

Plan ŻYWIENIOWY



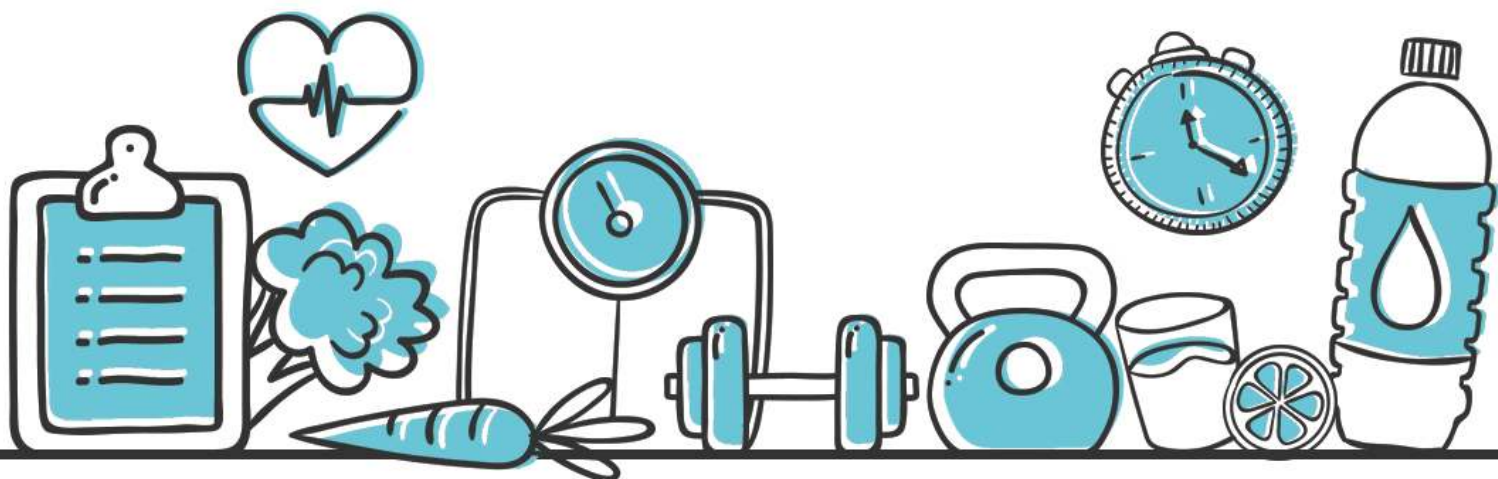
66-75 lat / dieta ogólna



01.04.2026 - 30.04.2026



zdrowe
zbiorowe





01.04.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 21.99g, T: 31.98g, W o.: 60.21g)

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: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g) 2 i 1/2 kromki (75g)

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
1 sztuka (170g)
► 20:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 20.84g, T: 18.29g, W o.: 44.23g)
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)
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 plastrów (90g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2072 kcal
Woda:	1519.06 g
Tłuszcz:	74.99 g
Węglowodany przyswajalne:	179.25 g
Cholesterol:	397.31 mg
Fruktoza:	18.01 g
Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	37.31 g
Sól:	6.3 g
Wapń:	527.21 mg
Magnez:	390.2 mg
Cynk:	9.97 mg
Mangan:	5.54 mg
Witamina A:	1479.92 µg
β-karoten:	6560.32 µg
Witamina E:	13.37 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina B6:	3.66 mg
Witamina B12:	4.09 µg

Wartość energetyczna:	8664.51 kJ
Białko ogółem:	89.05 g
Węglowodany ogółem:	269.37 g
Popiół:	17.6 g
Glukoza:	11.19 g
Sacharoza:	48.3 g
Skrobia:	142.67 g
Sód:	3297.34 mg
Potas:	5060.22 mg
Fosfor:	1333.2 mg
Żelazo:	14.97 mg
Miedź:	1.95 mg
Jod:	117.78 µg
Retinol:	386.86 µg
Witamina D:	3.31 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	27.39 mg
Foliany:	393.47 µg
Witamina C:	375.57 mg


02.04.2026 (czwartek)
► 07:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 24.06g, T: 29.92g, W o.: 47.2g)

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: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g) 1 plaster (20g)

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: 791kcal, B o.: 32.83g, T: 21.61g, W o.: 126.11g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)
Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g) - przepis na 15 porcji
0.5 porcji

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


**Sposób
przygotowania:**

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przełożyć do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać 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:	2036 kcal
Woda:	1686.14 g
Tłuszcz:	90.44 g
Węglowodany przyswajalne:	166.06 g
Cholesterol:	571.09 mg
Fruktoza:	10.57 g
Laktoza:	11.2 g
Błonnik pokarmowy:	32.68 g
Sól:	4.84 g
Wapń:	674.92 mg
Magnez:	357.98 mg
Cynk:	10.57 mg
Mangan:	5.23 mg
Witamina A:	6352.67 µg
β-karoten:	1930.87 µg
Witamina E:	9.38 mg
Ryboflawina:	3.11 mg
Witamina B6:	2.58 mg
Witamina B12:	23.05 µg

