

Plan ŻYWIENIOWY



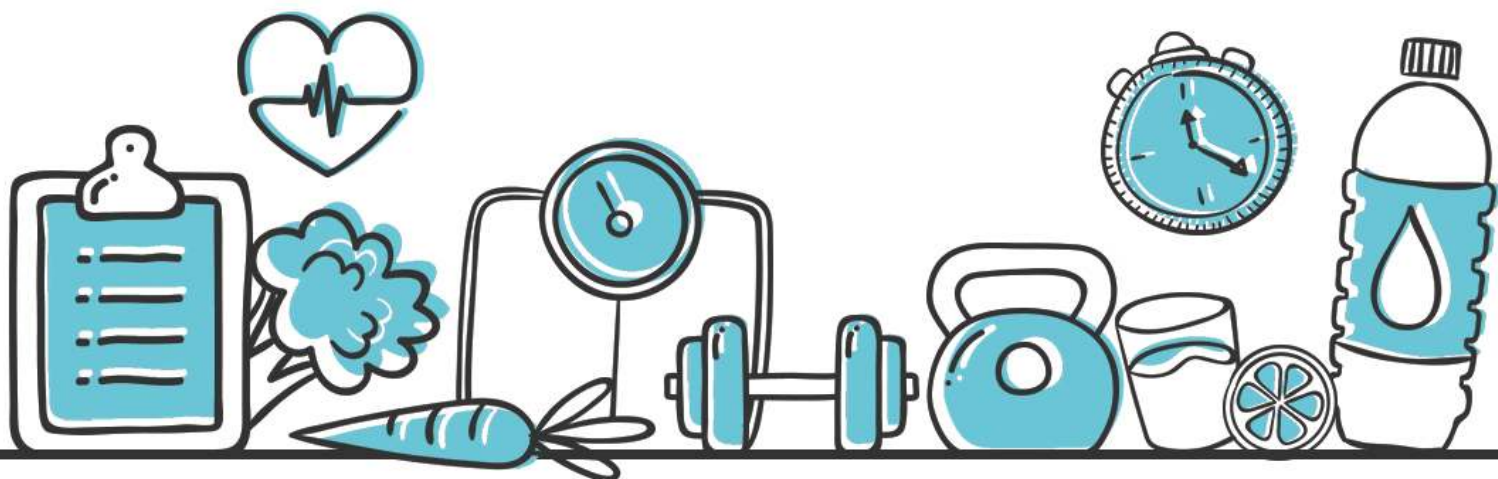
cukrzyca trzustka >75 lat



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: 897kcal, B o.: 44.59g, T: 23.99g, W o.: 134.11g)
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.

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
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:	2014 kcal
Woda:	1517.02 g
Tłuszcz:	73.29 g
Węglowodany przyswajalne:	233.25 g
Cholesterol:	376.61 mg
Fruktoza:	18.01 g
Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	36.52 g
Sól:	7.38 g
Wapń:	522.21 mg
Magnez:	370.3 mg
Cynk:	9.42 mg
Mangan:	5.46 mg
Witamina A:	1474.32 µg
β-karoten:	6557.82 µg
Witamina E:	13.26 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	3.41 mg
Witamina B12:	4.01 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.4

Wartość energetyczna:	8433.01 kJ
Białko ogółem:	84.73 g
Węglowodany ogółem:	270.67 g
Popiół:	19.2 g
Glukoza:	11.19 g
Sacharoza:	48.14 g
Skrobia:	134.37 g
Sód:	3076.34 mg
Potas:	4724.12 mg
Fosfor:	1245.4 mg
Żelazo:	14.43 mg
Miedź:	1.85 mg
Jod:	116.28 µg
Retinol:	381.76 µg
Witamina D:	3.29 µg
Tiamina:	1.24 mg
Niacyna:	25.92 mg
Foliany:	442.37 µg
Witamina C:	370.07 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9


02.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 20.09g, T: 23.61g, W o.: 56.28g)

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)

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: 835kcal, B o.: 33.78g, T: 21.66g, W o.: 136.36g)

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.

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

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 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: 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:	1988 kcal
Woda:	1515.89 g
Tłuszcz:	79.57 g
Węglowodany przyswajalne:	225.83 g
Cholesterol:	366.94 mg
Fruktoza:	11.74 g
Laktoza:	3.18 g
Błonnik pokarmowy:	35.1 g
Sól:	5.74 g
Wapń:	448.27 mg
Magnez:	353.08 mg
Cynk:	9.25 mg
Mangan:	5.6 mg
Witamina A:	6215.22 µg
β-karoten:	2333.92 µg
Witamina E:	8.77 mg
Ryboflawina:	2.62 mg
Witamina B6:	2.57 mg
Witamina B12:	21.46 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.2

Wartość energetyczna:	7535.17 kJ
Białko ogółem:	67.59 g
Węglowodany ogółem:	266.45 g
Popiół:	16.57 g
Glukoza:	9.67 g
Sacharoza:	48.49 g
Skrobia:	143.52 g
Sód:	2296.04 mg
Potas:	4518.79 mg
Fosfor:	1063.97 mg
Żelazo:	19.8 mg
Miedź:	1.82 mg
Jod:	109.46 µg
Retinol:	5874.15 µg
Witamina D:	0.97 µg
Tiamina:	1.36 mg
Niacyna:	24.38 mg
Foliany:	875.36 µg
Witamina C:	272.52 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8


03.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 545kcal, B o.: 26.08g, T: 19.99g, W o.: 68.43g)

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)

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: 781kcal, B o.: 25.22g, T: 15.48g, W o.: 145.08g)

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 plastra (1g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Masło rozpuszczamy w rondelku lub na patelni. Na rozgrzane wsympujemy 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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)

3 i 1/3 sztuki (300g)

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

2 sztuki (100g)

► **16:00 Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)**

Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

6 łyżek (150g)

► **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:	1919 kcal
Woda:	1758.99 g
Tłuszcz:	65.42 g
Węglowodany przyswajalne:	241.83 g
Cholesterol:	554.23 mg
Fruktoza:	15.27 g
Laktoza:	13.95 g
Błonnik pokarmowy:	33.7 g
Sól:	7.03 g
Wapń:	786.63 mg
Magnez:	324.35 mg
Cynk:	9.39 mg
Mangan:	5.3 mg
Witamina A:	1654.94 µg
β-karoten:	6764.27 µg
Witamina E:	10.52 mg
Ryboflawina:	2.08 mg
Witamina B6:	2.06 mg
Witamina B12:	5.92 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.3

Wartość energetyczna:	8036.1 kJ
Białko ogółem:	71.9 g
Węglowodany ogółem:	276.07 g
Popiół:	18.09 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	64.34 g
Skrobia:	117.17 g
Sód:	2814.27 mg
Potas:	3831.34 mg
Fosfor:	1354.72 mg
Żelazo:	14.06 mg
Miedź:	1.62 mg
Jod:	120.34 µg
Retinol:	527.36 µg
Witamina D:	8.27 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	12.91 mg
Foliany:	374.72 µg
Witamina C:	273.48 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.7



04.04.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 484kcal, B o.: 25.38g, T: 22.15g, W o.: 48.07g)

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)
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, dołączyć spienione mleko.

▶ 12:00 Obiad (E: 787kcal, B o.: 31.33g, T: 15.22g, W o.: 148.69g)

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)
---	-----------------------

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: 111kcal, B o.: 10.52g, T: 7.29g, W o.: 0.98g)	0.5 porcji
--	------------

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/8 łyżki (3g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- 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: 557kcal, B o.: 17.72g, T: 23.06g, W o.: 72.79g)

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)

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:	1909 kcal
Woda:	2164.04 g
Tłuszcz:	60.71 g
Węglowodany przyswajalne:	221.36 g
Cholesterol:	156.05 mg
Fruktoza:	25.34 g
Laktoza:	14.29 g
Błonnik pokarmowy:	52.08 g
Sól:	6.08 g
Wapń:	1009.74 mg
Magnez:	454.68 mg
Cynk:	13.19 mg
Mangan:	6.09 mg
Witamina A:	2213.47 µg
β-karoten:	11960.36 µg
Witamina E:	11.95 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	3.74 mg
Witamina B12:	2.13 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.7

Wartość energetyczna:	7962.04 kJ
Białko ogółem:	75.27 g
Węglowodany ogółem:	289.71 g
Popiół:	23.63 g
Glukoza:	15.7 g
Sacharoza:	41.69 g
Skrobia:	120.47 g
Sód:	3709.41 mg
Potas:	6825.49 mg
Fosfor:	1468.62 mg
Żelazo:	19.57 mg
Miedź:	2.24 mg
Jod:	116.74 µg
Retinol:	232.73 µg
Witamina D:	0.86 µg
Tiamina:	1.84 mg
Niacyna:	26.93 mg
Foliany:	689.67 µg
Witamina C:	461.79 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.5


05.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 18.17g, T: 27.52g, W o.: 58.91g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)
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.

