

Plan ŻYWIENIOWY



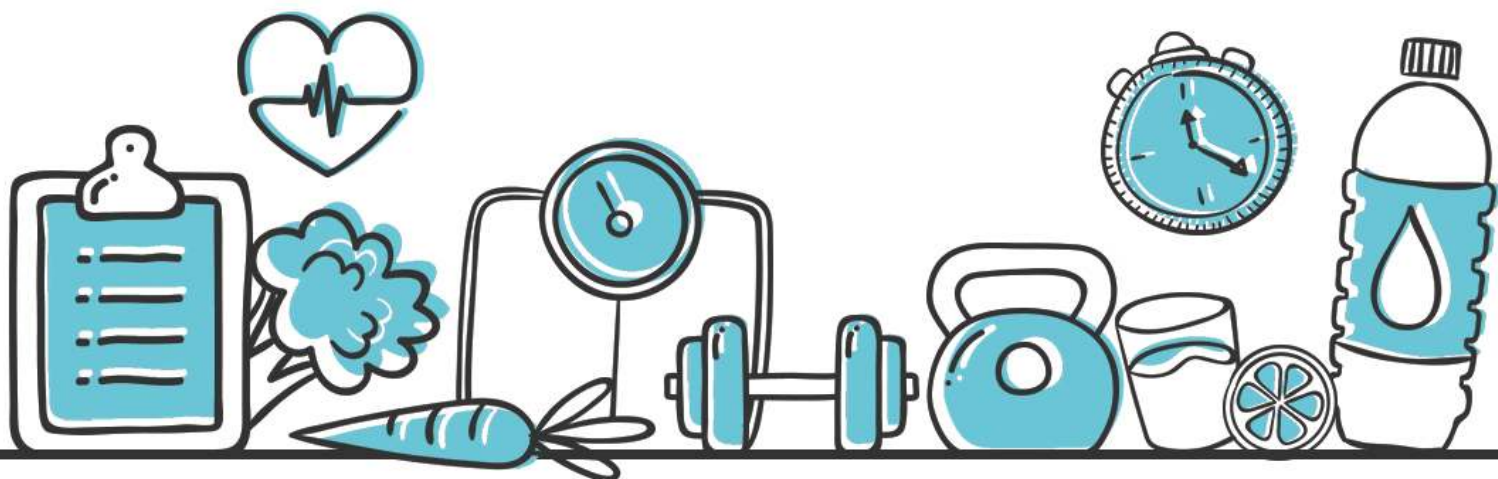
dieta ogólna 19-65 lat



01.04.2026 - 30.04.2026



zdrowe
zbiorowe




01.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 714kcal, B o.: 25.27g, T: 32.79g, W o.: 78.66g)
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)
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.

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g) 4 kromki (120g)
► 12:00 Obiad (E: 1028kcal, B o.: 47.44g, T: 24.14g, W o.: 164.86g)
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: 392kcal, B o.: 8.55g, T: 0.45g, W o.: 92.25g) 5 sztuk (450g)
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

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 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

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)
Jabłko (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)
2 sztuki (350g)
► 20:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 21.96g, T: 22.68g, W o.: 50.41g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)
2 plastry (20g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)
1/7 sztuki (30g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 99kcal, B o.: 14.58g, T: 4.5g, W o.: 0g)
6 plasterów (90g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2417 kcal
Woda:	1752.6 g
Tłuszcz:	81.01 g
Węglowodany przyswajalne:	216.36 g
Cholesterol:	409.71 mg
Fruktoza:	27.73 g
Laktoza:	10.34 g
Błonnik pokarmowy:	46.35 g
Sól:	6.33 g
Wapń:	552.41 mg
Magnez:	455.85 mg
Cynk:	11.75 mg
Mangan:	6.62 mg
Witamina A:	1528.82 µg
β-karoten:	6627.52 µg
Witamina E:	14.96 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina B6:	4.14 mg
Witamina B12:	4.09 µg

Wartość energetyczna:	10112.31 kJ
Białko ogółem:	96.07 g
Węglowodany ogółem:	336.28 g
Popiół:	19.14 g
Glukoza:	14.79 g
Sacharoza:	52.91 g
Skrobia:	184.53 g
Sód:	3568.79 mg
Potas:	5922.67 mg
Fosfor:	1520.2 mg
Żelazo:	17.43 mg
Miedź:	2.28 mg
Jod:	123.8 µg
Retinol:	424.41 µg
Witamina D:	3.35 µg
Tiamina:	1.11 mg
Niacyna:	31.5 mg
Foliany:	419.42 µg
Witamina C:	403.13 mg


02.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 27.92g, T: 30.74g, W o.: 47.4g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)

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

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g) 2 plastry (40g)

Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, pokroić w ćwiartki lub ósemki, dodać majonez.

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

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.

► 12:00 Obiad (E: 978kcal, B o.: 45.86g, T: 30.58g, W o.: 140.4g)

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: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g)
Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g) - przepis na 15 porcji
1 porcja

- 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. Przebrać 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: 510kcal, B o.: 10.6g, T: 32.28g, W o.: 43.77g)
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)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)
2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)
1 porcja (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2422 kcal
Woda:	1840.09 g
Tłuszcz:	106.86 g
Węglowodany przyswajalne:	204.02 g
Cholesterol:	849.62 mg
Fruktoza:	12.13 g
Laktoza:	11.47 g
Błonnik pokarmowy:	35.06 g
Sól:	5.6 g
Wapń:	706 mg
Magnez:	393.37 mg
Cynk:	13.67 mg
Mangan:	5.59 mg
Witamina A:	12010.78 µg
β-karoten:	1981.2 µg
Witamina E:	11.4 mg
Ryboflawina:	4.88 mg
Witamina B6:	3.08 mg
Witamina B12:	44.26 µg

Wartość energetyczna:	9147.25 kJ
Białko ogółem:	91.42 g
Węglowodany ogółem:	283.41 g
Popiół:	17.68 g
Glukoza:	9.37 g
Sacharoza:	54.5 g
Skrobia:	155.81 g
Sód:	2822.44 mg
Potas:	5213.08 mg
Fosfor:	1575.33 mg
Żelazo:	27.08 mg
Miedź:	2.19 mg
Jod:	131.71 µg
Retinol:	11678.31 µg
Witamina D:	2.33 µg
Tiamina:	1.6 mg
Niacyna:	31.73 mg
Foliany:	1255.19 µg
Witamina C:	296.86 mg


03.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 26.75g, T: 24.42g, W o.: 71.14g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g) 6 i 2/3 sztuki (100g)
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.

► 12:00 Obiad (E: 999kcal, B o.: 29.97g, T: 15.73g, W o.: 196.33g)
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.

Ziemniaki, późne (E: 479kcal, B o.: 10.45g, T: 0.55g, W o.: 112.75g) 6 sztuk (550g)
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 526kcal, B o.: 15.55g, T: 28.03g, W o.: 51.79g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)

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)

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:	2227 kcal
Woda:	1909.67 g
Tłuszcz:	70.43 g
Węglowodany przyswajalne:	244.69 g
Cholesterol:	566.63 mg
Fruktoza:	15.27 g
Laktoza:	13.98 g
Błonnik pokarmowy:	39.61 g
Sól:	5.94 g
Wapń:	804.03 mg
Magnez:	400.5 mg
Cynk:	10.85 mg
Mangan:	5.97 mg
Witamina A:	1698.14 µg
β-karoten:	6795.77 µg
Witamina E:	11.03 mg
Ryboflawina:	2.12 mg
Witamina B6:	2.93 mg
Witamina B12:	5.92 µg

Wartość energetyczna:	9324.75 kJ
Białko ogółem:	77.82 g
Węglowodany ogółem:	331.56 g
Popiół:	18.59 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	65.18 g
Skrobia:	171.03 g
Sód:	2962.42 mg
Potas:	5124.59 mg
Fosfor:	1562.42 mg
Żelazo:	16.21 mg
Miedź:	2.03 mg
Jod:	127.97 µg
Retinol:	564.91 µg
Witamina D:	8.31 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	17.59 mg
Foliany:	371.42 µg
Witamina C:	300.98 mg


04.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 28.38g, T: 30.45g, W o.: 44.96g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)

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

Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g) 2 plastry (50g)

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

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

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: 985kcal, B o.: 43.75g, T: 22.6g, W o.: 170.16g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 174kcal, B o.: 1.8g, T: 0.6g, W o.: 43.2g)

Gruszka (E: 174kcal, B o.: 1.8g, T: 0.6g, W o.: 43.2g)

2 i 1/3 sztuki (300g)

► 20:00 Kolacja (E: 535kcal, B o.: 17.69g, T: 23.07g, W o.: 65.06g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)

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: 326kcal, B o.: 14.28g, T: 14.08g, W o.: 36.09g)

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)
- Ogórki kiszone - 1 i 1/2 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- 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:	2266 kcal
Woda:	2402.79 g
Tłuszcz:	76.72 g
Węglowodany przyswajalne:	188.39 g
Cholesterol:	222.2 mg
Fruktoza:	35.83 g
Laktoza:	2.68 g
Błonnik pokarmowy:	60.24 g
Sól:	5.75 g
Wapń:	990.58 mg
Magnez:	502.1 mg
Cynk:	15.53 mg
Mangan:	6.85 mg
Witamina A:	2393.44 µg
β-karoten:	12539.38 µg
Witamina E:	14.02 mg
Ryboflawina:	1.8 mg
Witamina B6:	4.26 mg
Witamina B12:	2.24 µg

Wartość energetyczna:	9445.89 kJ
Białko ogółem:	91.62 g
Węglowodany ogółem:	323.38 g
Popiół:	25.22 g
Glukoza:	19.41 g
Sacharoza:	44.9 g
Skrobia:	147.09 g
Sód:	3971.71 mg
Potas:	7380.5 mg
Fosfor:	1663.67 mg
Żelazo:	22.3 mg
Miedź:	2.52 mg
Jod:	110.88 µg
Retinol:	333.8 µg
Witamina D:	1.3 µg
Tiamina:	2.03 mg
Niacyna:	34.34 mg
Foliany:	694.43 µg
Witamina C:	497.38 mg



05.04.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 21.19g, T: 32.48g, W o.: 75.08g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)

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, dolać spienione mleko.

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Kielbasa biała, parzona (E: 127kcal, B o.: 1.25g, T: 9.75g, W o.: 0.7g)

1/3 sztuki (50g)

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

1 łyżeczka (10g)

▶ 12:00 Obiad (E: 942kcal, B o.: 41.91g, T: 31g, W o.: 132.21g)

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.