Wartość energetyczna:	7527.77 kJ
Białko ogółem:	71.01 g
Węglowodany ogółem:	243 g
Popiół:	15.64 g
Glukoza:	8.51 g
Sacharoza:	46.66 g
Skrobia:	130.36 g
Sód:	2518.94 mg
Potas:	4623.64 mg
Fosfor:	1279.72 mg
Żelazo:	20.18 mg
Miedź:	1.88 mg
Jod:	120.59 µg
Retinol:	6029.1 µg
Witamina D:	1.96 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	23.64 mg
Foliany:	846.42 µg
Witamina C:	273.95 mg


03.04.2026 (piątek)
► 07:00 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: 798kcal, B o.: 20.87g, T: 10.73g, W o.: 165.28g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

1 sztuka (50g)

► **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:	2026 kcal
Woda:	1756.82 g
Tłuszcz:	65.43 g
Węglowodany przyswajalne:	216.04 g
Cholesterol:	386.63 mg
Fruktoza:	15.27 g
Laktoza:	13.98 g
Błonnik pokarmowy:	37.21 g
Sól:	5.74 g
Wapń:	774.53 mg
Magnez:	360 mg
Cynk:	9.44 mg
Mangan:	5.81 mg
Witamina A:	1560.64 µg
β-karoten:	6781.77 µg
Witamina E:	10.59 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina B6:	2.39 mg
Witamina B12:	5.28 µg

Wartość energetyczna:	8478.75 kJ
Białko ogółem:	68.72 g
Węglowodany ogółem:	300.51 g
Popiół:	16.59 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	64.73 g
Skrobia:	146.13 g
Sód:	2881.42 mg
Potas:	4321.59 mg
Fosfor:	1368.92 mg
Żelazo:	14.21 mg
Miedź:	1.79 mg
Jod:	123.47 µg
Retinol:	429.91 µg
Witamina D:	7.5 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	15.47 mg
Foliany:	322.92 µg
Witamina C:	284.48 mg


04.04.2026 (sobota)
► 07:00 Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 27.25g, T: 26.05g, W o.: 38.77g)

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)

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: 942kcal, B o.: 42.8g, T: 22.55g, W o.: 159.91g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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

1 sztuka (140g)

▶ 20:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 17.66g, T: 18.95g, W o.: 65.03g)

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)

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:	2023 kcal
Woda:	2227.74 g
Tłuszcz:	67.83 g
Węglowodany przyswajalne:	159.19 g
Cholesterol:	197.4 mg
Fruktoza:	25.91 g
Laktoza:	2.62 g
Błonnik pokarmowy:	55.12 g
Sól:	5.73 g
Wapń:	964.48 mg
Magnez:	468.4 mg
Cynk:	14.83 mg
Mangan:	6.49 mg
Witamina A:	2308.34 µg
β-karoten:	12481.28 µg
Witamina E:	12.98 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina B6:	4.05 mg
Witamina B12:	2.24 µg

Wartość energetyczna:	8425.94 kJ
Białko ogółem:	88.55 g
Węglowodany ogółem:	283.87 g
Popiół:	24.23 g
Glukoza:	16.37 g
Sacharoza:	41.83 g
Skrobia:	132.61 g
Sód:	3899.01 mg
Potas:	6911.45 mg
Fosfor:	1580.67 mg
Żelazo:	21.18 mg
Miedź:	2.32 mg
Jod:	107.49 µg
Retinol:	258.7 µg
Witamina D:	1.23 µg
Tiamina:	1.96 mg
Niacyna:	32.9 mg
Foliany:	670.63 µg
Witamina C:	483.4 mg


05.04.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 18.97g, T: 27.82g, W o.: 62.75g)
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)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Chrzan (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.06g, W o.: 1.81g) 1 łyżeczka (10g)
Kielbasa biała, parzona (E: 127kcal, B o.: 1.25g, T: 9.75g, W o.: 0.7g) 1/3 sztuki (50g)
Salatka jarzynowa z jajkiem (E: 287kcal, B o.: 11.89g, T: 11.47g, W o.: 38.75g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 898kcal, B o.: 40.96g, T: 30.95g, W o.: 121.96g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
Zupa rosół z makaronem (E: 158kcal, B o.: 7.91g, T: 2.76g, W o.: 26.11g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 458kcal, B o.: 20.89g, T: 17.15g, W o.: 53.87g)

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: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)

1 plaster (25g)

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

2 plastry (30g)

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

2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal
Woda:	1530.51 g
Tłuszcz:	88.23 g
Węglowodany przyswajalne:	165.57 g
Cholesterol:	537.34 mg
Fruktoza:	9.09 g
Laktoza:	4.06 g
Błonnik pokarmowy:	40.36 g
Sól:	5.97 g
Wapń:	725.89 mg
Magnez:	419.97 mg
Cynk:	14.09 mg
Mangan:	5.48 mg
Witamina A:	2518.06 µg
β-karoten:	11839.71 µg
Witamina E:	9.43 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina B6:	3.43 mg
Witamina B12:	3 µg