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)
Salatka 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 salatek 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)
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, tuszka - 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.

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: 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: 382kcal, B o.: 16.24g, T: 15.88g, W o.: 46.06g)

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)

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)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal
Woda:	1554.99 g
Tłuszcz:	86.66 g
Węglowodany przyswajalne:	203.51 g
Cholesterol:	529.39 mg
Fruktoza:	9.09 g
Laktoza:	4.06 g
Błonnik pokarmowy:	37.48 g
Sól:	6.65 g
Wapń:	715.39 mg
Magnez:	389.82 mg
Cynk:	12.95 mg
Mangan:	4.84 mg
Witamina A:	2518.06 µg
β-karoten:	11839.71 µg
Witamina E:	8.99 mg
Ryboflawina:	1.65 mg
Witamina B6:	3.33 mg
Witamina B12:	2.93 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.7

Wartość energetyczna:	8693.24 kJ
Białko ogółem:	80.16 g
Węglowodany ogółem:	254.64 g
Popiół:	19.03 g
Glukoza:	8.07 g
Sacharoza:	40.11 g
Skrobia:	144.15 g
Sód:	3753.97 mg
Potas:	5003.83 mg
Fosfor:	1593.15 mg
Żelazo:	14.56 mg
Miedź:	1.89 mg
Jod:	115.69 µg
Retinol:	543.35 µg
Witamina D:	6.91 µg
Tiamina:	1.32 mg
Niacyna:	25.12 mg
Foliany:	378.74 µg
Witamina C:	233.74 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11


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: 675kcal, B o.: 24.88g, T: 16.34g, W o.: 112.15g)

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.

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

Pierogi ruskie (E: 341kcal, B o.: 15.22g, T: 3.96g, W o.: 60.65g) 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/4 plastra (36g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 2/3 plastra (7g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)


**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:	1911 kcal
Woda:	1303.36 g
Tłuszcz:	60.57 g
Węglowodany przyswajalne:	184.6 g
Cholesterol:	167.53 mg
Fruktoza:	13.1 g
Laktoza:	19.94 g
Błonnik pokarmowy:	31.47 g
Sól:	3.58 g
Wapń:	697.16 mg
Magnez:	322.98 mg
Cynk:	10.11 mg
Mangan:	6.38 mg
Witamina A:	597.62 µg
β-karoten:	1942.82 µg
Witamina E:	7.22 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina B6:	2.06 mg
Witamina B12:	2.27 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25

Wartość energetyczna:	8015.17 kJ
Białko ogółem:	72.53 g
Węglowodany ogółem:	282.2 g
Popiół:	10.66 g
Glukoza:	13.61 g
Sacharoza:	58.77 g
Skrobia:	87.38 g
Sód:	1608.79 mg
Potas:	3340.65 mg
Fosfor:	1275.43 mg
Żelazo:	10.48 mg
Miedź:	1.46 mg
Jod:	35.57 µg
Retinol:	251.89 µg
Witamina D:	2.26 µg
Tiamina:	1.12 mg
Niacyna:	22.69 mg
Foliany:	285.6 µg
Witamina C:	207.79 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.4



07.04.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 22.31g, T: 21.24g, W o.: 74.55g)

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)

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

Makaron na mleku (E: 205kcal, B o.: 7.95g, T: 5.45g, W o.: 31.39g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

▶ 12:00 Obiad (E: 740kcal, B o.: 39.01g, T: 16.29g, W o.: 118.67g)

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 marchwianka (E: 110kcal, B o.: 5.62g, T: 2.95g, W o.: 16.36g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)



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:	1974 kcal
Woda:	1699.49 g
Tłuszcz:	68.84 g
Węglowodany przyswajalne:	228.22 g
Cholesterol:	440.68 mg
Fruktoza:	7.32 g
Laktoza:	15.27 g
Błonnik pokarmowy:	30.01 g
Sól:	4.03 g
Wapń:	648.55 mg
Magnez:	345.39 mg
Cynk:	10.48 mg
Mangan:	5.39 mg
Witamina A:	2674.17 µg
β-karoten:	7801.88 µg
Witamina E:	7.73 mg
Ryboflawina:	1.95 mg
Witamina B6:	3.21 mg
Witamina B12:	4.61 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24

Wartość energetyczna:	8279.23 kJ
Białko ogółem:	83.56 g
Węglowodany ogółem:	270.36 g
Popiół:	15.25 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	41.76 g
Skrobia:	147.41 g
Sód:	1622.64 mg
Potas:	4726.98 mg
Fosfor:	1422.13 mg
Żelazo:	15.01 mg
Miedź:	1.54 mg
Jod:	55.15 µg
Retinol:	1400.49 µg
Witamina D:	2.4 µg
Tiamina:	2.13 mg
Niacyna:	29.39 mg
Foliany:	387.29 µg
Witamina C:	254.55 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5


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: 760kcal, B o.: 32.55g, T: 26.81g, W o.: 103.44g)

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: 238kcal, B o.: 9.1g, T: 1.75g, W o.: 46.55g) 3/4 szklanki (70g)

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:	1950 kcal
Woda:	1468.88 g
Tłuszcz:	75.44 g
Węglowodany przyswajalne:	164.37 g
Cholesterol:	169.8 mg
Fruktoza:	22.39 g
Laktoza:	18.74 g
Błonnik pokarmowy:	37.83 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:	21.7

Wartość energetyczna:	8161.41 kJ
Białko ogółem:	76.56 g
Węglowodany ogółem:	255.35 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:	9.8


09.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 26.5g, T: 18.75g, W o.: 83.27g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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: 721kcal, B o.: 31.02g, T: 12.01g, W o.: 134.22g)

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)
---	-----------------------

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 kiszzone - 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: 519kcal, B o.: 25.33g, T: 24.38g, W o.: 52.43g)
Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)
2 i 1/2 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)
2 plastry (20g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)
1/2 sztuki (100g)
Metka tatarska (E: 95kcal, B o.: 10.43g, T: 5.6g, W o.: 0.28g)
3 i 1/2 plastra (70g)
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: 35kcal, B o.: 6.88g, T: 0.8g, W o.: 0.08g)
2 i 2/3 plastra (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2005 kcal
Woda:	1915.54 g
Tłuszcz:	56.26 g
Węglowodany przyswajalne:	254.97 g
Cholesterol:	185.74 mg
Fruktoza:	18.43 g
Laktoza:	21.6 g
Błonnik pokarmowy:	41.71 g
Sól:	4.89 g
Wapń:	858.37 mg
Magnez:	469.14 mg
Cynk:	11.87 mg
Mangan:	8.19 mg
Witamina A:	2331.4 µg
β-karoten:	12158.35 µg
Witamina E:	8.07 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina B6:	3.48 mg
Witamina B12:	2.62 µg
Wymienniki węglowodanowe:	26.7

Wartość energetyczna:	8421.95 kJ
Białko ogółem:	85.91 g
Węglowodany ogółem:	309.23 g
Popiół:	20.11 g
Glukoza:	12.37 g
Sacharoza:	49.66 g
Skrobia:	149.4 g
Sód:	2716.22 mg
Potas:	5723.15 mg
Fosfor:	1627.13 mg
Żelazo:	14.32 mg
Miedź:	2.03 mg
Jod:	84.64 µg
Retinol:	287.14 µg
Witamina D:	0.61 µg
Tiamina:	1.53 mg
Niacyna:	22.47 mg
Foliany:	425.46 µg
Witamina C:	226.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.4


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: 510kcal, B o.: 19.89g, T: 28.08g, W o.: 46.54g)

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)

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

1 plaster (25g)

