukrem. Dodać kakao i dobrze rozmieszać całość.

► 12:00 Obiad (E: 941kcal, B o.: 45.54g, T: 24.04g, W o.: 144.36g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)
Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ocet jabłkowy - 2/3 łyżki (4ml)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Pulpety wieprzowe (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 3/4 szklanki (125g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/8 łyżki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)
1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (13g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
1 sztuka (170g)
► 20:00 Kolacja (E: 441kcal, B o.: 17.97g, T: 16.97g, W o.: 57.31g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)
1/7 sztuki (30g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g)
4 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2058 kcal
Woda:	1555.27 g
Tłuszcz:	73.34 g
Węglowodany przyswajalne:	242.7 g
Cholesterol:	376.61 mg
Fruktoza:	18.01 g
Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	37.32 g
Sól:	7.39 g
Wapń:	524.21 mg
Magnez:	381.8 mg
Cynk:	9.6 mg
Mangan:	5.51 mg
Witamina A:	1474.82 µg
β-karoten:	6560.32 µg
Witamina E:	13.29 mg
Ryboflawina:	1.44 mg
Witamina B6:	3.58 mg
Witamina B12:	4.01 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.3

Wartość energetyczna:	8618.01 kJ
Białko ogółem:	85.68 g
Węglowodany ogółem:	280.92 g
Popiół:	19.7 g
Glukoza:	11.19 g
Sacharoza:	48.29 g
Skrobia:	142.67 g
Sód:	3079.84 mg
Potas:	4969.62 mg
Fosfor:	1275.9 mg
Żelazo:	14.73 mg
Miedź:	1.92 mg
Jod:	117.78 µg
Retinol:	381.76 µg
Witamina D:	3.29 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	26.62 mg
Foliany:	449.87 µg
Witamina C:	375.57 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10


30.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 469kcal, B o.: 20.05g, T: 19.48g, W o.: 56.24g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g) 5 łyżek (100g)

Sałata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g) 1/7 sztuki (30g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)

Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Kawa, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

► 12:00 Obiad (E: 934kcal, B o.: 44.91g, T: 30.53g, W o.: 130.15g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Porzeczki czarne, mrożone - 1 i 1/4 garści (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. Zszumować i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wsypać mrożone owoce i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty.

Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ocet jabłkowy - 2/3 łyżki (4ml)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)

Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g) 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Wątróbkę umyć i obtoczyć w mące pszennej po czym wyłożyć ją na cebulę. Dopraw. Piec ok 40 min na 190 stopni.

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g) - przepis na 15 porcji

0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 54 i 1/4 łyżki (650g)
- Cukier - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/2 kostki (50g)
- Jabłko - 3 i 2/3 sztuki (660g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Masło ekstra - 20 plastrów (200g)



Sposób
przygotowania:

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przelać do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę.

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówek do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprowadzić. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce.

W tym czasie jabłka pokroić i przygotować kruszonkę. Do miski przesiać mąkę (około 150 g) dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła (80 g). Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Na ciasto drożdżowe wyłożyć owoce, a następnie rozsypać rozdrobnione ciasto z kruszonki. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło.

W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (góra i dół). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55 minut, aż brzegi ciasta się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

► 20:00 Kolacja (E: 505kcal, B o.: 11.45g, T: 27.93g, W o.: 55.2g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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

1 szklanka (250ml)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)

3/4 porcji (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2084 kcal
Woda:	1549.51 g
Tłuszcz:	84.57 g
Węglowodany przyswajalne:	226.14 g
Cholesterol:	582.54 mg
Fruktoza:	12.11 g
Laktoza:	3.15 g
Błonnik pokarmowy:	35.78 g
Sól:	6.27 g
Wapń:	461.31 mg
Magnez:	366.62 mg
Cynk:	11.61 mg
Mangan:	5.98 mg
Witamina A:	11757.1 µg
β-karoten:	2328.17 µg
Witamina E:	10.26 mg
Ryboflawina:	4.23 mg
Witamina B6:	2.68 mg
Witamina B12:	42.46 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.2