Wartość energetyczna:	9128.54 kJ
Białko ogółem:	85.61 g
Węglowodany ogółem:	266.29 g
Popiół:	17.47 g
Glukoza:	8.07 g
Sacharoza:	40.38 g
Skrobia:	162.69 g
Sód:	4071.82 mg
Potas:	5142.28 mg
Fosfor:	1696.95 mg
Żelazo:	15.67 mg
Miedź:	1.99 mg
Jod:	115.87 µg
Retinol:	543.35 µg
Witamina D:	6.99 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	27.6 mg
Foliany:	343.89 µg
Witamina C:	233.74 mg


06.04.2026 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 14.22g, T: 16.05g, W o.: 78.74g)

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

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

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: 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: 504kcal, B o.: 22.23g, T: 24.78g, W o.: 47.91g)
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)
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: 142kcal, B o.: 14.88g, T: 9.2g, W o.: 0g)
3/4 sztuki (80g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1992 kcal
Woda:	1331.92 g
Tłuszcz:	59.53 g
Węglowodany przyswajalne:	163.85 g
Cholesterol:	167.25 mg
Fruktoza:	14.93 g
Laktoza:	8.76 g
Błonnik pokarmowy:	29.66 g
Sól:	2.88 g
Wapń:	472.73 mg
Magnez:	312.08 mg
Cynk:	9.53 mg
Mangan:	6.29 mg
Witamina A:	590.46 µg
β-karoten:	1944.61 µg
Witamina E:	7.15 mg
Ryboflawina:	1.65 mg
Witamina B6:	1.99 mg
Witamina B12:	1.66 µg

Wartość energetyczna:	8342.32 kJ
Białko ogółem:	69.94 g
Węglowodany ogółem:	299.39 g
Popiół:	9.89 g
Glukoza:	15.45 g
Sacharoza:	64.12 g
Skrobia:	103.52 g
Sód:	1693.79 mg
Potas:	3195.15 mg
Fosfor:	1167.88 mg
Żelazo:	11.22 mg
Miedź:	1.56 mg
Jod:	24.22 µg
Retinol:	263.76 µg
Witamina D:	2.32 µg
Tiamina:	0.84 mg
Niacyna:	20.92 mg
Foliany:	263 µg
Witamina C:	213.86 mg



07.04.2026 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 17.34g, T: 21.7g, W o.: 57.58g)

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)

Sałata 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: 872kcal, B o.: 46.11g, T: 16.68g, W o.: 146.31g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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: 450kcal, B o.: 13.66g, T: 23.98g, W o.: 44.51g)

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: 175kcal, B o.: 8.06g, T: 14.45g, W o.: 3.24g)

1 i 1/2 plastra (45g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2007 kcal
Woda:	1440.3 g
Tłuszcz:	68.15 g
Węglowodany przyswajalne:	187.85 g
Cholesterol:	253.77 mg
Fruktoza:	7.32 g
Laktoza:	15.29 g
Błonnik pokarmowy:	34.91 g
Sól:	2.87 g
Wapń:	752.68 mg
Magnez:	378.19 mg
Cynk:	11.19 mg
Mangan:	5.11 mg
Witamina A:	2338.14 µg
β-karoten:	6959.04 µg
Witamina E:	7.55 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina B6:	3.37 mg
Witamina B12:	3.98 µg

Wartość energetyczna:	8417.43 kJ
Białko ogółem:	84.2 g
Węglowodany ogółem:	276.05 g
Popiół:	14.7 g
Glukoza:	6.71 g
Sacharoza:	29.55 g
Skrobia:	168.89 g
Sód:	1699.9 mg
Potas:	5109.21 mg
Fosfor:	1482.29 mg
Żelazo:	15.16 mg
Miedź:	1.74 mg
Jod:	68.11 µg
Retinol:	1205.67 µg
Witamina D:	1.61 µg
Tiamina:	2.04 mg
Niacyna:	28.08 mg
Foliany:	350.97 µg
Witamina C:	263.28 mg


08.04.2026 (środa)
► 07:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 21.48g, T: 25.46g, W o.: 67.14g)

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)

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: 808kcal, B o.: 31.45g, T: 26.34g, W o.: 117.53g)

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.