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:	1985 kcal
Woda:	1925.67 g
Tłuszcz:	67.82 g
Węglowodany przyswajalne:	238.09 g
Cholesterol:	433.5 mg
Fruktoza:	11.46 g
Laktoza:	17.19 g
Błonnik pokarmowy:	36.07 g
Sól:	5.06 g
Wapń:	1117.47 mg
Magnez:	370.21 mg
Cynk:	11.25 mg
Mangan:	5.77 mg
Witamina A:	917.75 µg
β-karoten:	2341.59 µg
Witamina E:	10.54 mg
Ryboflawina:	2.27 mg
Witamina B6:	2.87 mg
Witamina B12:	4.6 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.9

Wartość energetyczna:	8309.28 kJ
Białko ogółem:	85.53 g
Węglowodany ogółem:	275.07 g
Popiół:	18.75 g
Glukoza:	8.61 g
Sacharoza:	45.1 g
Skrobia:	136.58 g
Sód:	2043.17 mg
Potas:	4880.58 mg
Fosfor:	1680.45 mg
Żelazo:	13.25 mg
Miedź:	1.67 mg
Jod:	101.67 µg
Retinol:	526.1 µg
Witamina D:	3.53 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	17.61 mg
Foliany:	388.82 µg
Witamina C:	251.73 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6


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, dołączyć 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 rozmiętym 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 kiszzone - 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: 777kcal, B o.: 28.46g, T: 22.48g, W o.: 123.63g)

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. Zsumować 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)
--	-----------------------

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 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: 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:	1946 kcal
Woda:	1400.36 g
Tłuszcz:	75.75 g
Węglowodany przyswajalne:	219.69 g
Cholesterol:	284.72 mg
Fruktoza:	9.47 g
Laktoza:	1.09 g
Błonnik pokarmowy:	35.45 g
Sól:	3.67 g
Wapń:	250.86 mg
Magnez:	316.01 mg
Cynk:	8.37 mg
Mangan:	5.71 mg
Witamina A:	1634.16 µg
β-karoten:	7680.3 µg
Witamina E:	10.51 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina B6:	2.77 mg
Witamina B12:	1.16 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.3

Wartość energetyczna:	8146.18 kJ
Białko ogółem:	64 g
Węglowodany ogółem:	268.11 g
Popiół:	11.91 g
Glukoza:	7.79 g
Sacharoza:	44.56 g
Skrobia:	146.51 g
Sód:	1529.27 mg
Potas:	4073.38 mg
Fosfor:	1127.64 mg
Żelazo:	12.24 mg
Miedź:	1.69 mg
Jod:	26.16 µg
Retinol:	347.61 µg
Witamina D:	6.61 µg
Tiamina:	1.12 mg
Niacyna:	31.69 mg
Foliany:	370.31 µg
Witamina C:	224.93 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4


13.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 25.39g, T: 25.44g, W o.: 65.06g)
Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)
1 i 1/2 kromki (45g)
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, 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.

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

Makaron pełnoziarnisty (E: 340kcal, B o.: 13g, T: 2.5g, W o.: 66.5g)
1 szklanka (100g)
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: 451kcal, B o.: 20.26g, T: 16.66g, W o.: 58.9g)

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)

Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 37kcal, B o.: 5.46g, T: 1.68g, W o.: 0g)

2 plastry (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)

1 sztuka (50g)

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

1/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1978 kcal
Woda:	1753.41 g
Tłuszcz:	65.68 g
Węglowodany przyswajalne:	159.41 g
Cholesterol:	503.65 mg
Fruktoza:	11.24 g
Laktoza:	19.74 g
Błonnik pokarmowy:	37.16 g
Sól:	4.46 g
Wapń:	981.19 mg
Magnez:	389.47 mg
Cynk:	10.18 mg
Mangan:	4.73 mg
Witamina A:	2426.38 µg
β-karoten:	11326.02 µg
Witamina E:	13.87 mg
Ryboflawina:	2.13 mg
Witamina B6:	2.9 mg
Witamina B12:	3.63 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.4

Wartość energetyczna:	8144.88 kJ
Białko ogółem:	97.76 g
Węglowodany ogółem:	261.04 g
Popiół:	16.6 g
Glukoza:	10 g
Sacharoza:	44.57 g
Skrobia:	67.68 g
Sód:	1779.42 mg
Potas:	3950.95 mg
Fosfor:	1531.13 mg
Żelazo:	14.3 mg
Miedź:	1.72 mg
Jod:	40 µg
Retinol:	550.55 µg
Witamina D:	2.01 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	28.15 mg
Foliany:	538.17 µg
Witamina C:	477.48 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8


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: 713kcal, B o.: 28.43g, T: 17.06g, W o.: 120.83g)

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: 136kcal, B o.: 11.83g, T: 9.66g, W o.: 0.33g) 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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:	1906 kcal
Woda:	1620.15 g
Tłuszcz:	58.41 g
Węglowodany przyswajalne:	247.19 g
Cholesterol:	205.83 mg
Fruktoza:	11.38 g
Laktoza:	11.82 g
Błonnik pokarmowy:	36.2 g
Sól:	4.57 g
Wapń:	781.7 mg
Magnez:	424.54 mg
Cynk:	10.8 mg
Mangan:	7.05 mg
Witamina A:	1227.57 µg
β-karoten:	3157.48 µg
Witamina E:	8.08 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina B6:	2.6 mg
Witamina B12:	2.49 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25

Wartość energetyczna:	7722.74 kJ
Białko ogółem:	76.07 g
Węglowodany ogółem:	286.27 g
Popiół:	16.96 g
Glukoza:	10.4 g
Sacharoza:	51.16 g
Skrobia:	152.82 g
Sód:	1830.8 mg
Potas:	4559.89 mg
Fosfor:	1466.02 mg
Żelazo:	14.15 mg
Miedź:	2.01 mg
Jod:	78.04 µg
Retinol:	699.84 µg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	20.65 mg
Foliany:	359.57 µg
Witamina C:	293.79 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.3



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 muszkatołowa, 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 muszkatołową. Masę pasztetową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

▶ 12:00 Obiad (E: 795kcal, B o.: 32.93g, T: 28.9g, W o.: 110.36g)

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.

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

Ryż brązowy (E: 168kcal, B o.: 3.55g, T: 0.95g, W o.: 38.4g) 1/4 szklanki (50g)

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

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

► 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:	1972 kcal
Woda:	1680.03 g
Tłuszcz:	78.33 g
Węglowodany przyswajalne:	280.63 g
Cholesterol:	377.15 mg
Fruktoza:	13.17 g
Laktoza:	9.04 g
Błonnik pokarmowy:	38.74 g
Sól:	3.76 g
Wapń:	527.21 mg
Magnez:	386.59 mg
Cynk:	10.79 mg
Mangan:	7.31 mg
Witamina A:	2729.54 µg
β-karoten:	13602.78 µg
Witamina E:	12.26 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina B6:	3.16 mg
Witamina B12:	2.2 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.9

Wartość energetyczna:	7471.49 kJ
Białko ogółem:	81.58 g
Węglowodany ogółem:	257.44 g
Popiół:	14.29 g
Glukoza:	11.59 g
Sacharoza:	38.79 g
Skrobia:	116.1 g
Sód:	1515.97 mg
Potas:	4157.75 mg
Fosfor:	1464.64 mg
Żelazo:	14.31 mg
Miedź:	1.54 mg
Jod:	19.5 µg
Retinol:	435.65 µg
Witamina D:	5.58 µg
Tiamina:	1.48 mg
Niacyna:	24.77 mg
Foliany:	431.15 µg
Witamina C:	365.02 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3


16.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 22.36g, T: 18.15g, W o.: 67.48g)

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

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: 478kcal, B o.: 14.32g, T: 26.27g, W o.: 49.25g)

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: 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)
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:	2033 kcal	Wartość energetyczna:	8514.7 kJ
Woda:	1925.65 g	Białko ogółem:	79.2 g
Tłuszcz:	63.6 g	Węglowodany ogółem:	304.91 g
Węglowodany przyswajalne:	226.48 g	Popiół:	16.01 g
Cholesterol:	405.65 mg	Glukoza:	25.45 g
Fruktoza:	25.07 g	Sacharoza:	51.44 g
Laktoza:	17.26 g	Skrobia:	96.68 g
Błonnik pokarmowy:	44.52 g	Sód:	1897.73 mg
Sól:	5.32 g	Potas:	3649.79 mg
Wapń:	894.65 mg	Fosfor:	1314.53 mg
Magnez:	312.86 mg	Żelazo:	12.06 mg
Cynk:	8.92 mg	Miedź:	1.64 mg
Mangan:	6.01 mg	Jod:	82.37 µg
Witamina A:	2317.54 µg	Retinol:	489.45 µg
β-karoten:	11112.2 µg	Witamina D:	1.73 µg
Witamina E:	8.51 mg	Tiamina:	0.94 mg
Ryboflawina:	2.14 mg	Niacyna:	13.71 mg
Witamina B6:	2.01 mg	Foliany:	525.19 µg
Witamina B12:	3.38 µg	Witamina C:	411.96 mg
Wymienniki węglowodanowe:	26	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.8