Wartość energetyczna:	7941.57 kJ
Białko ogółem:	79.93 g
Węglowodany ogółem:	267.51 g
Popiół:	17.45 g
Glukoza:	10.09 g
Sacharoza:	48.87 g
Skrobia:	143.19 g
Sód:	2506.92 mg
Potas:	4518.74 mg
Fosfor:	1257.55 mg
Żelazo:	25.7 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	115.48 µg
Retinol:	11416.6 µg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	30.47 mg
Foliany:	1233.28 µg
Witamina C:	282.36 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-04-01 / 2026-04-02 / 2026-04-03 / 2026-04-04 / 2026-04-05 / 2026-04-06 / 2026-04-07 / 2026-04-08 / 2026-04-09 / 2026-04-10 / 2026-04-11 / 2026-04-12 / 2026-04-13 / 2026-04-14 / 2026-04-15 / 2026-04-16 / 2026-04-17 / 2026-04-18 / 2026-04-19 / 2026-04-20 / 2026-04-21 / 2026-04-22 / 2026-04-23 / 2026-04-24 / 2026-04-25 / 2026-04-26 / 2026-04-27 / 2026-04-28 / 2026-04-29 / 2026-04-30



Produkty zbożowe

Bułka tarta	540g (5 szklanek)
Bułki grahamki	4500g (50 sztuk)
Chleb graham	174150g (5805 kromki)
Kasza jaglana	900g (9 woreczków)
Kasza jęczmienna, perłowa	3150g (31 i 1/2 woreczka)
Kasza manna	2835g (16 i 2/3 szklanki)
Makaron dwujajeczny	1350g (18 szklanek)
Makaron pełnoziarnisty	26010g (289 szklanki)
Mąka orkiszowa	3150g (210 łyżek)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	3870g (322 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	810g (54 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	44415g (3701 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	6750g (562 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	1215g (48 i 2/3 łyżki)
Otręby owsiane	4500g (642 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane	6750g (675 łyżki)
Ryż brązowy	15975g (88 i 3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	34425g (68 i 3/4 sztuki)
Burak	59850g (570 sztuk)
Cebula	36945g (351 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	2340g (22 i 1/4 sztuki)
Cebula dymka	1800g (90 sztuk)
Chrzan	450g (45 łyżeczek)
Cukinia	19125g (31 i 3/4 sztuki)
Czosnek	2655g (531 ząbka)
Dynia piżmowa	4500g (5 i 3/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	1125g (6 i 2/3 szklanki)
Fasola szparagowa	27000g (300 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	2025g (5 opakowań)
Fasolka szparagowa żółta	4050g (45 garści)
Groszek konserwowy	2025g (135 łyżki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	1035g (7 i 1/3 szklanki)
Kalafior	33300g (166 i 1/2 porcji)
Kapusta czerwona	4500g (41 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	4500g (41 szklanki)
Kapusta pekińska	7875g (157 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	2655g (177 łyżeczek)

Koper ogrodowy	1575g (393 i 3/4 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	1800g (90 łyżek)
Marchew	73620g (1636 sztuki)
Ogórek	40275g (223 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	19350g (322 i 1/2 sztuki)
Ogórki konserwowe	900g (90 sztuk)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	540g (27 łyżki)
Papryka czerwona	45135g (196 i 1/4 sztuki)
Papryka zielona	3150g (22 i 1/2 sztuki)
Papryka żółta	3150g (15 i 3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	6750g (337 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	24210g (302 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	1755g (292 i 1/2 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	810g (40 i 1/2 garści)
Pomidor	127575g (750 i 1/3 sztuki)
Pomidory w puszcze	6750g (28 i 1/4 szklanki)
Por	17370g (124 sztuki)
Przecier pomidorowy	1350g (90 łyżek)
Roszonka	3600g (144 garści)
Rukola	2250g (112 i 1/2 garści)
Rzodkiewka	21375g (1425 sztuki)
Salata	19485g (92 i 3/4 sztuki)
Salata lodowa	5850g (14 i 2/3 sztuki)
Salata masłowa	8100g (38 i 2/3 sztuki)
Seler korzeniowy	43065g (132 i 1/2 sztuki)
Seler naciowy	9000g (22 i 1/2 sztuki)
Szczaw	585g (8 i 1/3 garści)
Szczypiorek	765g (153 łyżki)
Szpinak	4725g (189 garści)
Ziemniaki, późne	360990g (4011 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	18000g (900 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	17775ml (888 i 3/4 łyżki)
Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu	36000g (1440 łyżek)
Maślanka naturalna	78750ml (328 i 1/4 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	5850ml (25 i 1/3 szklanki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	18000ml (78 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	213075ml (926 i 1/3 szklanki)
Ser edamski	1800g (90 plastrów)
Ser gouda	11250g (450 plastrów)
Ser salami	675g (45 plastry)
Ser topiony, edamski	1575g (105 łyżeczeki)
Ser twarogowy, półtłusty	17505g (583 i 1/2 plastra)
Ser typu "Feta"	1125g (5 i 2/3 kostki)
Serek wiejski	9000g (450 łyżek)
Śmietana 18% tłuszczu	18810g (752 i 1/3 łyżki)



Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	3645g (364 i 1/2 plastra)
Jaja gotowane	13500g (270 sztuk)
Jaja kurze, całe	34380g (674 sztuki)
Kaszanka	1575g (10 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	2250g (17 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa szynkowa, z indyka	2700g (180 plastrów)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	5400g (360 plastrów)
Kiełbasa zwyczajna	5850g (65 sztuki)
Krakowska parzona	4050g (202 i 1/2 plastra)
Kurczak, tuszka	21600g (12 i 3/4 sztuki)
Metka łososiowa	5400g (108 porcji)
Metka tatarska	7200g (360 plastrów)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	18000g (112 i 1/2 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	33300g (333 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	9000g (45 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	22500g (225 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	17100g (106 i 3/4 sztuki)
Parówki popularne	4500g (90 sztuk)
Pasztet wieprzowy	1800g (90 łyżek)
Pasztet wieprzowy, pieczony	2250g (75 plastry)
Pasztet z mięsa mieszanego	900g (45 łyżki)
Polędwica miodowa	4500g (225 plastry)
Polędwica z piersi kurczaka	1800g (180 plastrów)
Salceson wieprzowy	2250g (45 plastry)
Serdelki	1800g (25 i 3/4 porcji)
Serdelki, parówki drobiowe	3150g (45 sztuki)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1800g (120 plastrów)
Szynka drobiowa, mielona	17550g (877 i 1/2 plastra)
Szynka farmerska	1125g (22 i 1/2 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	1800g (90 plastrów)
Szynka wiejska	675g (45 plastry)
Szynka wieprzowa	2250g (112 i 1/2 plastra)

Szynka wieprzowa, gotowana	1800g (90 plastrów)
Szynka z indyka	675g (45 plastry)
Wątróbka kurczaka	13500g (135 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	9000g (90 sztuk)
Wieprzowina, mięso mielone	3600g (22 i 1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	49500g (198 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	2250g (45 plastry)
Wołowina, polędwica chuda, stek	1350g (3 porcje)
Żółtko jaja kurzego	720g (36 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	47970g (4797 plastry)
Olej rzepakowy	10395ml (1039 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	2295ml (229 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	3105g (388 i 1/4 łyżki)
Cukier	30510g (2542 i 1/2 łyżki)
Cukier brązowy	4950g (412 i 1/2 łyżki)
Cukier waniliowy	180g (45 łyżeczeki)
Drożdże piekarskie, prasowane	2025g (20 i 1/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	675g (45 łyżeczeki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	8100g (540 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	1035g (103 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	1710g (13 i 2/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński	900g (36 łyżki)
Śledź marynowany	5625g (56 i 1/4 sztuki)
Tilapia, surowa	6750g (67 i 1/2 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	4500g (150 plastrów)
Banan	32400g (270 sztuk)
Brzoskwinie w syropie	4500g (37 i 1/2 sztuki)
Cytryna	405g (5 sztuk)
Gruszka	9450g (72 i 2/3 sztuki)
Jabłko	105885g (588 i 1/4 sztuki)
Kiwi	13500g (180 sztuk)
Mak	2250g (187 i 1/2 łyżki)
Maliny	4500g (64 i 1/4 garści)
Maliny, mrożone	67500g (1125 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	450g (45 łyżki)
Orzechy włoskie	450g (15 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	67500g (1687 i 1/2 garści)
Rodzynki	540g (18 garści)