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: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g) 1/2 garści (80g)

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

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

1 sztuka (170g)

► 20:00 Kolacja (E: 507kcal, B o.: 18g, T: 25.11g, W o.: 51.72g)

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)

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:	1985 kcal
Woda:	1427.51 g
Tłuszcz:	77.59 g
Węglowodany przyswajalne:	122.05 g
Cholesterol:	162.3 mg
Fruktoza:	22.39 g
Laktoza:	6.99 g
Błonnik pokarmowy:	32.48 g
Sól:	1.54 g
Wapń:	420.33 mg
Magnez:	260.4 mg
Cynk:	9.64 mg
Mangan:	5.19 mg
Witamina A:	2221.37 µg
β-karoten:	12292.47 µg
Witamina E:	10.74 mg
Ryboflawina:	1.1 mg
Witamina B6:	2.25 mg
Witamina B12:	1.47 µg

Wartość energetyczna:	8295.91 kJ
Białko ogółem:	71.61 g
Węglowodany ogółem:	256.96 g
Popiół:	9.5 g
Glukoza:	14.29 g
Sacharoza:	45.63 g
Skrobia:	138.71 g
Sód:	1718.48 mg
Potas:	3163.19 mg
Fosfor:	1007.78 mg
Żelazo:	10.84 mg
Miedź:	1.22 mg
Jod:	27.41 µg
Retinol:	170.95 µg
Witamina D:	0.47 µg
Tiamina:	1.3 mg
Niacyna:	19.07 mg
Foliany:	266.03 µg
Witamina C:	359.42 mg



09.04.2026 (czwartek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 19.3g, T: 15.3g, W o.: 75.86g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Szynka z indyka (E: 12kcal, B o.: 2.57g, T: 0.24g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja

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


Sposób
przygotowania:

▶ 12:00 Obiad (E: 907kcal, B o.: 30.74g, T: 25.79g, W o.: 149.28g)

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

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: 421kcal, B o.: 22.19g, T: 18.66g, W o.: 40.41g)

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)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Metka tatarska (E: 68kcal, B o.: 7.45g, T: 4g, W o.: 0.2g)	2 i 1/2 plastra (50g)
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:	2012 kcal	Wartość energetyczna:	8447.72 kJ
Woda:	1567.05 g	Białko ogółem:	75.29 g
Tłuszcz:	60.87 g	Węglowodany ogółem:	304.86 g
Węglowodany przyswajalne:	209.3 g	Popiół:	16.09 g
Cholesterol:	148.54 mg	Glukoza:	9.67 g
Fruktoza:	12.79 g	Sacharoza:	46.78 g
Laktoza:	9.46 g	Skrobia:	169.54 g
Błonnik pokarmowy:	37.41 g	Sód:	3019.97 mg
Sól:	1.97 g	Potas:	4521.85 mg
Wapń:	498.9 mg	Fosfor:	1315.76 mg
Magnez:	417.39 mg	Żelazo:	19.4 mg
Cynk:	10.63 mg	Miedź:	2.04 mg
Mangan:	7.98 mg	Jod:	30.5 µg
Witamina A:	737.24 µg	Retinol:	229.99 µg
β-karoten:	3038.48 µg	Witamina D:	0.58 µg
Witamina E:	8.12 mg	Tiamina:	1.23 mg
Ryboflawina:	1.25 mg	Niacyna:	18.98 mg
Witamina B6:	2.86 mg	Foliany:	353.44 µg
Witamina B12:	1.6 µg	Witamina C:	217.35 mg


10.04.2026 (piątek)
► 07:00 Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 25.79g, T: 20.04g, W o.: 59.5g)
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)

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: 967kcal, B o.: 40.52g, T: 26.96g, W o.: 150.34g)
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: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)

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: 502kcal, B o.: 19.29g, T: 28.14g, W o.: 41.92g)

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)

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:	2109 kcal
Woda:	1833.56 g
Tłuszcz:	78.14 g
Węglowodany przyswajalne:	199.52 g
Cholesterol:	508.5 mg
Fruktoza:	10.89 g
Laktoza:	15.59 g
Błonnik pokarmowy:	31.93 g
Sól:	4.18 g
Wapń:	1002.9 mg
Magnez:	353.01 mg
Cynk:	10.85 mg
Mangan:	5.35 mg
Witamina A:	1359.55 µg
β-karoten:	4791.29 µg
Witamina E:	14.18 mg
Ryboflawina:	2.14 mg
Witamina B6:	2.66 mg
Witamina B12:	5.38 µg

Wartość energetyczna:	8825.09 kJ
Białko ogółem:	93 g
Węglowodany ogółem:	268.16 g
Popiół:	16.49 g
Glukoza:	8.24 g
Sacharoza:	42.97 g
Skrobia:	148.12 g
Sód:	2163.88 mg
Potas:	4696.76 mg
Fosfor:	1645.81 mg
Żelazo:	13.18 mg
Miedź:	1.65 mg
Jod:	103.76 µg
Retinol:	559.6 µg
Witamina D:	5.32 µg
Tiamina:	1.01 mg
Niacyna:	18.56 mg
Foliany:	360.15 µg
Witamina C:	244.05 mg



11.04.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 20.2g, T: 21.07g, W o.: 53.63g)

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)

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: 126kcal, B o.: 10.44g, T: 9.36g, W o.: 0.04g) 2 plastry (40g)

▶ 12:00 Obiad (E: 858kcal, B o.: 29.41g, T: 28.82g, W o.: 128.3g)