17.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 22.26g, T: 18.52g, W o.: 84.53g)

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)

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 zmiękły. 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: 513kcal, B o.: 38.51g, T: 17g, W o.: 55.83g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Ryba po grecku (E: 212kcal, B o.: 33.17g, T: 3.6g, W o.: 14g)

1.5 porcji

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Musztarda - 3/4 łyżeczki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/2 porcji (150g)



Sposób przygotowania:

zgodnie z opisem



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1921 kcal
Woda:	1809.02 g
Tłuszcz:	55.98 g
Węglowodany przyswajalne:	213.02 g
Cholesterol:	178.04 mg
Fruktoza:	28.92 g
Laktoza:	11.05 g
Błonnik pokarmowy:	42.51 g
Sól:	2.31 g
Wapń:	624.98 mg
Magnez:	347.09 mg
Cynk:	7.73 mg
Mangan:	6.32 mg
Witamina A:	3234.4 µg
β-karoten:	17969.64 µg
Witamina E:	9.37 mg
Ryboflawina:	1.56 mg
Witamina B6:	2.33 mg
Witamina B12:	3.83 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.7

Wartość energetyczna:	8053.54 kJ
Białko ogółem:	92.51 g
Węglowodany ogółem:	280.81 g
Popiół:	14.56 g
Glukoza:	23.82 g
Sacharoza:	66.22 g
Skrobia:	78.74 g
Sód:	1613.19 mg
Potas:	3977.63 mg
Fosfor:	1231.87 mg
Żelazo:	11.25 mg
Miedź:	1.5 mg
Jod:	33.46 µg
Retinol:	240.44 µg
Witamina D:	5.25 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	18.81 mg
Foliany:	378.57 µg
Witamina C:	277.39 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.8


18.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 491kcal, B o.: 26.67g, T: 20.71g, W o.: 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: 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.

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.

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.

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

► 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)

Sałatka 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:	1998 kcal
Woda:	1973.77 g
Tłuszcz:	82.14 g
Węglowodany przyswajalne:	213.97 g
Cholesterol:	364.5 mg
Fruktoza:	20.26 g
Laktoza:	4.37 g
Błonnik pokarmowy:	37.96 g
Sól:	5.52 g
Wapń:	697.29 mg
Magnez:	371.59 mg
Cynk:	11.66 mg
Mangan:	5.65 mg
Witamina A:	1530.61 µg
β-karoten:	7524.83 µg
Witamina E:	17.02 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina B6:	2.84 mg
Witamina B12:	2.42 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.9

Wartość energetyczna:	8371.24 kJ
Białko ogółem:	76.28 g
Węglowodany ogółem:	256.43 g
Popiół:	20.19 g
Glukoza:	19.06 g
Sacharoza:	57.65 g
Skrobia:	110 g
Sód:	2810.08 mg
Potas:	4916.86 mg
Fosfor:	1263.49 mg
Żelazo:	17.04 mg
Miedź:	1.99 mg
Jod:	61.74 µg
Retinol:	351.15 µg
Witamina D:	1.28 µg
Tiamina:	1.76 mg
Niacyna:	24.28 mg
Foliany:	524.83 µg
Witamina C:	509.9 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3


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, dolać 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: 802kcal, B o.: 43.94g, T: 22.44g, W o.: 117.05g)
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 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:	2029 kcal
Woda:	1929.35 g
Tłuszcz:	74.71 g
Węglowodany przyswajalne:	228.04 g
Cholesterol:	245.2 mg
Fruktoza:	17.54 g
Laktoza:	4.16 g
Błonnik pokarmowy:	40.75 g
Sól:	3.19 g
Wapń:	556.17 mg
Magnez:	465.81 mg
Cynk:	10.23 mg
Mangan:	6.93 mg
Witamina A:	1382.98 µg
β-karoten:	6171.36 µg
Witamina E:	12.75 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina B6:	4.01 mg
Witamina B12:	2 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.6

Wartość energetyczna:	8494.83 kJ
Białko ogółem:	79.64 g
Węglowodany ogółem:	277.83 g
Popiół:	21.33 g
Glukoza:	17.68 g
Sacharoza:	52.31 g
Skrobia:	126.7 g
Sód:	3025.47 mg
Potas:	5664.3 mg
Fosfor:	1408.37 mg
Żelazo:	17.31 mg
Miedź:	2.1 mg
Jod:	63.72 µg
Retinol:	355.68 µg
Witamina D:	1.5 µg
Tiamina:	2.17 mg
Niacyna:	34.25 mg
Foliany:	616.37 µg
Witamina C:	585.49 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)

Połudwica miodowa (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)
- Mieszaneczka 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: 489kcal, B o.: 27.87g, T: 22.56g, W o.: 46.34g)

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)
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:	1998 kcal	Wartość energetyczna:	8225.32 kJ
Woda:	1481.22 g	Białko ogółem:	81.84 g
Tłuszcz:	59.23 g	Węglowodany ogółem:	301.61 g
Węglowodany przyswajalne:	244.63 g	Popiół:	14.89 g
Cholesterol:	347.6 mg	Glukoza:	10.1 g
Fruktoza:	17.27 g	Sacharoza:	37.83 g
Laktoza:	16.45 g	Skrobia:	151.65 g
Błonnik pokarmowy:	40.56 g	Sód:	1683.23 mg
Sól:	4.18 g	Potas:	3663.5 mg
Wapń:	1116.36 mg	Fosfor:	1601.05 mg
Magnez:	421.17 mg	Żelazo:	13.14 mg
Cynk:	12.23 mg	Miedź:	1.47 mg
Mangan:	7.52 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:	8.75 mg	Tiamina:	1.74 mg
Ryboflawina:	1.67 mg	Niacyna:	20.39 mg
Witamina B6:	2.19 mg	Foliany:	372.34 µg
Witamina B12:	3.14 µg	Witamina C:	204.23 mg
Wymienniki węglowodanowe:	26	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.6


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, tuшка - 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: 492kcal, B o.: 13.12g, T: 25.52g, W o.: 56.14g)

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)

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:	2017 kcal	Wartość energetyczna:	8451 kJ
Woda:	2361.46 g	Białko ogółem:	86.87 g
Tłuszcz:	69.08 g	Węglowodany ogółem:	283.69 g
Węglowodany przyswajalne:	230.19 g	Popiół:	26.1 g
Cholesterol:	207.15 mg	Glukoza:	13.01 g
Fruktoza:	14.21 g	Sacharoza:	57.86 g
Laktoza:	14.17 g	Skrobia:	118.3 g
Błonnik pokarmowy:	45.55 g	Sód:	3604.1 mg
Sól:	8.26 g	Potas:	6737.89 mg
Wapń:	1158.44 mg	Fosfor:	1735.93 mg
Magnez:	480.88 mg	Żelazo:	19.45 mg
Cynk:	12.57 mg	Miedź:	2.04 mg
Mangan:	7.88 mg	Jod:	156.7 µg
Witamina A:	2272.98 µg	Retinol:	330.25 µg
β-karoten:	11653.54 µg	Witamina D:	0.67 µg
Witamina E:	16.04 mg	Tiamina:	1.56 mg
Ryboflawina:	2.13 mg	Niacyna:	27.52 mg
Witamina B6:	3.82 mg	Foliany:	902.82 µg
Witamina B12:	2.85 µg	Witamina C:	526.25 mg
Wymienniki węglowodanowe:	23.9	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.7


22.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 22.13g, T: 16.21g, W o.: 72.25g)

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)

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

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

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: 755kcal, B o.: 22.92g, T: 13.36g, W o.: 144.97g)

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: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g) - 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)
- 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)
- Makaron świderki - 1 i 1/4 porcji (120g)
- 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: 465kcal, B o.: 26.32g, T: 20.48g, W o.: 46.25g)**