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

3 i 3/4 sztuki (350g)

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 15 i 3/4 łyżki (190g)
- Cukier brązowy - 9 i 1/4 łyżki (110g)
- Mak - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1 łyżka (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 3 łyżki (75g)
- Masło ekstra - 9 plasterów (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: 537kcal, B o.: 27.86g, T: 22.87g, W o.: 53.89g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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 wiejska (E: 38kcal, B o.: 6.12g, T: 1.35g, W o.: 0.27g)

2 plastry (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2411 kcal	Wartość energetyczna:	10071.99 kJ
Woda:	1580.78 g	Białko ogółem:	95.75 g
Tłuszcz:	98.66 g	Węglowodany ogółem:	288.89 g
Węglowodany przyswajalne:	175.07 g	Popiół:	19.02 g
Cholesterol:	567.49 mg	Glukoza:	8.07 g
Fruktoza:	9.09 g	Sacharoza:	40.62 g
Laktoza:	4.11 g	Skrobia:	183.35 g
Błonnik pokarmowy:	43.08 g	Sód:	4430.47 mg
Sól:	6.54 g	Potas:	5474.28 mg
Wapń:	937.04 mg	Fosfor:	1911.65 mg
Magnez:	457.87 mg	Żelazo:	16.8 mg
Cynk:	15.89 mg	Miedź:	2.15 mg
Mangan:	5.97 mg	Jod:	126.26 µg
Witamina A:	2628.26 µg	Retinol:	641.15 µg
β-karoten:	11912.96 µg	Witamina D:	7.09 µg
Witamina E:	9.93 mg	Tiamina:	1.25 mg
Ryboflawina:	1.74 mg	Niacyna:	29.51 mg
Witamina B6:	3.65 mg	Foliany:	356.54 µg
Witamina B12:	3.42 µg	Witamina C:	239.24 mg


06.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 15.32g, T: 20.42g, W o.: 79.26g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g) 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)

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)

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

Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Roszponka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g) 3/4 garści (20g)
► 12:00 Obiad (E: 853kcal, B o.: 32.29g, T: 18.34g, W o.: 144.54g)

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: 114kcal, B o.: 6.6g, T: 1.81g, W o.: 18.97g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

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

► **16:00 Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)**

Banan (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)

2 sztuki (240g)

► **20:00 Kolacja (E: 593kcal, B o.: 25.22g, T: 30.32g, W o.: 54.09g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)

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: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)

2 plastry (20g)

Musztarda (E: 50kcal, B o.: 1.71g, T: 1.92g, W o.: 6.6g)

3 łyżeczki (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

Kiełbasa zwyczajna (E: 160kcal, B o.: 16.74g, T: 10.35g, W o.: 0g)

1 sztuka (90g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2245 kcal
Woda:	1420.5 g
Tłuszcz:	69.8 g
Węglowodany przyswajalne:	184.53 g
Cholesterol:	197.45 mg
Fruktoza:	17.65 g
Laktoza:	8.82 g
Błonnik pokarmowy:	33.5 g
Sól:	3.06 g
Wapń:	487.68 mg
Magnez:	370.93 mg
Cynk:	10.58 mg
Mangan:	7.23 mg
Witamina A:	681.61 µg
β-karoten:	2039.16 µg
Witamina E:	8 mg
Ryboflawina:	1.79 mg
Witamina B6:	2.46 mg
Witamina B12:	1.72 µg

Wartość energetyczna:	9395.22 kJ
Białko ogółem:	75.23 g
Węglowodany ogółem:	334.29 g
Popiół:	10.9 g
Glukoza:	19.01 g
Sacharoza:	75.44 g
Skrobia:	118.64 g
Sód:	1893.14 mg
Potas:	3743.8 mg
Fosfor:	1257.68 mg
Żelazo:	12.47 mg
Miedź:	1.73 mg
Jod:	27.87 µg
Retinol:	339.16 µg
Witamina D:	2.43 µg
Tiamina:	0.91 mg
Niacyna:	22.99 mg
Foliany:	289.72 µg
Witamina C:	222.95 mg


07.04.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 19.53g, T: 22.24g, W o.: 69.88g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g) 1/7 sztuki (30g)
Pasta warzywna z żółtym serem (E: 83kcal, B o.: 4.53g, T: 6.85g, W o.: 0.85g) 1 porcja

- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Ser zetrzyj na tarce.
2. Por oczyść z korzeni i twardych zielonych liści. Przekrój wzdłuż i starannie umyj, osącz i drobno pokrój.
3. Śmietanę wymieszaj z Majonezem i musztardą.
4. Wymieszaj z serem i porem. Przypraw do smaku. Ponownie wymieszaj,

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: 1003kcal, B o.: 48.96g, T: 16.83g, W o.: 177.06g)
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: 479kcal, B o.: 10.45g, T: 0.55g, W o.: 112.75g) 6 sztuk (550g)
Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Groch, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)


**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: 508kcal, B o.: 16.34g, T: 28.79g, W o.: 45.59g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)

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)

Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 233kcal, B o.: 10.74g, T: 19.26g, W o.: 4.32g)

2 plastry (60g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2261 kcal
Woda:	1561.29 g
Tłuszcz:	73.65 g
Węglowodany przyswajalne:	217.22 g
Cholesterol:	277.32 mg
Fruktoza:	7.32 g
Laktoza:	15.29 g
Błonnik pokarmowy:	39.29 g
Sól:	3.08 g
Wapń:	767.08 mg
Magnez:	433.54 mg
Cynk:	12.61 mg
Mangan:	5.7 mg
Witamina A:	2629.74 µg
β-karoten:	6967.14 µg
Witamina E:	8 mg
Ryboflawina:	1.91 mg
Witamina B6:	3.95 mg
Witamina B12:	4.51 µg

Wartość energetyczna:	9487.98 kJ
Białko ogółem:	91.92 g
Węglowodany ogółem:	320.18 g
Popiół:	16.38 g
Glukoza:	6.71 g
Sacharoza:	30.15 g
Skrobia:	207.03 g
Sód:	1911.4 mg
Potas:	5937.96 mg
Fosfor:	1649.99 mg
Żelazo:	17.27 mg
Miedź:	2.04 mg
Jod:	72.61 µg
Retinol:	1495.62 µg
Witamina D:	1.71 µg
Tiamina:	2.25 mg
Niacyna:	32.14 mg
Foliany:	376.42 µg
Witamina C:	280.23 mg


08.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 21.51g, T: 29.58g, W o.: 67.17g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g) 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Serdelki (E: 176kcal, B o.: 9.8g, T: 14.7g, W o.: 0.42g) 1 porcja (70g)

► 12:00 Obiad (E: 880kcal, B o.: 33.45g, T: 26.66g, W o.: 132.69g)

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.

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 spaghetti (E: 358kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 75.8g) 2/3 garści (100g)

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

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)

Jabłko (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)

2 sztuki (350g)

► 20:00 Kolacja (E: 576kcal, B o.: 19.13g, T: 29.51g, W o.: 57.91g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)

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)

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

1 plaster (50g)

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)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2254 kcal
Woda:	1585.35 g
Tłuszcz:	87.15 g
Węglowodany przyswajalne:	140.3 g
Cholesterol:	187.1 mg
Fruktoza:	32.11 g
Laktoza:	7.05 g
Błonnik pokarmowy:	37.52 g
Sól:	1.55 g
Wapń:	436.43 mg
Magnez:	279.6 mg
Cynk:	10.4 mg
Mangan:	5.54 mg
Witamina A:	2309.97 µg
β-karoten:	12373.67 µg
Witamina E:	12.09 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina B6:	2.34 mg
Witamina B12:	1.47 µg

Wartość energetyczna:	9416.26 kJ
Białko ogółem:	75.49 g
Węglowodany ogółem:	300.12 g
Popiół:	10.05 g
Glukoza:	17.89 g
Sacharoza:	49.81 g
Skrobia:	160.11 g
Sód:	1788.48 mg
Potas:	3468.94 mg
Fosfor:	1072.48 mg
Żelazo:	11.98 mg
Miedź:	1.35 mg
Jod:	30.58 µg
Retinol:	246.05 µg
Witamina D:	0.54 µg
Tiamina:	1.36 mg
Niacyna:	20.18 mg
Foliany:	277.13 µg
Witamina C:	375.98 mg


09.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 23.93g, T: 20.2g, W o.: 80.7g)

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g) 2 i 1/2 kromki (75g)

Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g) 1 i 1/4 garści (30g)

Szynka z indyka (E: 25kcal, B o.: 5.13g, T: 0.48g, W o.: 0.03g) 2 plastry (30g)

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:**

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) 1/3 szklanki (100ml)

► 12:00 Obiad (E: 950kcal, B o.: 31.69g, T: 25.84g, W o.: 159.53g)

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)

Kaszanka z cebulą (E: 352kcal, B o.: 14.59g, T: 22.67g, W o.: 24.02g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kaszanka, kielbasa - 1/2 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Krok 1: Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę.
Krok 2: Cebulę oraz czosnek podsmażyć na rozgrzanym oleju.
Krok 3: Dodać kaszankę i wszystko razem upiec.

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

Zupa barszcz ukraiński (E: 149kcal, B o.: 7.52g, T: 2.12g, W o.: 27.76g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (10g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- 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 - 2/3 sztuki (60g)


**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: 537kcal, B o.: 25.9g, T: 24.12g, W o.: 52.78g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
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: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
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: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)	3 i 1/3 plastra (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Wartość energetyczna:	9467.02 kJ
Woda:	1476.35 g	Białko ogółem:	84.58 g
Tłuszcz:	71.28 g	Węglowodany ogółem:	332.32 g
Węglowodany przyswajalne:	211.32 g	Popiół:	16.96 g
Cholesterol:	182.04 mg	Glukoza:	9.67 g
Fruktoza:	12.79 g	Sacharoza:	39.62 g
Laktoza:	9.52 g	Skrobia:	202.56 g
Błonnik pokarmowy:	42.05 g	Sód:	3360.07 mg
Sól:	2.17 g	Potas:	4932.9 mg
Wapń:	508.65 mg	Fosfor:	1486.06 mg
Magnez:	467.99 mg	Żelazo:	20.96 mg
Cynk:	12.08 mg	Miedź:	2.25 mg
Mangan:	8.38 mg	Jod:	32.28 µg
Witamina A:	821.09 µg	Retinol:	307.04 µg
β-karoten:	3078.98 µg	Witamina D:	0.67 µg
Witamina E:	8.91 mg	Tiamina:	1.27 mg
Ryboflawina:	1.28 mg	Niacyna:	22.86 mg
Witamina B6:	3.17 mg	Foliany:	355.31 µg
Witamina B12:	1.73 µg	Witamina C:	222.85 mg


10.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 26.88g, T: 20.31g, W o.: 65.65g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)
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: 1054kcal, B o.: 42.42g, T: 27.06g, W o.: 170.84g)
Surówka z kapusty kiszonej (E: 143kcal, B o.: 0.85g, T: 10.42g, W o.: 12.71g) 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)


**Sposób
przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

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: 392kcal, B o.: 8.55g, T: 0.45g, W o.: 92.25g) 5 sztuk (450g)
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 manną i gotować jeszcze 3 minuty. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

Ryba panierowania smażona (E: 276kcal, B o.: 23.95g, T: 13.47g, W o.: 15.31g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem

► 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: 604kcal, B o.: 21.52g, T: 32.81g, W o.: 54.26g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)

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)

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)

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:	2331 kcal
Woda:	1910.86 g
Tłuszcz:	83.18 g
Węglowodany przyswajalne:	218.46 g
Cholesterol:	520.9 mg
Fruktoza:	10.89 g
Laktoza:	15.62 g
Błonnik pokarmowy:	36.41 g
Sól:	4.2 g
Wapń:	1017.6 mg
Magnez:	403.96 mg
Cynk:	12.05 mg
Mangan:	6.09 mg
Witamina A:	1401.25 µg
β-karoten:	4815.29 µg
Witamina E:	14.75 mg
Ryboflawina:	2.19 mg
Witamina B6:	3.06 mg
Witamina B12:	5.38 µg

Wartość energetyczna:	9759.74 kJ
Białko ogółem:	98.22 g
Węglowodany ogółem:	307.15 g
Popiół:	17.5 g
Glukoza:	8.24 g
Sacharoza:	43.4 g
Skrobia:	183.26 g
Sód:	2366.63 mg
Potas:	5285.76 mg
Fosfor:	1789.31 mg
Żelazo:	14.78 mg
Miedź:	1.89 mg
Jod:	106.91 µg
Retinol:	597.15 µg
Witamina D:	5.35 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	21.75 mg
Foliany:	375.3 µg
Witamina C:	255.05 mg


11.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 25.46g, T: 29.88g, W o.: 53.69g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)

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

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

Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Ser edamski (E: 189kcal, B o.: 15.66g, T: 14.04g, W o.: 0.06g) 3 plastry (60g)
► 12:00 Obiad (E: 961kcal, B o.: 31.42g, T: 29.03g, W o.: 151.97g)

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.