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: 241kcal, B o.: 4.69g, T: 0.49g, W o.: 55.23g) 1/3 szklanki (70g)

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: 551kcal, B o.: 12.19g, T: 24.8g, W o.: 76.89g)**

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)

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:	2015 kcal
Woda:	1468.69 g
Tłuszcz:	75.05 g
Węglowodany przyswajalne:	181.49 g
Cholesterol:	183.65 mg
Fruktoza:	20.66 g
Laktoza:	6.03 g
Błonnik pokarmowy:	47.83 g
Sól:	4.64 g
Wapń:	929.04 mg
Magnez:	364.93 mg
Cynk:	10.81 mg
Mangan:	6.69 mg
Witamina A:	4275.83 µg
β-karoten:	23569.55 µg
Witamina E:	9.36 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina B6:	2.74 mg
Witamina B12:	1.73 µg

Wartość energetyczna:	8414.58 kJ
Białko ogółem:	63 g
Węglowodany ogółem:	287.02 g
Popiół:	17.3 g
Glukoza:	20.13 g
Sacharoza:	53.88 g
Skrobia:	129.79 g
Sód:	3260.35 mg
Potas:	4283.59 mg
Fosfor:	1263.91 mg
Żelazo:	13.53 mg
Miedź:	1.74 mg
Jod:	88.66 µg
Retinol:	362.1 µg
Witamina D:	0.95 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	17.3 mg
Foliany:	519.04 µg
Witamina C:	274.17 mg


12.04.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 15.57g, T: 34.05g, W o.: 50.72g)

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: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	2 i 1/2 kromki (75g)
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: 245kcal, B o.: 7.88g, T: 23.55g, W o.: 0.23g)	1 i 1/2 sztuki (75g)

► 12:00 Obiad (E: 802kcal, B o.: 30.81g, T: 23.38g, W o.: 125.69g)

Kotlet mielony (E: 175kcal, B o.: 13.87g, T: 12.65g, W o.: 1.28g)	0.5 porcji
---	------------

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (4g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (63g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przełożyć do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać 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:	2032 kcal
Woda:	1352.26 g
Tłuszcz:	84.66 g
Węglowodany przyswajalne:	164.78 g
Cholesterol:	318.4 mg
Fruktoza:	9.47 g
Laktoza:	1.09 g
Błonnik pokarmowy:	34.1 g
Sól:	2.34 g
Wapń:	258.04 mg
Magnez:	323.86 mg
Cynk:	8.89 mg
Mangan:	5.81 mg
Witamina A:	1640.46 µg
β-karoten:	7680.5 µg
Witamina E:	10.96 mg
Ryboflawina:	1.17 mg
Witamina B6:	2.87 mg
Witamina B12:	1.39 µg

Wartość energetyczna:	8489.38 kJ
Białko ogółem:	67.33 g
Węglowodany ogółem:	257.54 g
Popiół:	9.11 g
Glukoza:	7.79 g
Sacharoza:	44.62 g
Skrobia:	161.11 g
Sód:	1713.54 mg
Potas:	4132.11 mg
Fosfor:	1169.79 mg
Żelazo:	12.84 mg
Miedź:	1.73 mg
Jod:	27.42 µg
Retinol:	353.91 µg
Witamina D:	6.82 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	32.57 mg
Foliany:	317.99 µg
Witamina C:	224.93 mg


13.04.2026 (poniedziałek)
► 07:00 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: 695kcal, B o.: 38.12g, T: 14.03g, W o.: 106.6g)
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: 290kcal, B o.: 5.84g, T: 1.2g, W o.: 61.12g)
3/4 porcji (80g)
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

0.5 porcji

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2030 kcal
Woda:	1934.63 g
Tłuszcz:	74.75 g
Węglowodany przyswajalne:	116.42 g
Cholesterol:	496.6 mg
Fruktoza:	14.29 g
Laktoza:	20.28 g
Błonnik pokarmowy:	32.76 g
Sól:	4.96 g
Wapń:	1170.09 mg
Magnez:	408.65 mg
Cynk:	10.67 mg
Mangan:	4.96 mg
Witamina A:	2866.12 µg
β-karoten:	14092.79 µg
Witamina E:	17.42 mg
Ryboflawina:	2.27 mg
Witamina B6:	3.29 mg
Witamina B12:	4 µg

Wartość energetyczna:	7134.78 kJ
Białko ogółem:	90.43 g
Węglowodany ogółem:	253.53 g
Popiół:	18.12 g
Glukoza:	12.6 g
Sacharoza:	45.48 g
Skrobia:	61.9 g
Sód:	2494.31 mg
Potas:	4389.29 mg
Fosfor:	1607.66 mg
Żelazo:	15.33 mg
Miedź:	1.91 mg
Jod:	72.3 µg
Retinol:	542.05 µg
Witamina D:	2.11 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	28.7 mg
Foliany:	586.85 µg
Witamina C:	588.02 mg