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

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:	1959 kcal
Woda:	1449.15 g
Tłuszcz:	61.23 g
Węglowodany przyswajalne:	220.86 g
Cholesterol:	233.2 mg
Fruktoza:	14.95 g
Laktoza:	26.21 g
Błonnik pokarmowy:	33.39 g
Sól:	3.84 g
Wapń:	1082.25 mg
Magnez:	298.62 mg
Cynk:	8.54 mg
Mangan:	6.28 mg
Witamina A:	1734.39 µg
β-karoten:	7819.01 µg
Witamina E:	6.94 mg
Ryboflawina:	1.25 mg
Witamina B6:	1.62 mg
Witamina B12:	2.51 µg
Wymienniki węglowodanowe:	26

Wartość energetyczna:	7916.46 kJ
Białko ogółem:	73.91 g
Węglowodany ogółem:	293.27 g
Popiół:	12.67 g
Glukoza:	14.34 g
Sacharoza:	63.03 g
Skrobia:	111.35 g
Sód:	1749.46 mg
Potas:	3288.79 mg
Fosfor:	1149.22 mg
Żelazo:	17.64 mg
Miedź:	1.19 mg
Jod:	66.6 µg
Retinol:	399.68 µg
Witamina D:	0.75 µg
Tiamina:	0.84 mg
Niacyna:	16.91 mg
Foliany:	411.74 µg
Witamina C:	237.34 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.4



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: 761kcal, B o.: 31.78g, T: 19.02g, W o.: 125.31g)

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)

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)

Sałatka 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 wymieszanym 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)

Sałatka 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:	1983 kcal
Woda:	1844.89 g
Tłuszcz:	60.13 g
Węglowodany przyswajalne:	204.42 g
Cholesterol:	369.36 mg
Fruktoza:	20.71 g
Laktoza:	10.45 g
Błonnik pokarmowy:	44.39 g
Sól:	7.74 g
Wapń:	575.28 mg
Magnez:	345.87 mg
Cynk:	9.11 mg
Mangan:	5.44 mg
Witamina A:	7534.72 µg
β-karoten:	10273.46 µg
Witamina E:	11.31 mg
Ryboflawina:	2.9 mg
Witamina B6:	2.88 mg
Witamina B12:	22.39 µg
Wymienniki węglowodanowe:	26.6

Wartość energetyczna:	8319.83 kJ
Białko ogółem:	66.74 g
Węglowodany ogółem:	310.6 g
Popiół:	20.01 g
Glukoza:	15.34 g
Sacharoza:	55.97 g
Skrobia:	89.23 g
Sód:	3325.05 mg
Potas:	4933.38 mg
Fosfor:	1069.87 mg
Żelazo:	18.29 mg
Miedź:	1.69 mg
Jod:	179.06 µg
Retinol:	5820.33 µg
Witamina D:	1.14 µg
Tiamina:	1.38 mg
Niacyna:	22.85 mg
Foliany:	783.17 µg
Witamina C:	367.75 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: 771kcal, B o.: 26.53g, T: 25.5g, W o.: 118.94g)
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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)
3 i 1/3 sztuki (300g)
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: 467kcal, B o.: 16.29g, T: 21.63g, W o.: 54.6g)

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: 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:	1941 kcal
Woda:	1907.13 g
Tłuszcz:	71.59 g
Węglowodany przyswajalne:	222.54 g
Cholesterol:	313.9 mg
Fruktoza:	22.13 g
Laktoza:	9.5 g
Błonnik pokarmowy:	39.28 g
Sól:	8.2 g
Wapń:	679.41 mg
Magnez:	384.19 mg
Cynk:	8.66 mg
Mangan:	6.98 mg
Witamina A:	2390.12 µg
β-karoten:	13114.14 µg
Witamina E:	13.09 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina B6:	2.66 mg
Witamina B12:	5.65 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.8

Wartość energetyczna:	8134.68 kJ
Białko ogółem:	65.08 g
Węglowodany ogółem:	278.09 g
Popiół:	19.92 g
Glukoza:	15.25 g
Sacharoza:	55.22 g
Skrobia:	113.27 g
Sód:	3362.86 mg
Potas:	4555.25 mg
Fosfor:	1144.75 mg
Żelazo:	14.54 mg
Miedź:	1.59 mg
Jod:	96.78 µg
Retinol:	378.35 µg
Witamina D:	10.12 µg
Tiamina:	1.3 mg
Niacyna:	18.26 mg
Foliany:	400.67 µg
Witamina C:	287.47 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.1


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 miódowa (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 pierśią z kurczaka, pomidorami z puszki, 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: 524kcal, B o.: 16.72g, T: 30.28g, W o.: 50.49g)

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 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 poać sosem.



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Wartość energetyczna:	8286.8 kJ
Woda:	1950.52 g	Białko ogółem:	92.83 g
Tłuszcz:	70.57 g	Węglowodany ogółem:	280.84 g
Węglowodany przyswajalne:	206.98 g	Popiół:	18.92 g
Cholesterol:	356.4 mg	Glukoza:	21.94 g
Fruktoza:	23.32 g	Sacharoza:	41.53 g
Laktoza:	15.04 g	Skrobia:	117.97 g
Błonnik pokarmowy:	47.14 g	Sód:	2410.09 mg
Sól:	4.77 g	Potas:	5877.58 mg
Wapń:	874.69 mg	Fosfor:	1701.86 mg
Magnez:	503.43 mg	Żelazo:	18.76 mg
Cynk:	12.31 mg	Miedź:	2.01 mg
Mangan:	7.52 mg	Jod:	87.36 µg
Witamina A:	2130.22 µg	Retinol:	385.95 µg
β-karoten:	10937.69 µg	Witamina D:	1.45 µg
Witamina E:	20.02 mg	Tiamina:	1.52 mg
Ryboflawina:	1.81 mg	Niacyna:	36.48 mg
Witamina B6:	4.07 mg	Foliany:	722.4 µg
Witamina B12:	2.51 µg	Witamina C:	720.76 mg
Wymienniki węglowodanowe:	23.4	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10


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, tuszka - 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: 494kcal, B o.: 27.7g, T: 24.67g, W o.: 42.55g)

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)

Sałata 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: 67kcal, B o.: 8.04g, T: 3.88g, W o.: 0.04g)

2 plastry (40g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1950 kcal
Woda:	1653.33 g
Tłuszcz:	66.51 g
Węglowodany przyswajalne:	222.9 g
Cholesterol:	228.43 mg
Fruktoza:	10.16 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	35.07 g
Sól:	4.17 g
Wapń:	943.4 mg
Magnez:	387.73 mg
Cynk:	10.69 mg
Mangan:	5.03 mg
Witamina A:	3111.91 µg
β-karoten:	14458.88 µg
Witamina E:	7.84 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	3.39 mg
Witamina B12:	2.5 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24

Wartość energetyczna:	7897.52 kJ
Białko ogółem:	80.71 g
Węglowodany ogółem:	274.94 g
Popiół:	17.1 g
Glukoza:	9.67 g
Sacharoza:	27.95 g
Skrobia:	152.82 g
Sód:	1871.54 mg
Potas:	4995.88 mg
Fosfor:	1483.83 mg
Żelazo:	13.38 mg
Miedź:	1.83 mg
Jod:	56.8 µg
Retinol:	727.59 µg
Witamina D:	4.85 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	23.73 mg
Foliany:	346.68 µg
Witamina C:	345.04 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.2



27.04.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 24.24g, T: 23.54g, W o.: 78.65g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

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: 717kcal, B o.: 34.81g, T: 15.81g, W o.: 117.18g)

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: 207kcal, B o.: 20.7g, T: 12.08g, W o.: 4.25g) 1.5 porcji

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 2/3 szklanki (75g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (75g)
- Boczek wędzony, bez kości - 3 plastry (30g)



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: 449kcal, B o.: 19.43g, T: 17.89g, W o.: 55.51g)