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 biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g) 1/2 szklanki (100g)

Leczo z kiełbasą (E: 360kcal, B o.: 15.15g, T: 24.31g, W o.: 20.86g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (120ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Kiełbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 4 łyżki (100g)


**Sposób
przygotowania:**

Kiełbasę pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (E: 123kcal, B o.: 7.15g, T: 3.29g, W o.: 17.56g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, wczesne - 2/3 sztuki (60g)


**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: 589kcal, B o.: 12.22g, T: 28.92g, W o.: 76.92g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)

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)

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Wartość energetyczna:	9422.38 kJ
Woda:	1483.39 g	Białko ogółem:	70.3 g
Tłuszcz:	88.19 g	Węglowodany ogółem:	310.78 g
Węglowodany przyswajalne:	204.53 g	Popiół:	18.4 g
Cholesterol:	222.65 mg	Glukoza:	20.13 g
Fruktoza:	20.66 g	Sacharoza:	53.94 g
Laktoza:	6.11 g	Skrobia:	152.02 g
Błonnik pokarmowy:	48.55 g	Sód:	3386.65 mg
Sól:	4.96 g	Potas:	4335.59 mg
Wapń:	1107.04 mg	Fosfor:	1410.21 mg
Magnez:	374.33 mg	Żelazo:	13.9 mg
Cynk:	11.78 mg	Miedź:	1.8 mg
Mangan:	6.99 mg	Jod:	95.61 µg
Witamina A:	4411.03 µg	Retinol:	484.2 µg
β-karoten:	23647.75 µg	Witamina D:	1.05 µg
Witamina E:	9.79 mg	Tiamina:	1.04 mg
Ryboflawina:	1.38 mg	Niacyna:	17.57 mg
Witamina B6:	2.8 mg	Foliany:	532.04 µg
Witamina B12:	2.15 µg	Witamina C:	274.17 mg


12.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 11.84g, T: 25.93g, W o.: 44.49g)

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)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Parówki popularne (E: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 15.7g, W o.: 0.15g)	1 sztuka (50g)

► 12:00 Obiad (E: 976kcal, B o.: 44.67g, T: 36.02g, W o.: 126.96g)

Kotlet mielony (E: 349kcal, B o.: 27.73g, T: 25.29g, W o.: 2.55g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 3/4 szklanki (125g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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.

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 pieczarkowa z makaronem (E: 114kcal, B o.: 6.6g, T: 1.81g, W o.: 18.97g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron dwujajeczny - 1/4 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: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g) - przepis na 15 porcji 1 porcja

- 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 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: 479kcal, B o.: 17.43g, T: 20.6g, W o.: 55.21g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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:	2267 kcal
Woda:	1386.61 g
Tłuszcz:	95.81 g
Węglowodany przyswajalne:	190.72 g
Cholesterol:	434.7 mg
Fruktoza:	10.71 g
Laktoza:	1.36 g
Błonnik pokarmowy:	34.31 g
Sól:	2.2 g
Wapń:	273.53 mg
Magnez:	321.56 mg
Cynk:	8.81 mg
Mangan:	5.7 mg
Witamina A:	1734.96 µg
β-karoten:	7714 µg
Witamina E:	14.71 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina B6:	3.07 mg
Witamina B12:	1.88 µg

Wartość energetyczna:	9477.35 kJ
Białko ogółem:	80.98 g
Węglowodany ogółem:	278.5 g
Popiół:	9.54 g
Glukoza:	8.29 g
Sacharoza:	51.85 g
Skrobia:	171.18 g
Sód:	1612.9 mg
Potas:	4193.91 mg
Fosfor:	1201.38 mg
Żelazo:	13.17 mg
Miedź:	1.74 mg
Jod:	36.41 µg
Retinol:	442.87 µg
Witamina D:	7.39 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	33.4 mg
Foliany:	364.62 µg
Witamina C:	227.22 mg


13.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 31.9g, T: 29.97g, W o.: 73.54g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)
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)
Salatka grecka (E: 297kcal, B o.: 13.99g, T: 17.22g, W o.: 23.96g)
1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 1 i 1/4 łyżki (23g)
- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (53g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Szynka 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: 768kcal, B o.: 39.58g, T: 14.33g, W o.: 121.88g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Makaron świderki (E: 363kcal, B o.: 7.3g, T: 1.5g, W o.: 76.4g)
1 porcja (100g)
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)
Budyń czekoladowy (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)
1 porcja

- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Kakao 16%, proszek - 1 i 2/3 łyżki (16g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)


**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: 449kcal, B o.: 13.58g, T: 22.5g, W o.: 48.29g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)
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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)
1/3 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:	2303 kcal	Wartość energetyczna:	7974.67 kJ
Woda:	2028.93 g	Białko ogółem:	98.71 g
Tłuszcz:	83.3 g	Węglowodany ogółem:	293.9 g
Węglowodany przyswajalne:	134.82 g	Popiół:	19.62 g
Cholesterol:	615.8 mg	Glukoza:	12.6 g
Fruktoza:	14.29 g	Sacharoza:	55.66 g
Laktoza:	24.88 g	Skrobia:	62.79 g
Błonnik pokarmowy:	34.24 g	Sód:	2549.09 mg
Sól:	5.09 g	Potas:	4770.42 mg
Wapń:	1318.8 mg	Fosfor:	1817.24 mg
Magnez:	460.62 mg	Żelazo:	17.11 mg
Cynk:	11.91 mg	Miedź:	2.25 mg
Mangan:	5.21 mg	Jod:	76.42 µg
Witamina A:	2990.88 µg	Retinol:	662.15 µg
β-karoten:	14118.65 µg	Witamina D:	2.59 µg
Witamina E:	17.78 mg	Tiamina:	0.97 mg
Ryboflawina:	2.56 mg	Niacyna:	29.26 mg
Witamina B6:	3.43 mg	Foliany:	611.96 µg
Witamina B12:	4.87 µg	Witamina C:	589.3 mg


14.04.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 646kcal, B o.: 23.24g, T: 25.95g, W o.: 81.1g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)

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

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: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)


**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: 893kcal, B o.: 41.15g, T: 26.59g, W o.: 131.73g)

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 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 biały - 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: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

Galaretka owocowa (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

1 porcja

- Cukier - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Truskawki, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)



Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 526kcal, B o.: 25.78g, T: 25.48g, W o.: 47.55g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)

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)

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: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)

3 plastry (60g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2345 kcal
Woda:	1553.21 g
Tłuszcz:	78.83 g
Węglowodany przyswajalne:	235.24 g
Cholesterol:	289.43 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	11.88 g
Błonnik pokarmowy:	38.61 g
Sól:	4.52 g
Wapń:	800.44 mg
Magnez:	434.16 mg
Cynk:	12.05 mg
Mangan:	7.18 mg
Witamina A:	1325.54 µg
β-karoten:	3212.75 µg
Witamina E:	9.44 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina B6:	3.01 mg
Witamina B12:	2.77 µg

Wartość energetyczna:	9408.82 kJ
Białko ogółem:	94.94 g
Węglowodany ogółem:	325.48 g
Popiół:	17.6 g
Glukoza:	12.8 g
Sacharoza:	77.2 g
Skrobia:	165.71 g
Sód:	2397.06 mg
Potas:	4902.3 mg
Fosfor:	1639.36 mg
Żelazo:	15.42 mg
Miedź:	2.17 mg
Jod:	103.44 µg
Retinol:	788.94 µg
Witamina D:	1.48 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	21.98 mg
Foliany:	336.46 µg
Witamina C:	352.09 mg

 15.04.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 36.02g, T: 23.02g, W o.: 62.04g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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: 971kcal, B o.: 36.08g, T: 28.65g, W o.: 150.86g)

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, 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

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 kurczego - 1/3 sztuki (6g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

jw

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

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



Sposób
przygotowania:

jw

Ryż biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g) 1/2 szklanki (100g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g)

Kasza manna z owocami (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g) 1.5 porcji

- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 i 1/4 szklanki (263ml)
- Wiśnie w syropie, puszka - 6 łyżek (90g)



Sposób
przygotowania:

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

► 20:00 Kolacja (E: 543kcal, B o.: 11.7g, T: 32.55g, W o.: 49.92g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g) 2 i 1/2 kromki (75g)

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

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

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

Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g) 1 porcja (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Wartość energetyczna:	8963.69 kJ
Woda:	1444.02 g	Białko ogółem:	94.44 g
Tłuszcz:	92.91 g	Węglowodany ogółem:	304.3 g
Węglowodany przyswajalne:	277.82 g	Popiół:	12.23 g
Cholesterol:	414.53 mg	Glukoza:	8.84 g
Fruktoza:	9.67 g	Sacharoza:	31.46 g
Laktoza:	22.27 g	Skrobia:	166.89 g
Błonnik pokarmowy:	35.66 g	Sód:	1201.72 mg
Sól:	1.51 g	Potas:	4011.38 mg
Wapń:	842.06 mg	Fosfor:	1737.27 mg
Magnez:	384.59 mg	Żelazo:	14.56 mg
Cynk:	12.6 mg	Miedź:	1.78 mg
Mangan:	6.57 mg	Jod:	27.46 µg
Witamina A:	2596.44 µg	Retinol:	527.65 µg
β-karoten:	12189.13 µg	Witamina D:	5.67 µg
Witamina E:	9.86 mg	Tiamina:	0.98 mg
Ryboflawina:	1.93 mg	Niacyna:	21.79 mg
Witamina B6:	2.92 mg	Foliany:	334.18 µg
Witamina B12:	3.35 µg	Witamina C:	327.25 mg


16.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 25.69g, T: 23.34g, W o.: 72.92g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)

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: 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: 202kcal, B o.: 7.45g, T: 5.2g, W o.: 31.14g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron spaghetti - 1/6 garści (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: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g) 3 plastry (60g)
► 12:00 Obiad (E: 932kcal, B o.: 45.57g, T: 26.83g, W o.: 136.47g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Groch, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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.

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 133kcal, B o.: 2.97g, T: 8.35g, W o.: 13.35g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (18g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/4 łyżki (25g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem

► 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: 535kcal, B o.: 15.91g, T: 26.87g, W o.: 56.93g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)

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)

Sałata (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:	2254 kcal
Woda:	1734.37 g
Tłuszcz:	78.54 g
Węglowodany przyswajalne:	192.29 g
Cholesterol:	457.85 mg
Fruktoza:	20.59 g
Laktoza:	16.67 g
Błonnik pokarmowy:	39.98 g
Sól:	4.51 g
Wapń:	839.87 mg
Magnez:	370.61 mg
Cynk:	11.07 mg
Mangan:	6.74 mg
Witamina A:	1786.01 µg
β-karoten:	7648.96 µg
Witamina E:	10.22 mg
Ryboflawina:	2.04 mg
Witamina B6:	2.5 mg
Witamina B12:	3.46 µg

Wartość energetyczna:	9439.64 kJ
Białko ogółem:	89.87 g
Węglowodany ogółem:	308.02 g
Popiół:	14.76 g
Glukoza:	20.62 g
Sacharoza:	43.75 g
Skrobia:	159.31 g
Sód:	2130.64 mg
Potas:	3985 mg
Fosfor:	1513.49 mg
Żelazo:	14.14 mg
Miedź:	1.75 mg
Jod:	82.17 µg
Retinol:	534.75 µg
Witamina D:	2.2 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	19.01 mg
Foliany:	562.23 µg
Witamina C:	403.2 mg


17.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 24.78g, T: 24.2g, W o.: 70.84g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 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)

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

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.