14.04.2026 (wtorek)
► 07:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 22.12g, T: 21.56g, W o.: 74.92g)

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)

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: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

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

0.5 porcji

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


Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

▶ 20:00 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 20.62g, T: 19.14g, W o.: 41.34g)

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)

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

1 plaster (25g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

2 plastry (40g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal
Woda:	1460.78 g
Tłuszcz:	67.7 g
Węglowodany przyswajalne:	204.42 g
Cholesterol:	264.63 mg
Fruktoza:	11.38 g
Laktoza:	11.82 g
Błonnik pokarmowy:	34.89 g
Sól:	4.52 g
Wapń:	765.77 mg
Magnez:	405.24 mg
Cynk:	11.38 mg
Mangan:	6.53 mg
Witamina A:	1242.14 µg
β-karoten:	3160.75 µg
Witamina E:	8.81 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina B6:	2.9 mg
Witamina B12:	2.77 µg

Wartość energetyczna:	8234.37 kJ
Białko ogółem:	86.28 g
Węglowodany ogółem:	280.54 g
Popiół:	16.76 g
Glukoza:	10.4 g
Sacharoza:	51.16 g
Skrobia:	153.35 g
Sód:	2264.07 mg
Potas:	4701.36 mg
Fosfor:	1558.56 mg
Żelazo:	14.05 mg
Miedź:	1.99 mg
Jod:	103.15 µg
Retinol:	713.84 µg
Witamina D:	1.41 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	20.51 mg
Foliany:	321.16 µg
Witamina C:	292.69 mg



15.04.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 35.99g, T: 18.9g, W o.: 62.01g)

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)

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: 868kcal, B o.: 34.07g, T: 28.44g, W o.: 127.19g)

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa 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

Ryż biały (E: 241kcal, B o.: 4.69g, T: 0.49g, W o.: 55.23g)

1/3 szklanki (70g)

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

1 porcja

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


Sposób
przygotowania:

jw

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

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

1 porcja

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


Sposób
przygotowania:

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

► 20:00 Kolacja (E: 463kcal, B o.: 9.6g, T: 27.73g, W o.: 43.27g)

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)

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

3/4 porcji (40g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal
Woda:	1337.78 g
Tłuszcz:	80.86 g
Węglowodany przyswajalne:	246.93 g
Cholesterol:	390.75 mg
Fruktoza:	9.67 g
Laktoza:	18.21 g
Błonnik pokarmowy:	33.61 g
Sól:	1.4 g
Wapń:	727.86 mg
Magnez:	358.14 mg
Cynk:	11.43 mg
Mangan:	5.99 mg
Witamina A:	2513.44 µg
β-karoten:	12150.88 µg
Witamina E:	9.41 mg
Ryboflawina:	1.76 mg
Witamina B6:	2.78 mg
Witamina B12:	3 µg

Wartość energetyczna:	7842.89 kJ
Białko ogółem:	86.75 g
Węglowodany ogółem:	260.12 g
Popiół:	11.31 g
Glukoza:	8.84 g
Sacharoza:	31.17 g
Skrobia:	134.78 g
Sód:	1093.62 mg
Potas:	3788.65 mg
Fosfor:	1586.84 mg
Żelazo:	13.46 mg
Miedź:	1.65 mg
Jod:	24.19 µg
Retinol:	462.1 µg
Witamina D:	5.6 µg
Tiamina:	0.93 mg
Niacyna:	20.76 mg
Foliany:	317.4 µg
Witamina C:	325.77 mg


16.04.2026 (czwartek)
► 07:00 Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 25.65g, T: 19.21g, W o.: 72.88g)

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: 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.

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 2.07g, T: 1.15g, W o.: 31.97g)

Kiwi (E: 138kcal, B o.: 2.07g, T: 1.15g, W o.: 31.97g)

3 sztuki (230g)

► 20:00 Kolacja (E: 433kcal, B o.: 13.68g, T: 22.2g, W o.: 44.59g)

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)

Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)

1/2 sztuki (100g)

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

2/3 sztuki (100g)

pasta jajeczna (E: 147kcal, B o.: 6.88g, T: 12.57g, W o.: 1.62g)

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal
Woda:	1673.97 g
Tłuszcz:	69.39 g
Węglowodany przyswajalne:	183.95 g
Cholesterol:	433.05 mg
Fruktoza:	17.72 g
Laktoza:	16.61 g
Błonnik pokarmowy:	36.59 g
Sól:	4.5 g
Wapń:	814.17 mg
Magnez:	341.41 mg
Cynk:	10.43 mg
Mangan:	6.24 mg
Witamina A:	1699.71 µg
β-karoten:	7580.86 µg
Witamina E:	9.56 mg
Ryboflawina:	1.99 mg
Witamina B6:	2.36 mg
Witamina B12:	3.46 µg