Skórka cytrynowa	900g (50 łyżek)
Truskawki	15750g (105 szklanki)
Truskawki, mrożone	94500g (590 i 2/3 szklanki)
Wiśnie bez pestek, mrożone	4500g (69 i 1/4 garści)
Wiśnie w syropie, puszka	8100g (540 łyżek)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	483750ml (2015 i 2/3 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	126000ml (525 szklanki)
Sok cytrynowy	135ml (22 i 1/2 łyżki)
Sok pomidorowy	33750ml (146 i 3/4 szklanki)
Sok wielowarzywny	22500ml (93 i 3/4 szklanki)
Sok z cytryny	2115ml (352 i 1/2 łyżki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	45ml (11 i 1/4 łyżeczek)
Bazylia, suszona	45g (45 łyżeczek)
Bazylia, świeża	225g (75 garści)
Bulion warzywny	10125ml (42 i 1/4 szklanki)
Cynamon, mielony	180g (45 łyżeczek)
Estragon, suszony	540g (108 łyżeczek)
Gałka muskatołowa, mielona	450g (450 szczypty)
Imbir, mielony	45g (15 łyżeczek)
Ketchup, łagodny	1350g (90 łyżek)
Kurkuma, mielona	315g (78 i 3/4 łyżeczek)
Liście kolendry, suszone	450g (150 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	2115g (1057 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1260g (420 łyżeczek)
Majonez	6030g (241 i 1/4 łyżki)
Musztarda	3960g (396 łyżeczek)
Musztarda francuska	225ml (11 i 1/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	135g (45 łyżeczek)
Ocet jabłkowy	720ml (120 łyżek)
Ocet winny	135ml (13 i 1/2 łyżki)
Oregano, suszone	45g (15 łyżeczek)
Papryka słodka, mielona	180g (45 łyżeczek)
Papryka, w proszku	315g (78 i 3/4 łyżeczek)
Pieprz biały, mielony	45g (45 szczypty)
Pieprz czarny	2835g (2835 szczypty)
Proszek do pieczenia	450g (112 i 1/2 łyżeczek)
Przyprawa do rosółu zup i bulionów Prymat	90g (90 szczypty)
Sos tatarski - Winiary	900g (45 łyżki)
Sól biała	4185g (4185 szczypty)



Dania gotowe

Kopytka, Virtu	9450g (23 i 2/3 opakowania)
Marchewka z groszkiem, gotowana	14400g (84 i 3/4 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	5085g (11 i 1/3 opakowania)

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona sałatka z makreli Kakao	Chleb graham Masło ekstra Grani, twarógzek Sałata masłowa Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem	Chleb graham Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Maślanka naturalna Kawa z mlekiem	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Chrzan Kielbasa biała, parzona Sałatka jarzynowa z jajkiem	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Ryż na mleku Maślanka naturalna Roszponka	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka drobiowa, mielona Jaja gotowane Sałata masłowa Makaron na mleku
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki Pulpety wieprzowe Zupa krupnik z ziemniakami	Kompot Buraczki Zupa z fasolki szparagowej Ziemniaki, późne Wątróbka drobiowa z cebulą	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa owocowa Sos musztardowy Ziemniaki, późne Jaja gotowane	Kompot Ziemniaki, późne Surówka z buraka Krem z białych warzyw Gulasz wieprzowy	Kompot Ziemniaki, późne Marchewka z groszkiem Udko pieczone Zupa rosół z makaronem	Kompot Zupa pieczarkowa z makaronem Pierogi ruskie Surówka z czerwonej kapusty	Kompot Ziemniaki, późne Zupa marchwianka Bukiet warzyw na parze Schab smażony
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jabłko	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu	Gruszka	Babka cytrynowa z makiem	Banan	Kasza manna z owocami
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Kielbasa szynkowa, z kurczaka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Szynka wiejska Pomidor	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Kielbasa zwyczajna	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Paszтет wieprzowy, pieczony