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)
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.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8526.79 kJ
Woda:	1806.3 g	Białko ogółem:	98.88 g
Tłuszcz:	67.34 g	Węglowodany ogółem:	273.54 g
Węglowodany przyswajalne:	234.8 g	Popiół:	18.8 g
Cholesterol:	267.3 mg	Glukoza:	11.33 g
Fruktoza:	11.34 g	Sacharoza:	35.81 g
Laktoza:	14.92 g	Skrobia:	146.21 g
Błonnik pokarmowy:	33.72 g	Sód:	3275.29 mg
Sól:	5.18 g	Potas:	4755.91 mg
Wapń:	869.09 mg	Fosfor:	1414.13 mg
Magnez:	394.58 mg	Żelazo:	13.32 mg
Cynk:	10.05 mg	Miedź:	1.9 mg
Mangan:	6.39 mg	Jod:	34.6 µg
Witamina A:	1146.58 µg	Retinol:	286.85 µg
β-karoten:	4641.9 µg	Witamina D:	2.87 µg
Witamina E:	8.48 mg	Tiamina:	1.4 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	Niacyna:	20.89 mg
Witamina B6:	2.88 mg	Foliany:	305.77 µg
Witamina B12:	2.33 µg	Witamina C:	237.17 mg
Wymienniki węglowodanowe:	24	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10


28.04.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 21.12g, T: 28.82g, W o.: 47.05g)

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)

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, 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 kiszzone - 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: 479kcal, B o.: 16.33g, T: 19.21g, W o.: 64.24g)

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)

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:	1940 kcal
Woda:	1609.71 g
Tłuszcz:	70.11 g
Węglowodany przyswajalne:	236.52 g
Cholesterol:	259.54 mg
Fruktoza:	10.31 g
Laktoza:	16.23 g
Błonnik pokarmowy:	35.42 g
Sól:	3.78 g
Wapń:	828.76 mg
Magnez:	441.21 mg
Cynk:	13.16 mg
Mangan:	5.1 mg
Witamina A:	1642.86 µg
β-karoten:	8320.29 µg
Witamina E:	10.19 mg
Ryboflawina:	1.86 mg
Witamina B6:	4.14 mg
Witamina B12:	2.97 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.4

Wartość energetyczna:	8129.44 kJ
Białko ogółem:	84.49 g
Węglowodany ogółem:	259.62 g
Popiół:	19.61 g
Glukoza:	9.61 g
Sacharoza:	33.47 g
Skrobia:	131.5 g
Sód:	2856.34 mg
Potas:	5587.83 mg
Fosfor:	1664.96 mg
Żelazo:	14.39 mg
Miedź:	2.02 mg
Jod:	57.58 µg
Retinol:	301.44 µg
Witamina D:	1.74 µg
Tiamina:	1.89 mg
Niacyna:	35.07 mg
Foliany:	477.95 µg
Witamina C:	411.39 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.7


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: 897kcal, B o.: 44.59g, T: 23.99g, W o.: 134.11g)
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.

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
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:	2014 kcal
Woda:	1517.02 g
Tłuszcz:	73.29 g
Węglowodany przyswajalne:	233.25 g
Cholesterol:	376.61 mg
Fruktoza:	18.01 g
Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	36.52 g
Sól:	7.38 g
Wapń:	522.21 mg
Magnez:	370.3 mg
Cynk:	9.42 mg
Mangan:	5.46 mg
Witamina A:	1474.32 µg
β-karoten:	6557.82 µg
Witamina E:	13.26 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	3.41 mg
Witamina B12:	4.01 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.4

Wartość energetyczna:	8433.01 kJ
Białko ogółem:	84.73 g
Węglowodany ogółem:	270.67 g
Popiół:	19.2 g
Glukoza:	11.19 g
Sacharoza:	48.14 g
Skrobia:	134.37 g
Sód:	3076.34 mg
Potas:	4724.12 mg
Fosfor:	1245.4 mg
Żelazo:	14.43 mg
Miedź:	1.85 mg
Jod:	116.28 µg
Retinol:	381.76 µg
Witamina D:	3.29 µg
Tiamina:	1.24 mg
Niacyna:	25.92 mg
Foliany:	442.37 µg
Witamina C:	370.07 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9


30.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 20.09g, T: 23.61g, W o.: 56.28g)

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)

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: 835kcal, B o.: 33.78g, T: 21.66g, W o.: 136.36g)

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.

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

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 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: 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:	1988 kcal
Woda:	1515.89 g
Tłuszcz:	79.57 g
Węglowodany przyswajalne:	225.83 g
Cholesterol:	366.94 mg
Fruktoza:	11.74 g
Laktoza:	3.18 g
Błonnik pokarmowy:	35.1 g
Sól:	5.74 g
Wapń:	448.27 mg
Magnez:	353.08 mg
Cynk:	9.25 mg
Mangan:	5.6 mg
Witamina A:	6215.22 µg
β-karoten:	2333.92 µg
Witamina E:	8.77 mg
Ryboflawina:	2.62 mg
Witamina B6:	2.57 mg
Witamina B12:	21.46 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.2

Wartość energetyczna:	7535.17 kJ
Białko ogółem:	67.59 g
Węglowodany ogółem:	266.45 g
Popiół:	16.57 g
Glukoza:	9.67 g
Sacharoza:	48.49 g
Skrobia:	143.52 g
Sód:	2296.04 mg
Potas:	4518.79 mg
Fosfor:	1063.97 mg
Żelazo:	19.8 mg
Miedź:	1.82 mg
Jod:	109.46 µg
Retinol:	5874.15 µg
Witamina D:	0.97 µg
Tiamina:	1.36 mg
Niacyna:	24.38 mg
Foliany:	875.36 µg
Witamina C:	272.52 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8

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	24g (1/5 szklanki)
Bułki grahamki	200g (2 i 1/4 sztuki)
Chleb graham	7160g (238 i 2/3 kromki)
Kasza jaglana	40g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	140g (1 i 1/3 woreczka)
Kasza manna	126g (3/4 szklanki)
Makaron dwujajeczny	110g (1 i 1/2 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	806g (9 szklanek)
Makaron świderki	240g (2 i 1/3 porcji)
Mąka orkiszowa	140g (9 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	114g (9 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	36g (2 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	1964g (163 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	300g (25 łyżki)
Mąka ziemniaczana	54g (2 i 1/4 łyżki)
Otręby owsiane	200g (28 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane	300g (30 łyżek)
Ryż brązowy	670g (3 i 3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	1530g (3 sztuki)
Burak	2660g (25 i 1/3 sztuki)
Cebula	1526g (14 i 1/2 sztuki)
Cebula czerwona	104g (1 sztuka)
Cebula dymka	80g (4 sztuki)
Chrzan	20g (2 łyżeczki)
Cukinia	850g (1 i 1/3 sztuki)
Czosnek	118g (23 i 2/3 ząbka)
Dynia piżmowa	200g (1/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Fasola szparagowa	1200g (13 i 1/3 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	90g (1/4 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	180g (2 garście)
Groszek konserwowy	90g (6 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	46g (1/3 szklanki)
Kalafior	1480g (7 i 1/3 porcji)
Kapusta czerwona	200g (1 i 3/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	150g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	350g (7 liści)
Koncentrat pomidorowy 30%	128g (8 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	70g (17 i 1/2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	80g (4 łyżki)
Marchew	3242g (72 sztuki)
Ogórek	1790g (10 sztuk)
Ogórki kiszone	860g (14 i 1/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	40g (4 sztuki)

Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	24g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	2006g (8 i 3/4 sztuki)
Papryka zielona	140g (1 sztuka)
Papryka żółta	140g (2/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	300g (15 sztuk)
Pietruszka, korzeń	1076g (13 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	78g (13 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	36g (1 i 3/4 garści)
Pomidor	5670g (33 i 1/3 sztuki)
Pomidory w puszcze	300g (1 i 1/4 szklanki)
Por	772g (5 i 1/2 sztuki)
Przecier pomidorowy	60g (4 łyżki)
Roszonka	160g (6 i 1/3 garści)
Rukola	100g (5 garści)
Rzodkiewka	950g (63 i 1/3 sztuki)
Salata	866g (4 sztuki)
Salata lodowa	260g (2/3 sztuki)
Salata masłowa	360g (1 i 3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	1910g (5 i 3/4 sztuki)
Seler naciowy	400g (1 sztuka)
Szczaw	26g (1/3 garści)
Szczypiorek	34g (6 i 3/4 łyżki)
Szpinak	210g (8 i 1/3 garści)
Ziemniaki, późne	15152g (168 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	800g (40 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	790ml (39 i 1/2 łyżki)
Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu	1500g (60 łyżek)
Maślanka naturalna	3500ml (14 i 2/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	260ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	800ml (3 i 1/2 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	9470ml (41 i 1/4 szklanki)
Ser edamski	80g (4 plastry)
Ser gouda	450g (18 plastrów)
Ser salami	30g (2 plastry)
Ser topiony, edamski	70g (4 i 2/3 łyżeczek)
Ser twarogowy, półtłusty	742g (24 i 3/4 plastra)
Ser typu "Feta"	50g (1/4 kostki)
Serek wiejski	400g (20 łyżek)
Śmietana 18% tłuszczu	822g (32 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	134g (13 i 1/3 plastra)
Jaja gotowane	500g (10 sztuk)