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

Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g) 6 i 2/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 877kcal, B o.: 40.57g, T: 23.09g, W o.: 137.34g)

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: 450kcal, B o.: 31.22g, T: 8.84g, W o.: 63.68g) 1.5 porcji

- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (56g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 3/4 łyżki (38g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (23ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 3/4 plastra (113g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)


**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: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)

Banan (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g) 2 sztuki (240g)

► 20:00 Kolacja (E: 538kcal, B o.: 48.92g, T: 14.13g, W o.: 55.83g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 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)

Ryba po grecku (E: 282kcal, B o.: 44.22g, T: 4.8g, W o.: 18.66g) 2 porcje

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Tilapia, surowa - 2 porcje (200g)



Sposób
przygotowania:

zgodnie z opisem



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Wartość energetyczna:	9427.81 kJ
Woda:	2016.44 g	Białko ogółem:	116.67 g
Tłuszcz:	62.14 g	Węglowodany ogółem:	320.41 g
Węglowodany przyswajalne:	231.32 g	Popiół:	15.77 g
Cholesterol:	320.09 mg	Glukoza:	29.36 g
Fruktoza:	33.64 g	Sacharoza:	78.73 g
Laktoza:	11.85 g	Skrobia:	122.41 g
Błonnik pokarmowy:	43.68 g	Sód:	1981.98 mg
Sól:	1.88 g	Potas:	4977.56 mg
Wapń:	726.95 mg	Fosfor:	1552.49 mg
Magnez:	420.41 mg	Żelazo:	14.22 mg
Cynk:	9.65 mg	Miedź:	1.86 mg
Mangan:	6.97 mg	Jod:	53.63 µg
Witamina A:	3707.4 µg	Retinol:	333.16 µg
β-karoten:	20253.06 µg	Witamina D:	7.38 µg
Witamina E:	10.7 mg	Tiamina:	0.94 mg
Ryboflawina:	2.06 mg	Niacyna:	21.93 mg
Witamina B6:	2.98 mg	Foliany:	457.45 µg
Witamina B12:	5.41 µg	Witamina C:	322.68 mg

 18.04.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 30.14g, T: 25.4g, W o.: 39.95g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g) 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: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Salata 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)

Ser salami (E: 106kcal, B o.: 7.56g, T: 8.43g, W o.: 0.03g) 2 plastry (30g)

Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g) 3 plastry (60g)

► 12:00 Obiad (E: 952kcal, B o.: 37.55g, T: 32.27g, W o.: 137.31g)

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.

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: 284kcal, B o.: 19.01g, T: 10.98g, W o.: 30.4g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/7 porcji (60g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)



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: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)**

Galaretka owocowa (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

1 porcja

- Cukier - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Truskawki, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)



**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z przepisem

► **20:00 Kolacja (E: 564kcal, B o.: 19.28g, T: 34.35g, W o.: 47.89g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)

1 kromka (30g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/2 plastra (5g)

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

2/3 sztuki (100g)

Salatka 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:	2307 kcal	Wartość energetyczna:	9661.34 kJ
Woda:	1728.8 g	Białko ogółem:	91.74 g
Tłuszcz:	92.83 g	Węglowodany ogółem:	290.25 g
Węglowodany przyswajalne:	203.29 g	Popiół:	20.13 g
Cholesterol:	403.1 mg	Glukoza:	20.48 g
Fruktoza:	21.09 g	Sacharoza:	84.08 g
Laktoza:	4.38 g	Skrobia:	115.69 g
Błonnik pokarmowy:	41.18 g	Sód:	2969.85 mg
Sól:	4.4 g	Potas:	4751.12 mg
Wapń:	887.07 mg	Fosfor:	1445.62 mg
Magnez:	384.63 mg	Żelazo:	19.47 mg
Cynk:	13.6 mg	Miedź:	2.11 mg
Mangan:	6.1 mg	Jod:	82.06 µg
Witamina A:	1879.91 µg	Retinol:	389.2 µg
β-karoten:	9570.94 µg	Witamina D:	1.32 µg
Witamina E:	16.63 mg	Tiamina:	1.57 mg
Ryboflawina:	1.75 mg	Niacyna:	25.43 mg
Witamina B6:	3.15 mg	Foliany:	487.12 µg
Witamina B12:	3.16 µg	Witamina C:	578.01 mg


19.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 27.09g, T: 27.22g, W o.: 50.65g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)

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

Rolada wieprzowa, pieczona (E: 199kcal, B o.: 17.46g, T: 11.52g, W o.: 6.54g) 1/3 porcji (60g)

Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)


**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)
► 12:00 Obiad (E: 976kcal, B o.: 47.74g, T: 22.64g, W o.: 158.05g)

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: 435kcal, B o.: 9.5g, T: 0.5g, W o.: 102.5g) 5 i 2/3 sztuki (500g)

Zupa kalafiorowo-brokułowa (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: 513kcal, B o.: 18.04g, T: 21.93g, W o.: 60.21g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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)
Salceson wieprzowy (E: 47kcal, B o.: 4.15g, T: 3.27g, W o.: 0g)	2/3 plastra (30g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
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:	2278 kcal
Woda:	1743.92 g
Tłuszcz:	82.97 g
Węglowodany przyswajalne:	181.98 g
Cholesterol:	295.4 mg
Fruktoza:	13.1 g
Laktoza:	4.22 g
Błonnik pokarmowy:	44.01 g
Sól:	1.78 g
Wapń:	549.77 mg
Magnez:	475.81 mg
Cynk:	13.12 mg
Mangan:	6.99 mg
Witamina A:	1417.38 µg
β-karoten:	6139.96 µg
Witamina E:	13.1 mg
Ryboflawina:	1.7 mg
Witamina B6:	4.28 mg
Witamina B12:	2.2 µg

Wartość energetyczna:	9532.83 kJ
Białko ogółem:	95.41 g
Węglowodany ogółem:	298.71 g
Popiół:	19.85 g
Glukoza:	12.4 g
Sacharoza:	39.79 g
Skrobia:	174.96 g
Sód:	3038.47 mg
Potas:	6205.8 mg
Fosfor:	1623.17 mg
Żelazo:	18.99 mg
Miedź:	2.27 mg
Jod:	64.36 µg
Retinol:	395.88 µg
Witamina D:	1.85 µg
Tiamina:	2.3 mg
Niacyna:	37.53 mg
Foliany:	567.67 µg
Witamina C:	596.69 mg


20.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 25.44g, T: 34.53g, W o.: 50.72g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g)
1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, pokroić w ćwiartki lub ósemki, dodać majonez.

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 / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)
2 kromki (60g)
Kawa zbożowa mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)
1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)
2/3 sztuki (100g)
Polędwica miodowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g)
2 plastry (40g)
► 12:00 Obiad (E: 826kcal, B o.: 24.19g, T: 11.73g, W o.: 165.75g)
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: 550kcal, B o.: 11.65g, T: 7.95g, W o.: 111.2g)
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 biały - 1/2 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: 213kcal, B o.: 3.65g, T: 0.95g, W o.: 45.41g)

Kisiel z owocami (E: 213kcal, B o.: 3.65g, T: 0.95g, W o.: 45.41g)

1.5 porcji

- Cukier - 1 łyżka (11g)
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (28g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/3 opakowania (169g)



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: 562kcal, B o.: 43.87g, T: 22.44g, W o.: 46.57g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)

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)

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

1 plaster (25g)

Ryba po grecku (E: 189kcal, B o.: 32.15g, T: 3.25g, W o.: 9.33g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Tilapia, surowa - 1 i 1/2 porcji (150g)



Sposób
przygotowania:

zgodnie z opisem



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2218 kcal
Woda:	1297.41 g
Tłuszcz:	69.65 g
Węglowodany przyswajalne:	205.61 g
Cholesterol:	414.65 mg
Fruktoza:	17.38 g
Laktoza:	16.49 g
Błonnik pokarmowy:	35.82 g
Sól:	1.6 g
Wapń:	924.1 mg
Magnez:	340.17 mg
Cynk:	11.11 mg
Mangan:	6.06 mg
Witamina A:	1783.53 µg
β-karoten:	7669.4 µg
Witamina E:	8.82 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina B6:	2.13 mg
Witamina B12:	5.09 µg

Wartość energetyczna:	9133.08 kJ
Białko ogółem:	97.15 g
Węglowodany ogółem:	308.45 g
Popiół:	12.51 g
Glukoza:	10.47 g
Sacharoza:	43.21 g
Skrobia:	152.14 g
Sód:	1316.93 mg
Potas:	3718.77 mg
Fosfor:	1555.8 mg
Żelazo:	12.69 mg
Miedź:	1.45 mg
Jod:	36.07 µg
Retinol:	543.8 µg
Witamina D:	6.22 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	19 mg
Foliany:	337.94 µg
Witamina C:	194.7 mg

 21.04.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 23.09g, T: 23.05g, W o.: 73.84g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 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)

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

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.

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

► 12:00 Obiad (E: 1099kcal, B o.: 42.7g, T: 49.3g, W o.: 128.43g)

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.

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

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 folię aluminiową, 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.

Pieczeń rzymska (E: 437kcal, B o.: 27.8g, T: 33.38g, W o.: 4.6g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1 porcji (150g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę drobno siekamy. Marchew obieramy i trzemy na tarce. Mięso łączymy w misie robota z warzywami i bułką tartą.
2. Masę doprawiamy solą.
3. Do mięsa wbijamy jajko.
4. Całość dokładnie wyrabiamy na średnich obrotach na gładką, jednolitą masę.
5. Masę przekładamy do keksówki
6. Pieczeń pieczemy bez przykrycia ok. 45-60 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Ziemniaki, późne (E: 348kcal, B o.: 7.6g, T: 0.4g, W o.: 82g)

4 i 1/3 sztuki (400g)

► **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: 566kcal, B o.: 15.15g, T: 33.43g, W o.: 51.6g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)

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: 245kcal, B o.: 7.88g, T: 23.55g, W o.: 0.23g)

1 i 1/2 sztuki (75g)

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:	2382 kcal
Woda:	1943.02 g
Tłuszcz:	108.78 g
Węglowodany przyswajalne:	186.37 g
Cholesterol:	339.45 mg
Fruktoza:	7.56 g
Laktoza:	14.17 g
Błonnik pokarmowy:	34.05 g
Sól:	3.6 g
Wapń:	975.67 mg
Magnez:	393.01 mg
Cynk:	13.93 mg
Mangan:	6.15 mg
Witamina A:	873.7 µg
β-karoten:	3066.45 µg
Witamina E:	8.83 mg
Ryboflawina:	1.87 mg
Witamina B6:	3.23 mg
Witamina B12:	3.6 µg

Wartość energetyczna:	9963.15 kJ
Białko ogółem:	88.34 g
Węglowodany ogółem:	270.27 g
Popiół:	20.21 g
Glukoza:	6.7 g
Sacharoza:	53.42 g
Skrobia:	141.43 g
Sód:	3556.04 mg
Potas:	5191.93 mg
Fosfor:	1622.33 mg
Żelazo:	17.13 mg
Miedź:	1.9 mg
Jod:	62.35 µg
Retinol:	365.25 µg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	2.06 mg
Niacyna:	27.22 mg
Foliany:	418.07 µg
Witamina C:	245.99 mg


22.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 18.38g, T: 27.02g, W o.: 72.22g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g) 2 i 1/2 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g) 2 plastry (20g)

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g) 6 i 2/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 778kcal, B o.: 22.97g, T: 13.39g, W o.: 150.64g)

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 dosyć 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. Dolać 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.