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
Energia: Kcal 2058 = 8618 kJ Kcal z tłuszczu 32,07 % Kcal z białka 16,65 % Kcal z węglowodanów 54,60 %	Energia: Kcal 2084 = 7942 kJ Kcal z tłuszczu 36,52 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 51,35 %	Energia: Kcal 2086 = 8737 kJ Kcal z tłuszczu 30,40 % Kcal z białka 14,59 % Kcal z węglowodanów 58,13 %	Energia: Kcal 2060 = 8601 kJ Kcal z tłuszczu 28,04 % Kcal z białka 17,08 % Kcal z węglowodanów 59,85 %	Energia: Kcal 2148 = 8985 kJ Kcal z tłuszczu 36,53 % Kcal z białka 15,39 % Kcal z węglowodanów 50,14 %	Energia: Kcal 2082 = 8731 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 60,04 %	Energia: Kcal 2032 = 8513 kJ Kcal z tłuszczu 31,77 % Kcal z białka 17,42 % Kcal z węglowodanów 53,92 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,92 g Błonnik: 37,32 g Skrobia: 142,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,51 g Błonnik: 35,78 g Skrobia: 143,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,13 g Błonnik: 35,67 g Skrobia: 135,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,21 g Błonnik: 54,22 g Skrobia: 134,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,26 g Błonnik: 39,40 g Skrobia: 156,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,53 g Błonnik: 32,95 g Skrobia: 93,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,90 g Błonnik: 33,61 g Skrobia: 130,97 g
Białko: Białko ogółem: 85,68 g Białko roślinne: 31,52 g Białko zwierzęce: 53,82 g	Białko: Białko ogółem: 79,93 g Białko roślinne: 33,44 g Białko zwierzęce: 32,01 g	Białko: Białko ogółem: 76,09 g Białko roślinne: 28,30 g Białko zwierzęce: 47,62 g	Białko: Białko ogółem: 87,96 g Białko roślinne: 36,26 g Białko zwierzęce: 49,59 g	Białko: Białko ogółem: 82,66 g Białko roślinne: 31,54 g Białko zwierzęce: 47,98 g	Białko: Białko ogółem: 80,14 g Białko roślinne: 22,91 g Białko zwierzęce: 45,24 g	Białko: Białko ogółem: 88,48 g Białko roślinne: 25,50 g Białko zwierzęce: 58,72 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,34 g Cholesterol: 376,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,57 g Cholesterol: 582,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,47 g Cholesterol: 570,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,18 g Cholesterol: 175,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,18 g Cholesterol: 529,39 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,55 g Cholesterol: 172,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,72 g Cholesterol: 448,73 mg

środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)	poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Musztarda Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Ryż na mleku Maślanka naturalna Serdelki	Masło ekstra Chleb graham Roszponka Szynka z indyka Maślanka naturalna Herbata czarna, napar z cukrem Płatki owsiane na mleku	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Maślanka naturalna Ser edamski	Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Chleb graham Pomidor Musztarda Parówki popularne	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałatka grecka Szynka farmerska Zupa mleczna budyniowa	Chleb graham Masło ekstra Pasztet z mięsa mieszanego Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Ogórek Płatki owsiane na mleku
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Marchew tarta z jabłkiem Makaron pełnoziarnisty Sos bolognese Zupa jarzynowa	Kompot Ziemniaki, późne Gulasz z piersi indyka Surówka z marchewki i selera Zupa ogórkowa	Kompot Ziemniaki, późne Ryba pieczona Surówka z selera i jabłka Zupa jarzynowa z kaszą manną	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Schab duszony w sosie pomidorowym Zupa z fasolki szparagowej Ryż brązowy	Kompot Ziemniaki, późne Kotlet mielony Zupa pieczarkowa z makaronem Marchewka z groszkiem	Kompot Makaron pełnoziarnisty Kurczak w sosie szpinakowym Zupa wielowarzywna	Kompot Ziemniaki, późne Udko pieczone Zupa pomidorowa z ryżem Fasolka szparagowa z bułką tartą
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jabłko	Pudding jaglany z musem jabłkowym	Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretki owocowa
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona Wieprzowina, szynka pieczona	Chleb graham Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Ser gouda pasta jajeczna	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Szynka delikatesowa z kurczaka Ogórek Jaja gotowane Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Krakowska parzona

środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)	poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)
Energia: Kcal 2052 = 8589 kJ Kcal z tłuszczu 33,42 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 53,66 %	Energia: Kcal 2077 = 8730 kJ Kcal z tłuszczu 23,25 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 62,94 %	Energia: Kcal 2098 = 8786 kJ Kcal z tłuszczu 31,66 % Kcal z białka 17,87 % Kcal z węglowodanów 53,84 %	Energia: Kcal 1998 = 8359 kJ Kcal z tłuszczu 34,97 % Kcal z białka 16,46 % Kcal z węglowodanów 53,16 %	Energia: Kcal 1989 = 8331 kJ Kcal z tłuszczu 34,30 % Kcal z białka 13,06 % Kcal z węglowodanów 55,98 %	Energia: Kcal 2000 = 8236 kJ Kcal z tłuszczu 30,06 % Kcal z białka 20,99 % Kcal z węglowodanów 51,29 %	Energia: Kcal 2041 = 8286 kJ Kcal z tłuszczu 30,02 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 56,17 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,30 g Błonnik: 40,68 g Skrobia: 72,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,84 g Błonnik: 43,47 g Skrobia: 163,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,40 g Błonnik: 37,03 g Skrobia: 142,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,51 g Błonnik: 49,03 g Skrobia: 105,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,36 g Błonnik: 36,25 g Skrobia: 154,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,43 g Błonnik: 36,52 g Skrobia: 63,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,60 g Błonnik: 36,32 g Skrobia: 152,82 g
Białko: Białko ogółem: 80,46 g Białko roślinne: 20,54 g Białko zwierzęce: 16,89 g	Białko: Białko ogółem: 93,01 g Białko roślinne: 34,95 g Białko zwierzęce: 45,22 g	Białko: Białko ogółem: 93,75 g Białko roślinne: 30,06 g Białko zwierzęce: 52,85 g	Białko: Białko ogółem: 82,20 g Białko roślinne: 29,55 g Białko zwierzęce: 49,08 g	Białko: Białko ogółem: 64,95 g Białko roślinne: 32,54 g Białko zwierzęce: 29,80 g	Białko: Białko ogółem: 104,96 g Białko roślinne: 22,90 g Białko zwierzęce: 64,33 g	Białko: Białko ogółem: 87,90 g Białko roślinne: 30,42 g Białko zwierzęce: 47,64 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,19 g Cholesterol: 169,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,65 g Cholesterol: 185,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,80 g Cholesterol: 451,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,64 g Cholesterol: 161,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,80 g Cholesterol: 284,72 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,79 g Cholesterol: 678,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,07 g Cholesterol: 264,63 mg

środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)	sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)	poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Papryka czerwona Sok pomidorowy Pasta mięsna z pietruszką	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Herbata czarna, napar z cukrem Makaron na mleku Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa	Chleb graham Masło ekstra Grani, twarożek Herbata czarna, napar z cukrem Ryż na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Sok pomidorowy Szynka wieprzowa Ser salami	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka drobiowa, mielona Ogórek Banan	Masło ekstra Kawa z mlekiem Kasza manna Chleb graham Jaja gotowane Pomidor Polędwica miodowa	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Ser gouda Ogórek Sok pomidorowy
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa koperkowa Potrawka z kurczaka Marchewka z groszkiem Ryż brązowy	Kompot Zupa owocowa z makaronem Surówka z selera Naleśniki z serem	Kompot Makaron z serem i owocami Surówka z marchewki Zupa ogórkowa	Kompot Surówka z czerwonej kapusty Kopytka okraszone/z sosem pomidorowym Zupa gulaszowa	Kompot Ziemniaki, późne Zupa kalafiorowo-brokułowa Ogórki kiszone Schab smażony	Kompot Ryż zapiekany z jabłkiem Zupa fasolowa z mięsem	Kompot Gulasz z indyka w warzywach Zupa buraczkowa Ziemniaki, późne
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Kasza manna z owocami	Kiwi	Banan	Galaretka owocowa	Ciasto z owocami	Kisiel z owocami	Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Ogórek pasta jajeczna	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ryba po grecku	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka kalafiorowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Parówki popularne Ketchup, łagodny Sałata Pomidor

środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)	sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)	poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)
Energia: Kcal 2039 = 7755 kJ Kcal z tłuszczu 34,74 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 53,52 %	Energia: Kcal 2100 = 8799 kJ Kcal z tłuszczu 25,81 % Kcal z białka 15,79 % Kcal z węglowodanów 62,24 %	Energia: Kcal 1995 = 8358 kJ Kcal z tłuszczu 28,66 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 58,31 %	Energia: Kcal 2035 = 8525 kJ Kcal z tłuszczu 38,15 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 50,41 %	Energia: Kcal 2073 = 8680 kJ Kcal z tłuszczu 32,46 % Kcal z białka 15,55 % Kcal z węglowodanów 55,59 %	Energia: Kcal 2032 = 8371 kJ Kcal z tłuszczu 26,35 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 60,81 %	Energia: Kcal 2088 = 8751 kJ Kcal z tłuszczu 31,67 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 55,75 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,80 g Błonnik: 40,48 g Skrobia: 129,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,78 g Błonnik: 47,40 g Skrobia: 115,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,81 g Błonnik: 42,85 g Skrobia: 90,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,47 g Błonnik: 37,96 g Skrobia: 110,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,08 g Błonnik: 41,55 g Skrobia: 135,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,92 g Błonnik: 41,52 g Skrobia: 157,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,04 g Błonnik: 46,51 g Skrobia: 124,48 g
Białko: Białko ogółem: 83,00 g Białko roślinne: 28,43 g Białko zwierzęce: 47,92 g	Białko: Białko ogółem: 82,89 g Białko roślinne: 31,11 g Białko zwierzęce: 43,61 g	Białko: Białko ogółem: 84,00 g Białko roślinne: 24,11 g Białko zwierzęce: 24,55 g	Białko: Białko ogółem: 76,32 g Białko roślinne: 34,49 g Białko zwierzęce: 21,44 g	Białko: Białko ogółem: 80,59 g Białko roślinne: 37,12 g Białko zwierzęce: 34,65 g	Białko: Białko ogółem: 83,09 g Białko roślinne: 32,51 g Białko zwierzęce: 43,23 g	Białko: Białko ogółem: 88,16 g Białko roślinne: 38,93 g Białko zwierzęce: 48,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,71 g Cholesterol: 377,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,23 g Cholesterol: 393,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,53 g Cholesterol: 177,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,27 g Cholesterol: 376,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,76 g Cholesterol: 245,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,49 g Cholesterol: 347,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,47 g Cholesterol: 219,55 mg

środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)	poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Maślanka naturalna	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Makaron na mleku Kaszanka Pomidor	Chleb graham Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sok wielowarzywny	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Maślanka naturalna Rukola Ser topiony, edamski Połędwica miódowa	Chleb graham Masło ekstra Pasztet wieprzowy Kawa z mlekiem Papryka czerwona Dżem jagodowy, niskosłodzony	Chleb graham Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka Sok wielowarzywny	Chleb graham Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Musztarda Serdelki, parówki drobiowe
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Marchewka surowa z sokiem z cytryny Barszcz czerwony z makaronem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Naleśniki	Kompot Ziemniaki, późne Bukiet warzyw na parze Zupa rosół z makaronem Wątróbka drobiowa z cebulą	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Leczo z kurczakiem Bułki grahamki	Kompot Ziemniaki, późne Gulasz z piersi indyka Zupa szczawiowa Marchewka z groszkiem	Kompot Ziemniaki, późne Zupa koperkowa Łazanki z mięsem	Kompot Ziemniaki, późne Zupa ogórkowa Surówka wielowarzywna Bitka wieprzowa w sosie
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Ciasto z owocami	Salatka owocowa z jogurtową polewą	Jabłko pieczone	Banan	Kasza manna z owocami	Serek wiejski Brzoskwinie w syropie	Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Połędwica z piersi kurczaka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka makaronowa z ananase	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z jajkiem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona

środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)	poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)
Energia: Kcal 2054 = 8625 kJ Kcal z tłuszczu 26,15 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 61,43 %	Energia: Kcal 2027 = 8505 kJ Kcal z tłuszczu 26,72 % Kcal z białka 13,36 % Kcal z węglowodanów 63,32 %	Energia: Kcal 2019 = 8466 kJ Kcal z tłuszczu 32,05 % Kcal z białka 13,33 % Kcal z węglowodanów 58,57 %	Energia: Kcal 1995 = 8133 kJ Kcal z tłuszczu 29,98 % Kcal z białka 18,61 % Kcal z węglowodanów 56,30 %	Energia: Kcal 2038 = 8197 kJ Kcal z tłuszczu 31,74 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 55,41 %	Energia: Kcal 2100 = 8813 kJ Kcal z tłuszczu 30,58 % Kcal z białka 20,15 % Kcal z węglowodanów 52,37 %	Energia: Kcal 2001 = 8381 kJ Kcal z tłuszczu 33,46 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 52,88 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,45 g Błonnik: 37,63 g Skrobia: 129,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,85 g Błonnik: 45,19 g Skrobia: 97,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,65 g Błonnik: 41,04 g Skrobia: 127,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,81 g Błonnik: 47,14 g Skrobia: 117,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,30 g Błonnik: 36,03 g Skrobia: 159,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,95 g Błonnik: 34,53 g Skrobia: 146,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,52 g Błonnik: 36,06 g Skrobia: 135,62 g
Białko: Białko ogółem: 81,15 g Białko roślinne: 30,76 g Białko zwierzęce: 33,74 g	Białko: Białko ogółem: 67,69 g Białko roślinne: 25,13 g Białko zwierzęce: 23,29 g	Białko: Białko ogółem: 67,28 g Białko roślinne: 27,76 g Białko zwierzęce: 26,34 g	Białko: Białko ogółem: 92,80 g Białko roślinne: 36,25 g Białko zwierzęce: 44,90 g	Białko: Białko ogółem: 84,01 g Białko roślinne: 30,04 g Białko zwierzęce: 39,82 g	Białko: Białko ogółem: 105,78 g Białko roślinne: 29,81 g Białko zwierzęce: 54,44 g	Białko: Białko ogółem: 85,35 g Białko roślinne: 30,50 g Białko zwierzęce: 54,12 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,67 g Cholesterol: 232,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,18 g Cholesterol: 369,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,90 g Cholesterol: 313,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,45 g Cholesterol: 344,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,87 g Cholesterol: 240,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,36 g Cholesterol: 298,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,40 g Cholesterol: 271,94 mg

środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Szyńka drobiowa, mielona Papryka czerwona sałatka z makreli Kakao	Chleb graham Masło ekstra Grani, twarożek Sałata masłowa Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem
12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki Pulpety wieprzowe Zupa krupnik z ziemniakami	Kompot Buraczki Zupa z fasolki szparagowej Ziemniaki, późne Wątróbka drobiowa z cebulą
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jabłko	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa

środa (2026-04-29)

Energia:

Kcal 2058 = 8618 kJ

Kcal z tłuszczu 32,07 %

Kcal z białka 16,65 %

Kcal z węglowodanów 54,60 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 280,92 g

Błonnik: 37,32 g

Skrobia: 142,67 g

Białko:

Białko ogółem: 85,68 g

Białko roślinne: 31,52 g

Białko zwierzęce: 53,82 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 73,34 g

Cholesterol: 376,61 mg

czwartek (2026-04-30)

Energia:

Kcal 2084 = 7942 kJ

Kcal z tłuszczu 36,52 %

Kcal z białka 15,34 %

Kcal z węglowodanów 51,35 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 267,51 g

Błonnik: 35,78 g

Skrobia: 143,19 g

Białko:

Białko ogółem: 79,93 g

Białko roślinne: 33,44 g

Białko zwierzęce: 32,01 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 84,57 g

Cholesterol: 582,54 mg