Wartość energetyczna:	8682.44 kJ
Białko ogółem:	86.97 g
Węglowodany ogółem:	285.91 g
Popiół:	14.25 g
Glukoza:	17.61 g
Sacharoza:	43.17 g
Skrobia:	146.74 g
Sód:	1996.74 mg
Potas:	3715 mg
Fosfor:	1435.29 mg
Żelazo:	13.18 mg
Miedź:	1.6 mg
Jod:	81.87 µg
Retinol:	459.65 µg
Witamina D:	2.14 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	17.46 mg
Foliany:	535.33 µg
Witamina C:	361.9 mg



17.04.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 19.78g, T: 20.2g, W o.: 69.34g)

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: 62kcal, B o.: 5g, T: 4g, W o.: 1.5g) 2 i 1/2 łyżki (50g)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 853kcal, B o.: 36.22g, T: 23.03g, W o.: 136.26g)

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

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


Sposób
przygotowania:

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

Makaron z serem i owocami (E: 300kcal, B o.: 20.81g, T: 5.89g, W o.: 42.45g) 1 porcja

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


Sposób
przygotowania:

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

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

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


Sposób
przygotowania:

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

Zupa ogórkowa (E: 252kcal, B o.: 12.12g, T: 5.78g, W o.: 40.3g) 2 porcje

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ogórki kiszane - 1 i 2/3 sztuki (100g)


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: 468kcal, B o.: 37.87g, T: 12.93g, W o.: 51.17g)

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: 212kcal, B o.: 33.17g, T: 3.6g, W o.: 14g)

1.5 porcji

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


Sposób
przygotowania:

zgodnie z opisem


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1974 kcal
Woda:	1915.53 g
Tłuszcz:	56.52 g
Węglowodany przyswajalne:	198.45 g
Cholesterol:	296.66 mg
Fruktoza:	27.63 g
Laktoza:	10.04 g
Błonnik pokarmowy:	42.07 g
Sól:	1.79 g
Wapń:	637.11 mg
Magnez:	369.59 mg
Cynk:	9.13 mg
Mangan:	6.3 mg
Witamina A:	3658.38 µg
β-karoten:	20051.2 µg
Witamina E:	10.1 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina B6:	2.71 mg
Witamina B12:	4.26 µg

Wartość energetyczna:	8266.63 kJ
Białko ogółem:	95.07 g
Węglowodany ogółem:	284.97 g
Popiół:	15.72 g
Glukoza:	22.58 g
Sacharoza:	64.18 g
Skrobia:	118.42 g
Sód:	2529.99 mg
Potas:	4576.46 mg
Fosfor:	1389.11 mg
Żelazo:	13.51 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	50.27 µg
Retinol:	319.26 µg
Witamina D:	6.06 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	21.23 mg
Foliany:	401.68 µg
Witamina C:	289.09 mg



18.04.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 29.04g, T: 25.13g, W o.: 33.8g)

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)

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.

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

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

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: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

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

0.5 porcji

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


**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)

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2134 kcal
Woda:	1637.97 g
Tłuszcz:	92.16 g
Węglowodany przyswajalne:	172.54 g
Cholesterol:	403.1 mg
Fruktoza:	18.69 g
Laktoza:	4.38 g
Błonnik pokarmowy:	38.42 g
Sól:	4.4 g
Wapń:	857.3 mg
Magnez:	365.11 mg
Cynk:	13.22 mg
Mangan:	5.66 mg
Witamina A:	1877.91 µg
β-karoten:	9556.94 µg
Witamina E:	16.38 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina B6:	3.07 mg
Witamina B12:	3.16 µg

Wartość energetyczna:	8931.44 kJ
Białko ogółem:	88.26 g
Węglowodany ogółem:	251.55 g
Popiół:	19.3 g
Glukoza:	18.08 g
Sacharoza:	58.08 g
Skrobia:	109.51 g
Sód:	2902.86 mg
Potas:	4584.93 mg
Fosfor:	1393.32 mg
Żelazo:	18.44 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	82.06 µg
Retinol:	389.2 µg
Witamina D:	1.32 µg
Tiamina:	1.54 mg
Niacyna:	24.55 mg
Foliany:	472.12 µg
Witamina C:	518.61 mg


19.04.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 425kcal, B o.: 21.95g, T: 20.63g, W o.: 37.22g)

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)

Rolada wieprzowa, pieczona (E: 166kcal, B o.: 14.55g, T: 9.6g, W o.: 5.45g) 1/4 porcji (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.