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.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 69kcal, B o.: 0.14g, T: 0.09g, W o.: 17.01g)

3 łyżeczki (45g)

► 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 budyńowy. 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: 608kcal, B o.: 29.19g, T: 24.26g, W o.: 66.18g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)

4 kromki (120g)

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

1 szklanka (250ml)

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

2 plastry (20g)

Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)

3 plastry (60g)

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

2/3 sztuki (100g)

Półdzwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)

5 plastrów (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2221 kcal
Woda:	1430.83 g
Tłuszcz:	75.85 g
Węglowodany przyswajalne:	183.97 g
Cholesterol:	292.2 mg
Fruktoza:	17.25 g
Laktoza:	14.58 g
Błonnik pokarmowy:	39.31 g
Sól:	2.87 g
Wapń:	834.55 mg
Magnez:	333.32 mg
Cynk:	9.18 mg
Mangan:	7.58 mg
Witamina A:	1879.19 µg
β-karoten:	7888.91 µg
Witamina E:	8.32 mg
Ryboflawina:	1.21 mg
Witamina B6:	1.83 mg
Witamina B12:	1.87 µg

Wartość energetyczna:	8989.51 kJ
Białko ogółem:	73.08 g
Węglowodany ogółem:	318.84 g
Popiół:	11.01 g
Glukoza:	16.64 g
Sacharoza:	66.1 g
Skrobia:	148.43 g
Sód:	2073.56 mg
Potas:	3238.49 mg
Fosfor:	1188.42 mg
Żelazo:	19.57 mg
Miedź:	1.37 mg
Jod:	52.42 µg
Retinol:	550.48 µg
Witamina D:	0.9 µg
Tiamina:	0.61 mg
Niacyna:	23.9 mg
Foliany:	372.47 µg
Witamina C:	239.62 mg


23.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 22.32g, T: 23.55g, W o.: 76.09g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)
2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
Kaszanka z cebulą (E: 176kcal, B o.: 7.3g, T: 11.34g, W o.: 12.01g)
0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kaszanka, kielbasa - 1/4 sztuki (38g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Krok 1: Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę.
Krok 2: Cebulę oraz czosnek podsmażyć na rozgrzanym oleju.
Krok 3: Dodać kaszankę i wszystko razem upiec.

Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)
1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Makaron na mleku (E: 202kcal, B o.: 7.45g, T: 5.2g, W o.: 31.14g)
1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron spaghetti - 1/6 garści (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)
2/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 1014kcal, B o.: 43.99g, T: 21.83g, W o.: 171.34g)
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: 435kcal, B o.: 9.5g, T: 0.5g, W o.: 102.5g)
5 i 2/3 sztuki (500g)
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 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 dwujęczny - 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.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

► **16:00 Podwieczorek (E: 294kcal, B o.: 5.54g, T: 2.46g, W o.: 66.42g)**

Salatka owocowa z jogurtową polewą (E: 294kcal, B o.: 5.54g, T: 2.46g, W o.: 66.42g)

2 porcje

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Gruszka - 1 sztuka (140g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób
przygotowania:**

Owoce pokroić. Całość polać jogurtem wymieszanym z cynamonem.

► **20:00 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 21.28g, T: 21.03g, W o.: 47.81g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)

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)

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)

Polędwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)

3 plastry (35g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2381 kcal
Woda:	1794.13 g
Tłuszcz:	68.87 g
Węglowodany przyswajalne:	241.06 g
Cholesterol:	606.95 mg
Fruktoza:	30.01 g
Laktoza:	11.59 g
Błonnik pokarmowy:	42.77 g
Sól:	2.63 g
Wapń:	829.95 mg
Magnez:	424.77 mg
Cynk:	14.57 mg
Mangan:	5.99 mg
Witamina A:	12991.8 µg
β-karoten:	9185.96 µg
Witamina E:	12.51 mg
Ryboflawina:	4.67 mg
Witamina B6:	3.95 mg
Witamina B12:	43.95 µg

Wartość energetyczna:	9988.02 kJ
Białko ogółem:	93.13 g
Węglowodany ogółem:	361.66 g
Popiół:	15.72 g
Glukoza:	19.25 g
Sacharoza:	51.45 g
Skrobia:	190.66 g
Sód:	1926.76 mg
Potas:	5989.5 mg
Fosfor:	1724.63 mg
Żelazo:	27.11 mg
Miedź:	2.34 mg
Jod:	60.64 µg
Retinol:	11456.15 µg
Witamina D:	1.12 µg
Tiamina:	1.64 mg
Niacyna:	33.85 mg
Foliany:	1043.78 µg
Witamina C:	299.99 mg


24.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 21.02g, T: 27.32g, W o.: 71.43g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż biały - 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: 22kcal, B o.: 2.6g, T: 0.4g, W o.: 3g) 4 garście (100g)
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

► 12:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 29.38g, T: 25.65g, W o.: 149.69g)
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. Zsumować 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: 392kcal, B o.: 8.55g, T: 0.45g, W o.: 92.25g) 5 sztuk (450g)
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: 180kcal, B o.: 1.44g, T: 1.44g, W o.: 43.56g)

Jabłko pieczone (E: 180kcal, B o.: 1.44g, T: 1.44g, W o.: 43.56g)

2 porcje

- Jabłko - 2 sztuki (360g)



Sposób
przygotowania:

jw

► 20:00 Kolacja (E: 532kcal, B o.: 17.89g, T: 22.24g, W o.: 64.17g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)

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)

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

5 łyżek (100g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 31kcal, B o.: 0.06g, T: 0.04g, W o.: 7.56g)

1 i 1/3 łyżeczki (20g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2229 kcal
Woda:	1973.82 g
Tłuszcz:	76.65 g
Węglowodany przyswajalne:	215.9 g
Cholesterol:	326.3 mg
Fruktoza:	30.13 g
Laktoza:	9.53 g
Błonnik pokarmowy:	44.77 g
Sól:	5.14 g
Wapń:	722.46 mg
Magnez:	432.04 mg
Cynk:	10.21 mg
Mangan:	7.42 mg
Witamina A:	2516.97 µg
β-karoten:	13651.79 µg
Witamina E:	14.54 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina B6:	3.12 mg
Witamina B12:	5.65 µg

Wartość energetyczna:	9339.38 kJ
Białko ogółem:	69.73 g
Węglowodany ogółem:	328.85 g
Popiół:	17.89 g
Glukoza:	17.38 g
Sacharoza:	54.87 g
Skrobia:	156.79 g
Sód:	2788.26 mg
Potas:	5275.6 mg
Fosfor:	1268 mg
Żelazo:	17.45 mg
Miedź:	1.91 mg
Jod:	112.12 µg
Retinol:	415.9 µg
Witamina D:	10.16 µg
Tiamina:	1.12 mg
Niacyna:	20.13 mg
Foliany:	495.4 µg
Witamina C:	338.56 mg


25.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 19.6g, T: 29.58g, W o.: 45.82g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g) 2 plastry (20g)

Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Rukola (E: 3kcal, B o.: 0.26g, T: 0.06g, W o.: 0.36g) 1/2 garści (10g)

Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g) 2 łyżeczki (30g)

Polędwica miodowa (E: 45kcal, B o.: 6g, T: 1.5g, W o.: 1.6g) 2 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (E: 926kcal, B o.: 55.68g, T: 22.93g, W o.: 136.27g)

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

Bigos (E: 432kcal, B o.: 38.67g, T: 18.45g, W o.: 31.5g) 3 porcje

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 2 i 3/4 szklanki (300g)
- Kielbasa zwyczajna - 3/4 sztuki (75g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (75g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 i 1/2 plastra (15g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Bułki grahamki (E: 262kcal, B o.: 9g, T: 1.7g, W o.: 56.1g) 1 sztuka (100g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)

Banan (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g) 2 sztuki (240g)

► 20:00 Kolacja (E: 593kcal, B o.: 15.08g, T: 33.88g, W o.: 61.24g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	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 fasolą (E: 384kcal, B o.: 11.67g, T: 24.89g, W o.: 32.27g)	1.5 porcji

- Brokuły - 1/2 sztuki (225g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Majonez - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 3 łyżki (60g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (19g)


**Sposób
przygotowania:**

Brokuły gotować w wodzie z solą przez około 5 minut i zostawić do wystygnięcia. W międzyczasie przygotować sos. Wymieszać majonez, jogurt.
Do głębokiej miski wrzucić poroździelane na małe kwiaty brokuły oraz kukurydzę i fasolę opłukaną na sitku. Doprawić i połączyć sosem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2287 kcal
Woda:	1736.56 g
Tłuszcz:	87.11 g
Węglowodany przyswajalne:	190.83 g
Cholesterol:	260.9 mg
Fruktoza:	22.04 g
Laktoza:	3.74 g
Błonnik pokarmowy:	55.36 g
Sól:	7.24 g
Wapń:	735.21 mg
Magnez:	474.97 mg
Cynk:	12.31 mg
Mangan:	8.42 mg
Witamina A:	1369.81 µg
β-karoten:	6420.18 µg
Witamina E:	15.88 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina B6:	3.52 mg
Witamina B12:	1.61 µg

Wartość energetyczna:	9361.33 kJ
Białko ogółem:	92.76 g
Węglowodany ogółem:	299.73 g
Popiół:	27.87 g
Glukoza:	23.56 g
Sacharoza:	56.24 g
Skrobia:	126.36 g
Sód:	6849.44 mg
Potas:	5212.84 mg
Fosfor:	1396 mg
Żelazo:	19.33 mg
Miedź:	1.91 mg
Jod:	125.12 µg
Retinol:	303.75 µg
Witamina D:	1.5 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	24.21 mg
Foliany:	661.54 µg
Witamina C:	499.74 mg


26.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 14.35g, T: 23.1g, W o.: 66.3g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)

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

Paszтет wieprzowy (E: 107kcal, B o.: 4.03g, T: 6.94g, W o.: 7.03g) 2 i 1/2 łyżki (50g)

Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)


**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: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.46g) 2 łyżeczki (30g)
► 12:00 Obiad (E: 993kcal, B o.: 44.28g, T: 20.18g, W o.: 169.48g)

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.