Jaja kurze, całe	1528g (30 sztuk)
Kaszanka	70g (1/2 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	100g (3/4 sztuki)
Kiełbasa szynkowa, z indyka	80g (5 i 1/3 plastra)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	240g (16 plastrów)
Kiełbasa zwyczajna	260g (2 i 3/4 sztuki)
Krakowska parzona	160g (8 plastrów)
Kurczak, tuszka	920g (1/2 sztuki)
Metka łososiowa	240g (4 i 3/4 porcji)
Metka tatarska	300g (15 plastrów)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	750g (4 i 2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	1480g (14 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	400g (2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1000g (10 sztuk)
Noga (udo) kurczaka	620g (3 i 3/4 sztuki)
Parówki popularne	200g (4 sztuki)
Pasztet wieprzowy	80g (4 łyżki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	100g (3 i 1/3 plastra)
Pasztet z mięsa mieszanego	40g (2 łyżki)
Polędwica miodowa	200g (10 plastrów)
Polędwica z piersi kurczaka	80g (8 plastrów)
Salceson wieprzowy	100g (2 plastry)
Serdelki	80g (1 i 1/4 porcji)
Serdelki, parówki drobiowe	140g (2 sztuki)
Szynka delikatesowa z kurczaka	60g (4 plastry)
Szynka drobiowa, mielona	740g (37 plastry)
Szynka farmerska	50g (1 plaster)
Szynka konserwowa, wieprzowa	80g (4 plastry)
Szynka wiejska	30g (2 plastry)
Szynka wieprzowa	100g (5 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	80g (4 plastry)
Szynka z indyka	30g (2 plastry)
Wątróbka kurczaka	360g (3 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, łopatką	300g (3 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	160g (1 porcja)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	2200g (8 i 3/4 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	100g (2 plastry)
Wołowina, polędwica chuda, stek	60g (1/7 porcji)
Żółtko jaja kurzego	32g (1 i 2/3 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	2142g (214 i 1/4 plastra)
Olej rzepakowy	432ml (43 i 1/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	102ml (10 i 1/4 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	138g (17 i 1/4 łyżki)
Cukier	1356g (113 łyżki)
Cukier brązowy	220g (18 i 1/3 łyżki)
Cukier waniliowy	8g (2 łyżeczki)
Drożdże piekarskie, prasowane	90g (3/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	350g (23 i 1/3 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	46g (4 i 2/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	76g (2/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński	40g (1 i 2/3 łyżki)
Śledź marynowany	250g (2 i 1/2 sztuki)
Tilapia, surowa	400g (4 porcje)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	200g (6 i 2/3 plastra)
Banan	1440g (12 sztuk)
Brzoskwinie w syropie	200g (1 i 2/3 sztuki)
Cytryna	18g (1/4 sztuki)
Gruszka	420g (3 i 1/4 sztuki)
Jabłko	4706g (26 i 1/4 sztuki)
Kiwi	600g (8 sztuk)
Mak	100g (8 i 1/3 łyżki)
Maliny	200g (2 i 3/4 garści)
Maliny, mrożone	3000g (50 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	20g (2 łyżki)
Orzechy włoskie	20g (2/3 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	3000g (75 garści)
Rodzynki	24g (3/4 garści)
Skórka cytrynowa	40g (2 i 1/4 łyżki)
Truskawki	700g (4 i 2/3 szklanki)
Truskawki, mrożone	4200g (26 i 1/4 szklanki)
Wiśnie bez pestek, mrożone	200g (3 garście)
Wiśnie w syropie, puszka	360g (24 łyżki)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	21500ml (89 i 2/3 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	5600ml (23 i 1/3 szklanki)
Sok cytrynowy	6ml (1 łyżka)
Sok pomidorowy	1500ml (6 i 1/2 szklanki)
Sok wielowarzywny	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	94ml (15 i 2/3 łyżki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	2ml (1/2 łyżeczki)
Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylija, świeża	10g (3 i 1/3 garści)
Bulion warzywny	450ml (1 i 3/4 szklanki)
Cynamon, mielony	8g (2 łyżeczki)

Estragon, suszony	24g (4 i 3/4 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	20g (20 szczypty)
Imbir, mielony	2g (2/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	60g (4 łyżki)
Kurkuma, mielona	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	20g (6 i 2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	92g (46 sztuki)
Majeranek, suszony	56g (18 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	268g (10 i 3/4 łyżki)
Musztarda	182g (18 i 1/4 łyżeczki)
Musztarda francuska	10ml (1/2 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	6g (2 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	32ml (5 i 1/3 łyżki)
Ocet winny	6ml (2/3 łyżki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	118g (118 szczypty)
Proszek do pieczenia	20g (5 łyżeczek)
Przyprawa do rosółu zup i bulionów Prymat	4g (4 szczypty)
Sos tatarski - Winiary	40g (2 łyżki)
Sól biała	178g (178 szczypty)
Tymianek, suszony	26g (8 i 2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	44g (14 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	20g



Dania gotowe

Kopytka, Virtu	420g (1 opakowanie)
Marchewka z groszkiem, gotowana	640g (3 i 3/4 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	226g (1/2 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 Udko pieczone Zupa rosół z makaronem Marchewka z groszkiem	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 Pomidor Ser gouda Szynka wiejska	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 2014 = 8433 kJ Kcal z tłuszczu 32,75 % Kcal z białka 16,83 % Kcal z węglowodanów 53,76 %	Energia: Kcal 1988 = 7535 kJ Kcal z tłuszczu 36,02 % Kcal z białka 13,60 % Kcal z węglowodanów 53,61 %	Energia: Kcal 1919 = 8036 kJ Kcal z tłuszczu 30,68 % Kcal z białka 14,99 % Kcal z węglowodanów 57,54 %	Energia: Kcal 1909 = 7962 kJ Kcal z tłuszczu 28,62 % Kcal z białka 15,77 % Kcal z węglowodanów 60,70 %	Energia: Kcal 2079 = 8693 kJ Kcal z tłuszczu 37,52 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 48,99 %	Energia: Kcal 1911 = 8015 kJ Kcal z tłuszczu 28,53 % Kcal z białka 15,18 % Kcal z węglowodanów 59,07 %	Energia: Kcal 1974 = 8279 kJ Kcal z tłuszczu 31,39 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 54,78 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,67 g Błonnik: 36,52 g Skrobia: 134,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,45 g Błonnik: 35,10 g Skrobia: 143,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,07 g Błonnik: 33,70 g Skrobia: 117,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,71 g Błonnik: 52,08 g Skrobia: 120,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,64 g Błonnik: 37,48 g Skrobia: 144,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,20 g Błonnik: 31,47 g Skrobia: 87,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,36 g Błonnik: 30,01 g Skrobia: 147,41 g
Białko: Białko ogółem: 84,73 g Białko roślinne: 30,57 g Białko zwierzęce: 53,82 g	Białko: Białko ogółem: 67,59 g Białko roślinne: 32,56 g Białko zwierzęce: 20,57 g	Białko: Białko ogółem: 71,90 g Białko roślinne: 25,94 g Białko zwierzęce: 45,79 g	Białko: Białko ogółem: 75,27 g Białko roślinne: 33,98 g Białko zwierzęce: 39,24 g	Białko: Białko ogółem: 80,16 g Białko roślinne: 29,08 g Białko zwierzęce: 47,94 g	Białko: Białko ogółem: 72,53 g Białko roślinne: 22,13 g Białko zwierzęce: 41,36 g	Białko: Białko ogółem: 83,56 g Białko roślinne: 27,35 g Białko zwierzęce: 55,22 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,29 g Cholesterol: 376,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,57 g Cholesterol: 366,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,42 g Cholesterol: 554,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,71 g Cholesterol: 156,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,66 g Cholesterol: 529,39 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,57 g Cholesterol: 167,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,84 g Cholesterol: 440,68 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 Kurczak w sosie szpinakowym Makaron pełnoziarnisty 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 1950 = 8161 kJ Kcal z tłuszczu 34,82 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 52,38 %	Energia: Kcal 2005 = 8422 kJ Kcal z tłuszczu 25,25 % Kcal z białka 17,14 % Kcal z węglowodanów 61,69 %	Energia: Kcal 1985 = 8309 kJ Kcal z tłuszczu 30,75 % Kcal z białka 17,24 % Kcal z węglowodanów 55,43 %	Energia: Kcal 1998 = 8359 kJ Kcal z tłuszczu 34,97 % Kcal z białka 16,46 % Kcal z węglowodanów 53,16 %	Energia: Kcal 1946 = 8146 kJ Kcal z tłuszczu 35,03 % Kcal z białka 13,16 % Kcal z węglowodanów 55,11 %	Energia: Kcal 1978 = 8145 kJ Kcal z tłuszczu 29,88 % Kcal z białka 19,77 % Kcal z węglowodanów 52,79 %	Energia: Kcal 1906 = 7723 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 60,08 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,35 g Błonnik: 37,83 g Skrobia: 72,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,23 g Błonnik: 41,71 g Skrobia: 149,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,07 g Błonnik: 36,07 g Skrobia: 136,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,51 g Błonnik: 49,03 g Skrobia: 105,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,11 g Błonnik: 35,45 g Skrobia: 146,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,04 g Błonnik: 37,16 g Skrobia: 67,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,27 g Błonnik: 36,20 g Skrobia: 152,82 g
Białko: Białko ogółem: 76,56 g Białko roślinne: 20,54 g Białko zwierzęce: 16,89 g	Białko: Białko ogółem: 85,91 g Białko roślinne: 32,75 g Białko zwierzęce: 41,81 g	Białko: Białko ogółem: 85,53 g Białko roślinne: 28,83 g Białko zwierzęce: 45,86 g	Białko: Białko ogółem: 82,20 g Białko roślinne: 29,55 g Białko zwierzęce: 49,08 g	Białko: Białko ogółem: 64,00 g Białko roślinne: 31,59 g Białko zwierzęce: 29,80 g	Białko: Białko ogółem: 97,76 g Białko roślinne: 23,56 g Białko zwierzęce: 56,47 g	Białko: Białko ogółem: 76,07 g Białko roślinne: 30,42 g Białko zwierzęce: 35,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,44 g Cholesterol: 169,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,26 g Cholesterol: 185,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,82 g Cholesterol: 433,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,64 g Cholesterol: 161,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,75 g Cholesterol: 284,72 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,68 g Cholesterol: 503,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,41 g Cholesterol: 205,83 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 Ryż brązowy Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka	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 Zupa gulaszowa Kopytka okraszone/z sosem pomidorowym	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 1972 = 7471 kJ Kcal z tłuszczu 35,75 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 52,22 %	Energia: Kcal 2033 = 8515 kJ Kcal z tłuszczu 28,16 % Kcal z białka 15,58 % Kcal z węglowodanów 59,99 %	Energia: Kcal 1921 = 8054 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 19,26 % Kcal z węglowodanów 58,47 %	Energia: Kcal 1998 = 8371 kJ Kcal z tłuszczu 37,00 % Kcal z białka 15,27 % Kcal z węglowodanów 51,34 %	Energia: Kcal 2029 = 8495 kJ Kcal z tłuszczu 33,14 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 54,77 %	Energia: Kcal 1998 = 8225 kJ Kcal z tłuszczu 26,68 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 60,38 %	Energia: Kcal 2017 = 8451 kJ Kcal z tłuszczu 30,82 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 56,26 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,44 g Błonnik: 38,74 g Skrobia: 116,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,91 g Błonnik: 44,52 g Skrobia: 96,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,81 g Błonnik: 42,51 g Skrobia: 78,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,43 g Błonnik: 37,96 g Skrobia: 110,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,83 g Błonnik: 40,75 g Skrobia: 126,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,61 g Błonnik: 40,56 g Skrobia: 151,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,69 g Błonnik: 45,55 g Skrobia: 118,30 g
Białko: Białko ogółem: 81,58 g Białko roślinne: 27,01 g Białko zwierzęce: 47,92 g	Białko: Białko ogółem: 79,20 g Białko roślinne: 27,42 g Białko zwierzęce: 43,61 g	Białko: Białko ogółem: 92,51 g Białko roślinne: 22,66 g Białko zwierzęce: 24,46 g	Białko: Białko ogółem: 76,28 g Białko roślinne: 34,49 g Białko zwierzęce: 21,40 g	Białko: Białko ogółem: 79,64 g Białko roślinne: 36,17 g Białko zwierzęce: 34,65 g	Białko: Białko ogółem: 81,84 g Białko roślinne: 31,28 g Białko zwierzęce: 43,21 g	Białko: Białko ogółem: 86,87 g Białko roślinne: 37,70 g Białko zwierzęce: 48,44 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,33 g Cholesterol: 377,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,60 g Cholesterol: 405,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,98 g Cholesterol: 178,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,14 g Cholesterol: 364,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,71 g Cholesterol: 245,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,23 g Cholesterol: 347,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,08 g Cholesterol: 207,15 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 Salatka 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 Salatka 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 1959 = 7916 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 59,88 %	Energia: Kcal 1983 = 8320 kJ Kcal z tłuszczu 27,29 % Kcal z białka 13,46 % Kcal z węglowodanów 62,65 %	Energia: Kcal 1941 = 8135 kJ Kcal z tłuszczu 33,19 % Kcal z białka 13,41 % Kcal z węglowodanów 57,31 %	Energia: Kcal 2033 = 8287 kJ Kcal z tłuszczu 31,24 % Kcal z białka 18,26 % Kcal z węglowodanów 55,26 %	Energia: Kcal 1950 = 7898 kJ Kcal z tłuszczu 30,70 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 56,40 %	Energia: Kcal 2030 = 8527 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 19,48 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 1940 = 8129 kJ Kcal z tłuszczu 32,53 % Kcal z białka 17,42 % Kcal z węglowodanów 53,53 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,27 g Błonnik: 33,39 g Skrobia: 111,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,60 g Błonnik: 44,39 g Skrobia: 89,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,09 g Błonnik: 39,28 g Skrobia: 113,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,84 g Błonnik: 47,14 g Skrobia: 117,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,94 g Błonnik: 35,07 g Skrobia: 152,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,54 g Błonnik: 33,72 g Skrobia: 146,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,62 g Błonnik: 35,42 g Skrobia: 131,50 g
Białko: Białko ogółem: 73,91 g Białko roślinne: 27,06 g Białko zwierzęce: 31,34 g	Białko: Białko ogółem: 66,74 g Białko roślinne: 24,18 g Białko zwierzęce: 23,29 g	Białko: Białko ogółem: 65,08 g Białko roślinne: 25,58 g Białko zwierzęce: 26,32 g	Białko: Białko ogółem: 92,83 g Białko roślinne: 36,25 g Białko zwierzęce: 44,93 g	Białko: Białko ogółem: 80,71 g Białko roślinne: 28,81 g Białko zwierzęce: 39,76 g	Białko: Białko ogółem: 98,88 g Białko roślinne: 29,74 g Białko zwierzęce: 47,84 g	Białko: Białko ogółem: 84,49 g Białko roślinne: 29,68 g Białko zwierzęce: 54,08 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,23 g Cholesterol: 233,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,13 g Cholesterol: 369,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,59 g Cholesterol: 313,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,57 g Cholesterol: 356,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,51 g Cholesterol: 228,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,34 g Cholesterol: 267,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,11 g Cholesterol: 259,54 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 2014 = 8433 kJ

Kcal z tłuszczu 32,75 %

Kcal z białka 16,83 %

Kcal z węglowodanów 53,76 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 270,67 g

Błonnik: 36,52 g

Skrobia: 134,37 g

Białko:

Białko ogółem: 84,73 g

Białko roślinne: 30,57 g

Białko zwierzęce: 53,82 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 73,29 g

Cholesterol: 376,61 mg

czwartek (2026-04-30)

Energia:

Kcal 1988 = 7535 kJ

Kcal z tłuszczu 36,02 %

Kcal z białka 13,60 %

Kcal z węglowodanów 53,61 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 266,45 g

Błonnik: 35,10 g

Skrobia: 143,52 g

Białko:

Białko ogółem: 67,59 g

Białko roślinne: 32,56 g

Białko zwierzęce: 20,57 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 79,57 g

Cholesterol: 366,94 mg