Ziemniaki, późne (E: 435kcal, B o.: 9.5g, T: 0.5g, W o.: 102.5g) 5 i 2/3 sztuki (500g)

Kotlet z piersi kurczaka (E: 234kcal, B o.: 25.36g, T: 8.11g, W o.: 15.49g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**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: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g)

Kasza manna z owocami (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g) 1.5 porcji

- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 i 1/4 szklanki (263ml)
- Wiśnie w syropie, puszka - 6 łyżek (90g)



Sposób
przygotowania:

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

► 20:00 Kolacja (E: 543kcal, B o.: 26.38g, T: 25.62g, W o.: 50.27g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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 masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Wartość energetyczna:	9426.47 kJ
Woda:	1543.37 g	Białko ogółem:	95.65 g
Tłuszcz:	77.59 g	Węglowodany ogółem:	327.53 g
Węglowodany przyswajalne:	201.9 g	Popiół:	14.59 g
Cholesterol:	311.46 mg	Glukoza:	10.5 g
Fruktoza:	11.08 g	Sacharoza:	28.98 g
Laktoza:	15.43 g	Skrobia:	198.76 g
Błonnik pokarmowy:	37.64 g	Sód:	1913.99 mg
Sól:	2.21 g	Potas:	5359.51 mg
Wapń:	823.1 mg	Fosfor:	1632.76 mg
Magnez:	416.43 mg	Żelazo:	15.15 mg
Cynk:	11.02 mg	Miedź:	1.95 mg
Mangan:	5.56 mg	Jod:	50.54 µg
Witamina A:	2544.51 µg	Retinol:	822.59 µg
β-karoten:	10418.08 µg	Witamina D:	5.13 µg
Witamina E:	9.73 mg	Tiamina:	1.09 mg
Ryboflawina:	1.72 mg	Niacyna:	34.04 mg
Witamina B6:	3.9 mg	Foliany:	293.38 µg
Witamina B12:	2.59 µg	Witamina C:	350.21 mg


27.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 23.83g, T: 23.36g, W o.: 75.59g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)

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: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

- Kawa zbożowa, klasyczna Anatol - 1 szklanka (200ml)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)


**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)
► 12:00 Obiad (E: 1003kcal, B o.: 46.46g, T: 20.08g, W o.: 169.84g)

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: 522kcal, B o.: 11.4g, T: 0.6g, W o.: 123g) 6 i 2/3 sztuki (600g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Łazanki z mięsem (E: 276kcal, B o.: 27.6g, T: 16.1g, W o.: 5.66g) 2 porcje

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Boczek wędzony, bez kości - 4 plastry (40g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 267kcal, B o.: 3.57g, T: 12.55g, W o.: 35.29g)

Szybkie ciasto czekoladowe (E: 267kcal, B o.: 3.57g, T: 12.55g, W o.: 35.29g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 3/4 łyżki (21g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (4g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kawa, napar bez cukru - 1/8 szklanki (25ml)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

W dużej misce wymieszać mąkę, kakao, cukier, sodę oraz sól. W mniejszej miseczce wymieszać zimną kawę, 7 porcji oleju oraz ocet - do momentu aż składniki delikatnie się spienią.

Wlać powoli mokre składniki do suchych, mieszając do połączenia się składników. Przełąć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piec w temp. 180 stopni przez ok. 30 minut - do tzw. suchego patyczka.

Upieczone ciasto wyjąć i odstawić do przestudzenia. Czekoladę połamać i włożyć do rondelka z 2 porcjami oleju. Podgrzewać na minimalnym ogniu cały czas mieszając. Kiedy połowa czekolady się rozpuści wyłączyć ogień i mieszać do rozpuszczenia się pozostałej części. Dodać łyżeczkę wody.

Polewą posmarować przestudzone ciasto.

► 20:00 Kolacja (E: 477kcal, B o.: 18.72g, T: 22.09g, W o.: 49.77g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g) 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)

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:	2349 kcal
Woda:	1511.04 g
Tłuszcz:	78.08 g
Węglowodany przyswajalne:	243.19 g
Cholesterol:	268.55 mg
Fruktoza:	5.42 g
Laktoza:	14.95 g
Błonnik pokarmowy:	37.43 g
Sól:	2.41 g
Wapń:	680.43 mg
Magnez:	453.6 mg
Cynk:	11.32 mg
Mangan:	6.95 mg
Witamina A:	645.61 µg
β-karoten:	1916.28 µg
Witamina E:	10.18 mg
Ryboflawina:	1.44 mg
Witamina B6:	3.58 mg
Witamina B12:	2.48 µg

Wartość energetyczna:	9857.98 kJ
Białko ogółem:	92.58 g
Węglowodany ogółem:	330.49 g
Popiół:	17.52 g
Glukoza:	5.1 g
Sacharoza:	40.14 g
Skrobia:	215.2 g
Sód:	2340.78 mg
Potas:	5499.02 mg
Fosfor:	1618.4 mg
Żelazo:	14.93 mg
Miedź:	2.32 mg
Jod:	44.12 µg
Retinol:	324.4 µg
Witamina D:	1.35 µg
Tiamina:	1.35 mg
Niacyna:	23.71 mg
Foliany:	291.18 µg
Witamina C:	234.64 mg


28.04.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 22.16g, T: 29g, W o.: 52.35g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)

1 łyżeczka (10g)

Serdelki, parówki drobiowe (E: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g)

1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (E: 989kcal, B o.: 43.44g, T: 19.28g, W o.: 172.93g)

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: 479kcal, B o.: 10.45g, T: 0.55g, W o.: 112.75g)

6 sztuk (550g)

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

1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/6 łyżki (4g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ogórki 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: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)

Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)

16 łyżek (400g)

► 20:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 17.83g, T: 20.9g, W o.: 57.71g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)

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: 102kcal, B o.: 9.6g, T: 6.4g, W o.: 1.6g)

4 plastry (80g)

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

1/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2289 kcal
Woda:	1876 g
Tłuszcz:	75.18 g
Węglowodany przyswajalne:	230.28 g
Cholesterol:	285.14 mg
Fruktoza:	10.31 g
Laktoza:	22.63 g
Błonnik pokarmowy:	40.33 g
Sól:	2.44 g
Wapń:	1106.51 mg
Magnez:	533.46 mg
Cynk:	15.16 mg
Mangan:	5.71 mg
Witamina A:	1694.06 µg
β-karoten:	8414.29 µg
Witamina E:	10.7 mg
Ryboflawina:	2.22 mg
Witamina B6:	5.07 mg
Witamina B12:	3.77 µg

Wartość energetyczna:	9598.89 kJ
Białko ogółem:	98.23 g
Węglowodany ogółem:	315.79 g
Popiół:	20.4 g
Glukoza:	9.61 g
Sacharoza:	37.02 g
Skrobia:	175 g
Sód:	3049.84 mg
Potas:	7056.33 mg
Fosfor:	2067.96 mg
Żelazo:	16.53 mg
Miedź:	2.43 mg
Jod:	69.58 µg
Retinol:	335.44 µg
Witamina D:	1.78 µg
Tiamina:	1.83 mg
Niacyna:	41.69 mg
Foliany:	463.85 µg
Witamina C:	438.39 mg


29.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 714kcal, B o.: 25.27g, T: 32.79g, W o.: 78.66g)
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)
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.

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g) 4 kromki (120g)
► 12:00 Obiad (E: 1028kcal, B o.: 47.44g, T: 24.14g, W o.: 164.86g)
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: 392kcal, B o.: 8.55g, T: 0.45g, W o.: 92.25g) 5 sztuk (450g)
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

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 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

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)

Jabłko (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)

2 sztuki (350g)

► 20:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 21.96g, T: 22.68g, W o.: 50.41g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

2 plastry (20g)

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

1/7 sztuki (30g)

Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 99kcal, B o.: 14.58g, T: 4.5g, W o.: 0g)

6 plasterów (90g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2417 kcal
Woda:	1752.6 g
Tłuszcz:	81.01 g
Węglowodany przyswajalne:	216.36 g
Cholesterol:	409.71 mg
Fruktoza:	27.73 g
Laktoza:	10.34 g
Błonnik pokarmowy:	46.35 g
Sól:	6.33 g
Wapń:	552.41 mg
Magnez:	455.85 mg
Cynk:	11.75 mg
Mangan:	6.62 mg
Witamina A:	1528.82 µg
β-karoten:	6627.52 µg
Witamina E:	14.96 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina B6:	4.14 mg
Witamina B12:	4.09 µg

Wartość energetyczna:	10112.31 kJ
Białko ogółem:	96.07 g
Węglowodany ogółem:	336.28 g
Popiół:	19.14 g
Glukoza:	14.79 g
Sacharoza:	52.91 g
Skrobia:	184.53 g
Sód:	3568.79 mg
Potas:	5922.67 mg
Fosfor:	1520.2 mg
Żelazo:	17.43 mg
Miedź:	2.28 mg
Jod:	123.8 µg
Retinol:	424.41 µg
Witamina D:	3.35 µg
Tiamina:	1.11 mg
Niacyna:	31.5 mg
Foliany:	419.42 µg
Witamina C:	403.13 mg


30.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 27.92g, T: 30.74g, W o.: 47.4g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g) 2 plastry (40g)
Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, pokroić w ćwiartki lub ósemki, dodać majonez.

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

► 12:00 Obiad (E: 978kcal, B o.: 45.86g, T: 30.58g, W o.: 140.4g)
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: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g)
Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g) - przepis na 15 porcji
1 porcja

- 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 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: 510kcal, B o.: 10.6g, T: 32.28g, W o.: 43.77g)
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)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)
2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)
1 porcja (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2422 kcal	Wartość energetyczna:	9147.25 kJ
Woda:	1840.09 g	Białko ogółem:	91.42 g
Tłuszcz:	106.86 g	Węglowodany ogółem:	283.41 g
Węglowodany przyswajalne:	204.02 g	Popiół:	17.68 g
Cholesterol:	849.62 mg	Glukoza:	9.37 g
Fruktoza:	12.13 g	Sacharoza:	54.5 g
Laktoza:	11.47 g	Skrobia:	155.81 g
Błonnik pokarmowy:	35.06 g	Sód:	2822.44 mg
Sól:	5.6 g	Potas:	5213.08 mg
Wapń:	706 mg	Fosfor:	1575.33 mg
Magnez:	393.37 mg	Żelazo:	27.08 mg
Cynk:	13.67 mg	Miedź:	2.19 mg
Mangan:	5.59 mg	Jod:	131.71 µg
Witamina A:	12010.78 µg	Retinol:	11678.31 µg
β-karoten:	1981.2 µg	Witamina D:	2.33 µg
Witamina E:	11.4 mg	Tiamina:	1.6 mg
Ryboflawina:	4.88 mg	Niacyna:	31.73 mg
Witamina B6:	3.08 mg	Foliany:	1255.19 µg
Witamina B12:	44.26 µg	Witamina C:	296.86 mg

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	6355g (57 i 3/4 szklanki)
Bułki grahamki	15500g (172 i 1/4 sztuki)
Chleb graham / pszenno-żytni	674250g (22475 kromki)
Kasza jaglana	3100g (31 woreczki)
Kasza jęczmienna, perłowa	10850g (108 i 1/2 woreczka)
Kasza manna	14415g (84 i 3/4 szklanki)
Makaron dwujajeczny	28210g (376 i 1/4 szklanki)
Makaron spaghetti	23250g (155 garści)
Makaron świderki	34100g (341 porcji)
Mąka orkiszowa	10850g (723 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	13330g (1110 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	2790g (186 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	161665g (13472 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	23250g (1937 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	8370g (334 i 3/4 łyżki)
Otręby owsiane	15500g (2214 i 1/4 łyżki)
Płatki owsiane	23250g (2325 łyżki)
Ryż biały	60450g (318 i 1/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	82150g (164 i 1/3 sztuki)
Burak	209250g (1992 i 3/4 sztuki)
Cebula	130820g (1245 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	12090g (115 i 1/4 sztuki)
Cebula dymka	6200g (310 sztuk)
Chrzan	1550g (155 łyżeczek)
Cukinia	54250g (90 i 1/3 sztuki)
Czosnek	10230g (2046 ząbka)
Dynia piżmowa	15500g (19 i 3/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	6200g (36 i 1/2 szklanki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	3100g (18 i 1/4 szklanki)
Fasola szparagowa	69750g (775 garści)

Fasolka szparagowa, mrożona	6975g (17 i 1/3 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	13950g (155 garści)
Groch, nasiona suche	7750g (40 i 3/4 szklanki)
Groszek konserwowy	6975g (465 łyżki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	3565g (25 i 1/2 szklanki)
Kalafior	105400g (527 porcji)
Kapusta biała	33325g (15 i 1/4 sztuki)
Kapusta czerwona	15500g (141 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	62000g (563 i 2/3 szklanki)
Kapusta kwaszona	3875g (35 i 1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	39525g (790 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	14880g (992 łyżeczek)
Koper ogrodowy	5580g (1395 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	13175g (658 i 3/4 łyżki)
Marchew	239010g (5311 i 1/3 sztuki)
Ogórek	179490g (997 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszone	105400g (1756 i 2/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	3100g (310 sztuk)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	3565g (178 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	155000g (674 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	23250g (1162 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	77345g (966 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	4495g (749 i 1/4 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	2790g (139 i 1/2 garści)
Pomidor	395250g (2325 sztuki)
Pomidory w puszcze	9300g (38 i 3/4 szklanki)
Por	63550g (454 sztuki)
Przecier pomidorowy	4650g (310 łyżek)
Roszpinka	12400g (496 garści)
Rukola	6200g (310 garści)
Rzodkiewka	73625g (4908 i 1/3 sztuki)
Salata	68975g (328 i 1/2 sztuki)
Salata lodowa	20150g (50 i 1/3 sztuki)
Salata masłowa	18600g (88 i 2/3 sztuki)

Seler korzeniowy	112685g (346 i 3/4 sztuki)
Szczaw	2015g (28 i 3/4 garści)
Szczypiorek	2635g (527 łyżki)
Szpinak	27125g (1085 garści)
Ziemniaki	27900g (310 sztuk)
Ziemniaki, późne	1531710g (17019 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	9300g (103 i 1/3 sztuki)


Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	31000g (1550 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60140ml (3007 łyżki)
Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu	147250g (5890 łyżek)
Mleko 2% tłuszczu	20150ml (87 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	62000ml (269 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	859165ml (3735 i 1/2 szklanki)
Ser edamski	9300g (465 plastry)
Ser gouda	41075g (1643 plastry)
Ser salami	4650g (310 plastrów)
Ser topiony, edamski	6975g (465 łyżeczek)
Ser twarogowy, półtłusty	66185g (2206 i 1/4 plastra)
Ser typu "Feta"	7750g (38 i 3/4 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	75175g (3007 łyżki)


Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	15655g (1565 i 1/2 plastra)
Jaja gotowane	15500g (310 sztuk)
Jaja kurze, całe	153605g (3011 i 3/4 sztuki)
Kaszanka, kielbasa	17515g (116 i 3/4 sztuki)
Kielbasa biała, parzona	7750g (59 i 2/3 sztuki)
Kielbasa szynkowa, z indyka	7750g (516 i 2/3 plastra)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka	27900g (1860 plastrów)
Kielbasa zwyczajna	41075g (456 i 1/3 sztuki)
Krakowska parzona	18600g (930 plastrów)
Kurczak, tuszka	71300g (42 sztuki)
Metka łososiowa	23250g (465 porcji)
Metka tatarska	18600g (930 plastrów)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	85250g (532 i 3/4 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	77500g (775 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	31000g (155 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	77500g (775 sztuki)

Noga (udo) kurczaka	58900g (368 i 1/4 sztuki)
Parówki popularne	19375g (387 i 1/2 sztuki)
Pasztet wieprzowy	7750g (387 i 1/2 łyżki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	9300g (310 plastrów)
Pasztet z mięsa mieszanego	3100g (155 łyżki)
Polędwica miodowa	13950g (697 i 1/2 plastra)
Polędwica sopocka	5425g (452 plastry)
Polędwica z piersi kurczaka	7750g (775 plastry)
Rolada wieprzowa, pieczona	9300g (49 porcji)
Salceson wieprzowy	4650g (93 plastry)
Serdelki	10850g (155 porcji)
Serdelki, parówki drobiowe	10850g (155 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona	60450g (3022 i 1/2 plastra)
Szynka farmerska	3875g (77 i 1/2 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	9300g (465 plastry)
Szynka wiejska	4650g (310 plastrów)
Szynka wieprzowa	9300g (465 plastry)
Szynka wieprzowa, gotowana	12400g (620 plastrów)
Szynka z indyka	4650g (310 plastrów)
Wątróbka kurczaka	55800g (558 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	31000g (310 sztuk)
Wieprzowina, mięso mielone	35650g (222 i 3/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	155000g (620 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	7750g (155 plastry)
Wołowina, polędwica chuda, stek	9300g (20 i 2/3 porcji)
Żółtko jaja kurzego	4030g (201 i 1/2 sztuki)


Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	183365g (18336 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	40145ml (4014 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	7750ml (775 łyżki)


Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	10695g (1336 i 3/4 łyżki)
Cukier	117490g (9790 i 3/4 łyżki)
Cukier brązowy	17050g (1420 i 3/4 łyżki)
Cukier waniliowy	620g (155 łyżeczek)
Czekolada gorzka	1550g (155 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane	6975g (69 i 3/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	4650g (310 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	26350g (1756 i 2/3 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	6200g (620 łyżek)


Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	5890g (47 sztuki)
Paprykarz szczeciński	3100g (124 łyżki)
Śledź marynowany	19375g (193 i 3/4 sztuki)
Tilapia, surowa	69750g (697 i 1/2 porcji)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan	158100g (1317 i 1/2 sztuki)
Cytryna	1550g (19 i 1/3 sztuki)
Gruszka	68200g (524 i 2/3 sztuki)
Jabłko	474765g (2637 i 2/3 sztuki)
Kiwi	46500g (620 sztuk)
Mak	7750g (645 i 3/4 łyżki)
Maliny	7750g (110 i 3/4 garści)
Maliny, mrożone	232500g (3875 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	1550g (155 łyżki)
Porzeczki czarne, mrożone	232500g (5812 i 1/2 garści)
Rodzyinki	1860g (62 garści)
Skórka cytrynowa	3100g (172 i 1/4 łyżki)
Truskawki	11625g (77 i 1/2 szklanki)
Truskawki, mrożone	395250g (2470 i 1/3 szklanki)
Wiśnie bez pestek, mrożone	7750g (119 i 1/4 garści)
Wiśnie w syropie, puszka	37200g (2480 łyżek)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	1565500ml (6523 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	158875ml (662 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	279000ml (1395 szklanki)
Sok cytrynowy	465ml (77 i 1/2 łyżki)
Sok z cytryny	5270ml (878 i 1/3 łyżki)


Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	155ml (38 i 3/4 łyżeczki)
Bazylija, świeża	1550g (516 i 2/3 garści)
Bulion warzywny	57350ml (239 szklanki)

Cynamon, mielony	775g (193 i 3/4 łyżeczki)
Estragon, suszony	1860g (372 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1550g (1550 szczypt)
Imbir, mielony	155g (51 i 2/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	4650g (310 łyżek)
Kurkuma, mielona	1085g (271 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1550g (516 i 2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6975g (3487 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4495g (1498 i 1/3 łyżeczki)
Majonez	30845g (1233 i 3/4 łyżki)
Musztarda	19065g (1906 i 1/2 łyżeczki)
Musztarda francuska	775ml (38 i 3/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	465g (155 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	2635ml (439 i 1/4 łyżki)
Ocet winny	465ml (46 i 1/2 łyżki)
Oregano, suszone	155g (51 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	620g (155 łyżeczki)
Papryka, w proszku	310g (77 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	155g (155 szczypty)
Pieprz czarny	10075g (10075 szczypty)
Proszek do pieczenia	1550g (387 i 1/2 łyżeczki)
Przyprawa do rosółu zup i bulionów Prymat	310g (310 szczypt)
Soda oczyszczona	155g (38 i 3/4 łyżeczki)
Sos tatarski - Winiary	3100g (155 łyżki)
Sól biała	14260g (14260 szczypt)
Tymianek, suszony	2170g (723 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	3255g (1085 łyżeczki)
Żelatyna	1240g (155 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	1550g


Dania gotowe

Kopytka, Virtu	32550g (81 i 1/3 opakowania)
Marchewka z groszkiem, gotowana	49600g (291 i 3/4 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	26350g (58 i 2/3 opakowania)

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona sałatka z makreli Papryka czerwona Kakao Chleb graham / pszenno-żytni	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Jajko w majonezie Ogórek Kawa z mlekiem Kasza manna	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałatka jarzynowa z jajkiem Kiełbasa biała, parzona Chrzan	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Ryż na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata masłowa Pasta warzywna z żółtym serem 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 Pulpety wieprzowe Buraczki Zupa krupnik z ziemniakami Sos koperkowy	Kompot Buraczki Zupa z fasolki szparagowej Ziemniaki, późne Wątróbka drobiowa z cebulą	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa owocowa Ziemniaki, późne Sos musztardowy Jaja gotowane	Kompot Ziemniaki, późne Surówka z buraka Krem z białych warzyw Gulasz wieprzowy	Kompot Ziemniaki, późne Udko pieczone Marchewka z groszkiem Zupa rosół z makaronem	Kompot Zupa pieczarkowa z makaronem Pierogi ruskie Surówka z czerwonej kapusty	Kompot Ziemniaki, późne Zupa grochowa 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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kiełbasą	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Szynka wiejska	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Musztarda Pomidor Kiełbasa zwyczajna	Chleb graham / pszenno-żytni 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 2417 = 10112 kJ Kcal z tłuszczu 30,17 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 55,65 %	Energia: Kcal 2422 = 9147 kJ Kcal z tłuszczu 39,71 % Kcal z białka 15,10 % Kcal z węglowodanów 46,81 %	Energia: Kcal 2227 = 9325 kJ Kcal z tłuszczu 28,46 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 59,55 %	Energia: Kcal 2266 = 9446 kJ Kcal z tłuszczu 30,47 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 57,08 %	Energia: Kcal 2411 = 10072 kJ Kcal z tłuszczu 36,83 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 47,93 %	Energia: Kcal 2245 = 9395 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 13,40 % Kcal z węglowodanów 59,56 %	Energia: Kcal 2261 = 9488 kJ Kcal z tłuszczu 29,32 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 56,64 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,28 g Błonnik: 46,35 g Skrobia: 184,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,41 g Błonnik: 35,06 g Skrobia: 155,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,56 g Błonnik: 39,61 g Skrobia: 171,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,38 g Błonnik: 60,24 g Skrobia: 147,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,89 g Błonnik: 43,08 g Skrobia: 183,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,29 g Błonnik: 33,50 g Skrobia: 118,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,18 g Błonnik: 39,29 g Skrobia: 207,03 g
Białko: Białko ogółem: 96,07 g Białko roślinne: 37,43 g Białko zwierzęce: 58,30 g	Białko: Białko ogółem: 91,42 g Białko roślinne: 33,72 g Białko zwierzęce: 52,53 g	Białko: Białko ogółem: 77,82 g Białko roślinne: 31,82 g Białko zwierzęce: 45,83 g	Białko: Białko ogółem: 91,62 g Białko roślinne: 34,79 g Białko zwierzęce: 51,03 g	Białko: Białko ogółem: 95,75 g Białko roślinne: 34,55 g Białko zwierzęce: 58,06 g	Białko: Białko ogółem: 75,23 g Białko roślinne: 27,59 g Białko zwierzęce: 38,25 g	Białko: Białko ogółem: 91,92 g Białko roślinne: 38,41 g Białko zwierzęce: 52,46 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,01 g Cholesterol: 409,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 106,86 g Cholesterol: 849,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,43 g Cholesterol: 566,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,72 g Cholesterol: 222,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 98,66 g Cholesterol: 567,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,80 g Cholesterol: 197,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,65 g Cholesterol: 277,32 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 / pszenno-żytni Masło ekstra Musztarda Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Ryż na mleku Serdelki	Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Płatki owsiane na mleku Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Ser edamski	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham / pszenno-żytni Musztarda Pomidor Parówki popularne	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałatka grecka Kawa z mlekiem Szynka farmerska Zupa mleczna budyniowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paszтет 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 spaghetti Zupa jarzynowa Sos bolognese	Kompot Ziemniaki, późne Kaszanka z cebulą Ogórki kiszzone Zupa barszcz ukraiński	Surówka z kapusty kiszzonej Kompot Ziemniaki, późne Zupa jarzynowa z kaszą manną Ryba panierowania smażona	Marchew tarta z jabłkiem Kompot Ryż biały Leczo z kielbasą Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty	Kotlet mielony Kompot Ziemniaki, późne Zupa pieczarkowa z makaronem Marchewka z groszkiem	Kompot Makaron świderki Kurczak w sosie szpinakowym Zupa wielowarzywna	Kompot Ziemniaki, późne Udko pieczone Zupa pomidorowa z ryżem Fasolka szparagowa z bułką tartą
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jabłko	Pudding jaglany z musem jabłkowym	Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kielbasa szynkowa, z indyka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Ogórek pasta jajeczna	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Papryka czerwona Ogórek pasta jajeczna	Chleb graham / pszenno-żytni 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 2254 = 9416 kJ Kcal z tłuszczu 34,80 % Kcal z białka 13,40 % Kcal z węglowodanów 53,26 %	Energia: Kcal 2258 = 9467 kJ Kcal z tłuszczu 28,41 % Kcal z białka 14,98 % Kcal z węglowodanów 58,87 %	Energia: Kcal 2331 = 9760 kJ Kcal z tłuszczu 32,12 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 52,71 %	Energia: Kcal 2256 = 9422 kJ Kcal z tłuszczu 35,18 % Kcal z białka 12,46 % Kcal z węglowodanów 55,10 %	Energia: Kcal 2267 = 9477 kJ Kcal z tłuszczu 38,04 % Kcal z białka 14,29 % Kcal z węglowodanów 49,14 %	Energia: Kcal 2303 = 7975 kJ Kcal z tłuszczu 32,55 % Kcal z białka 17,14 % Kcal z węglowodanów 51,05 %	Energia: Kcal 2345 = 9409 kJ Kcal z tłuszczu 30,25 % Kcal z białka 16,19 % Kcal z węglowodanów 55,52 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,12 g Błonnik: 37,52 g Skrobia: 160,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,32 g Błonnik: 42,05 g Skrobia: 202,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,15 g Błonnik: 36,41 g Skrobia: 183,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,78 g Błonnik: 48,55 g Skrobia: 152,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,50 g Błonnik: 34,31 g Skrobia: 171,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,90 g Błonnik: 34,24 g Skrobia: 62,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,48 g Błonnik: 38,61 g Skrobia: 165,71 g
Białko: Białko ogółem: 75,49 g Białko roślinne: 22,28 g Białko zwierzęce: 8,97 g	Białko: Białko ogółem: 84,58 g Białko roślinne: 38,01 g Białko zwierzęce: 22,60 g	Białko: Białko ogółem: 98,22 g Białko roślinne: 31,94 g Białko zwierzęce: 46,01 g	Białko: Białko ogółem: 70,30 g Białko roślinne: 31,01 g Białko zwierzęce: 33,87 g	Białko: Białko ogółem: 80,98 g Białko roślinne: 33,45 g Białko zwierzęce: 47,52 g	Białko: Białko ogółem: 98,71 g Białko roślinne: 24,83 g Białko zwierzęce: 60,88 g	Białko: Białko ogółem: 94,94 g Białko roślinne: 31,10 g Białko zwierzęce: 49,38 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,15 g Cholesterol: 187,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,28 g Cholesterol: 182,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,18 g Cholesterol: 520,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,19 g Cholesterol: 222,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,81 g Cholesterol: 434,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,30 g Cholesterol: 615,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,83 g Cholesterol: 289,43 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 / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Papryka czerwona Pasta mięsna z pietruszką	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Herbata czarna, napar z cukrem Makaron na mleku Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Rzodkiewka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Ser salami Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Rolada wieprzowa, pieczona Kawa z mlekiem Ogórek	Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham / pszenno-żytni Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Polędwica miodowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Ogórek
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa koperkowa Potrawka z kurczaka Marchewka z groszkiem Ryż biały	Kompot Zupa grochowa Naleśniki z serem Surówka z kapusty pekińskiej	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 Ogórki kiszone Zupa buraczkowa Pieczeń rzymska 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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Ogórek pasta jajeczna	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ryba po grecku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka kalafiorowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Ryba po grecku	Chleb graham / pszenno-żytni 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 2376 = 8964 kJ Kcal z tłuszczu 35,19 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 51,23 %	Energia: Kcal 2254 = 9440 kJ Kcal z tłuszczu 31,36 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 54,66 %	Energia: Kcal 2247 = 9428 kJ Kcal z tłuszczu 24,89 % Kcal z białka 20,77 % Kcal z węglowodanów 57,04 %	Energia: Kcal 2307 = 9661 kJ Kcal z tłuszczu 36,21 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 50,33 %	Energia: Kcal 2278 = 9533 kJ Kcal z tłuszczu 32,78 % Kcal z białka 16,75 % Kcal z węglowodanów 52,45 %	Energia: Kcal 2218 = 9133 kJ Kcal z tłuszczu 28,26 % Kcal z białka 17,52 % Kcal z węglowodanów 55,63 %	Energia: Kcal 2382 = 9963 kJ Kcal z tłuszczu 41,10 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 45,39 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,30 g Błonnik: 35,66 g Skrobia: 166,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,02 g Błonnik: 39,98 g Skrobia: 159,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,41 g Błonnik: 43,68 g Skrobia: 122,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,25 g Błonnik: 41,18 g Skrobia: 115,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,71 g Błonnik: 44,01 g Skrobia: 174,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,45 g Błonnik: 35,82 g Skrobia: 152,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,27 g Błonnik: 34,05 g Skrobia: 141,43 g
Białko: Białko ogółem: 94,44 g Białko roślinne: 29,16 g Białko zwierzęce: 57,41 g	Białko: Białko ogółem: 89,87 g Białko roślinne: 35,99 g Białko zwierzęce: 50,02 g	Białko: Białko ogółem: 116,67 g Białko roślinne: 30,79 g Białko zwierzęce: 35,26 g	Białko: Białko ogółem: 91,74 g Białko roślinne: 33,59 g Białko zwierzęce: 26,85 g	Białko: Białko ogółem: 95,41 g Białko roślinne: 39,89 g Białko zwierzęce: 48,87 g	Białko: Białko ogółem: 97,15 g Białko roślinne: 28,78 g Białko zwierzęce: 28,96 g	Białko: Białko ogółem: 88,34 g Białko roślinne: 27,68 g Białko zwierzęce: 34,87 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,91 g Cholesterol: 414,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,54 g Cholesterol: 457,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,14 g Cholesterol: 320,09 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,83 g Cholesterol: 403,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,97 g Cholesterol: 295,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,65 g Cholesterol: 414,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 108,78 g Cholesterol: 339,45 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 / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kaszanka z cebulą Kawa z mlekiem Makaron na mleku Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszone Rukola Ser topiony, edamski Polędwica miódowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paszтет wieprzowy Kawa z mlekiem Papryka czerwona Dżem jagodowy, niskosłodzony	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni 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 Naleśniki Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Kompot Ziemniaki, późne Marchew tarta z jabłkiem Zupa rosół z makaronem Wątróbka drobiowa z cebulą	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Bigos Bułki grahamki	Kompot Ziemniaki, późne Kotlet z piersi kurczaka 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	Szybkie ciasto czekoladowe	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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Polędwica z piersi kurczaka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Polędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twaróg Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałata brokułowa z fasolą	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Twaróg ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni 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 2221 = 8990 kJ Kcal z tłuszczu 30,74 % Kcal z białka 13,16 % Kcal z węglowodanów 57,42 %	Energia: Kcal 2381 = 9988 kJ Kcal z tłuszczu 26,03 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 60,76 %	Energia: Kcal 2229 = 9339 kJ Kcal z tłuszczu 30,95 % Kcal z białka 12,51 % Kcal z węglowodanów 59,01 %	Energia: Kcal 2287 = 9361 kJ Kcal z tłuszczu 34,28 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 52,42 %	Energia: Kcal 2349 = 9426 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 55,77 %	Energia: Kcal 2349 = 9858 kJ Kcal z tłuszczu 29,92 % Kcal z białka 15,77 % Kcal z węglowodanów 56,28 %	Energia: Kcal 2289 = 9599 kJ Kcal z tłuszczu 29,56 % Kcal z białka 17,17 % Kcal z węglowodanów 55,18 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,84 g Błonnik: 39,31 g Skrobia: 148,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,66 g Błonnik: 42,77 g Skrobia: 190,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,85 g Błonnik: 44,77 g Skrobia: 156,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,73 g Błonnik: 55,36 g Skrobia: 126,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,53 g Błonnik: 37,64 g Skrobia: 198,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,49 g Błonnik: 37,43 g Skrobia: 215,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,79 g Błonnik: 40,33 g Skrobia: 175,00 g
Białko: Białko ogółem: 73,08 g Białko roślinne: 32,65 g Białko zwierzęce: 27,90 g	Białko: Białko ogółem: 93,13 g Białko roślinne: 31,77 g Białko zwierzęce: 50,68 g	Białko: Białko ogółem: 69,73 g Białko roślinne: 30,18 g Białko zwierzęce: 26,37 g	Białko: Białko ogółem: 92,76 g Białko roślinne: 38,33 g Białko zwierzęce: 42,42 g	Białko: Białko ogółem: 95,65 g Białko roślinne: 32,44 g Białko zwierzęce: 45,44 g	Białko: Białko ogółem: 92,58 g Białko roślinne: 35,96 g Białko zwierzęce: 54,49 g	Białko: Białko ogółem: 98,23 g Białko roślinne: 33,81 g Białko zwierzęce: 63,69 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,85 g Cholesterol: 292,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,87 g Cholesterol: 606,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,65 g Cholesterol: 326,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,11 g Cholesterol: 260,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,59 g Cholesterol: 311,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,08 g Cholesterol: 268,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,18 g Cholesterol: 285,14 mg

środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona sałatka z makreli Papryka czerwona Kakao Chleb graham / pszenno-żytni	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Jajko w majonezie Ogórek Kawa z mlekiem Kasza manna
12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Pulpety wieprzowe Buraczki Zupa krupnik z ziemniakami Sos koperkowy	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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka łososiowa

środa (2026-04-29)

Energia:

Kcal 2417 = 10112 kJ

Kcal z tłuszczu 30,17 %

Kcal z białka 15,90 %

Kcal z węglowodanów 55,65 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 336,28 g

Błonnik: 46,35 g

Skrobia: 184,53 g

Białko:

Białko ogółem: 96,07 g

Białko roślinne: 37,43 g

Białko zwierzęce: 58,30 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 81,01 g

Cholesterol: 409,71 mg

czwartek (2026-04-30)

Energia:

Kcal 2422 = 9147 kJ

Kcal z tłuszczu 39,71 %

Kcal z białka 15,10 %

Kcal z węglowodanów 46,81 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 283,41 g

Błonnik: 35,06 g

Skrobia: 155,81 g

Białko:

Białko ogółem: 91,42 g

Białko roślinne: 33,72 g

Białko zwierzęce: 52,53 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 106,86 g

Cholesterol: 849,62 mg