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 2/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 933kcal, B o.: 46.79g, T: 22.59g, W o.: 147.8g)

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 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: 411kcal, B o.: 15.81g, T: 17.26g, W o.: 47.87g)

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)
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:	1998 kcal
Woda:	1700.15 g
Tłuszcz:	71.66 g
Węglowodany przyswajalne:	171.39 g
Cholesterol:	258 mg
Fruktoza:	13.1 g
Laktoza:	4.15 g
Błonnik pokarmowy:	39.34 g
Sól:	1.73 g
Wapń:	531.57 mg
Magnez:	424.11 mg
Cynk:	11.43 mg
Mangan:	6.08 mg
Witamina A:	1328.28 µg
β-karoten:	6096.76 µg
Witamina E:	12.23 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	4.02 mg
Witamina B12:	2.12 µg

Wartość energetyczna:	8353.63 kJ
Białko ogółem:	87.09 g
Węglowodany ogółem:	262.69 g
Popiół:	19.17 g
Glukoza:	12.4 g
Sacharoza:	39.44 g
Skrobia:	140.93 g
Sód:	2757.47 mg
Potas:	5778.1 mg
Fosfor:	1458.37 mg
Żelazo:	17.17 mg
Miedź:	2.07 mg
Jod:	62.56 µg
Retinol:	314.08 µg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	2.19 mg
Niacyna:	33.79 mg
Foliany:	558.77 µg
Witamina C:	591.19 mg


20.04.2026 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 25.4g, T: 30.4g, W o.: 50.68g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
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: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)
Kisiel z owocami (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. Dolać 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: 525kcal, B o.: 43.83g, T: 18.31g, W o.: 46.53g)
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)
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:	2073 kcal
Woda:	1295.19 g
Tłuszcz:	61.07 g
Węglowodany przyswajalne:	198.18 g
Cholesterol:	389.85 mg
Fruktoza:	17.38 g
Laktoza:	16.43 g
Błonnik pokarmowy:	35.26 g
Sól:	1.6 g
Wapń:	916.36 mg
Magnez:	333.97 mg
Cynk:	11.06 mg
Mangan:	6.03 mg
Witamina A:	1702.13 µg
β-karoten:	7550.96 µg
Witamina E:	8.53 mg
Ryboflawina:	1.56 mg
Witamina B6:	2.05 mg
Witamina B12:	5.09 µg

Wartość energetyczna:	8527.37 kJ
Białko ogółem:	95.85 g
Węglowodany ogółem:	293.23 g
Popiół:	12.19 g
Glukoza:	10.47 g
Sacharoza:	39.46 g
Skrobia:	152.14 g
Sód:	1310.83 mg
Potas:	3622.35 mg
Fosfor:	1538.85 mg
Żelazo:	12.54 mg
Miedź:	1.43 mg
Jod:	35.77 µg
Retinol:	468.7 µg
Witamina D:	6.16 µg
Tiamina:	0.87 mg
Niacyna:	18.67 mg
Foliany:	335.29 µg
Witamina C:	194.34 mg



21.04.2026 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 20.8g, T: 21.98g, W o.: 67.49g)

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)

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

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: 881kcal, B o.: 28.8g, T: 32.61g, W o.: 126.13g)

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.

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: 219kcal, B o.: 13.9g, T: 16.69g, W o.: 2.3g) 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/8 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (75g)


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: 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: 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:	2089 kcal
Woda:	1844.97 g
Tłuszcz:	90.27 g
Węglowodany przyswajalne:	180.29 g
Cholesterol:	249.15 mg
Fruktoza:	7.5 g
Laktoza:	12.57 g
Błonnik pokarmowy:	32.78 g
Sól:	3.23 g
Wapń:	888.8 mg
Magnez:	355.5 mg
Cynk:	11.58 mg
Mangan:	5.88 mg
Witamina A:	818.44 µg
β-karoten:	2919.8 µg
Witamina E:	8.57 mg
Ryboflawina:	1.56 mg
Witamina B6:	2.8 mg
Witamina B12:	2.74 µg

Wartość energetyczna:	8732.15 kJ
Białko ogółem:	70.3 g
Węglowodany ogółem:	257.52 g
Popiół:	18.79 g
Glukoza:	6.64 g
Sacharoza:	52.45 g
Skrobia:	133.48 g
Sód:	3297.48 mg
Potas:	4792.69 mg
Fosfor:	1370.51 mg
Żelazo:	15.76 mg
Miedź:	1.8 mg
Jod:	54.32 µg
Retinol:	335 µg
Witamina D:	0.88 µg
Tiamina:	1.48 mg
Niacyna:	22.01 mg
Foliany:	405.14 µg
Witamina C:	244.02 mg


22.04.2026 (środa)
► 07:00 Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 15.95g, T: 21.3g, W o.: 71.79g)

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)

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 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: 755kcal, B o.: 22.92g, T: 13.36g, W o.: 144.97g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g) - przepis na 6 porcji 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Grzyby umyć, zalać na kilka godzin 1 szklanką wody. Gotować około godziny w tej samej wodzie. Umyć, obrać i pokroić w 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. Dodać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać około szklankę wywaru z grzybków (grzyby można wykorzystać na farsz do uszek), dodać szczyptę cukru, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Z podanych proporcji otrzymasz prawie 2 litry barszczu.

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: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)

2 łyżeczki (30g)

► 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: 472kcal, B o.: 25.88g, T: 19.33g, W o.: 47.7g)

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)

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:	1999 kcal
Woda:	1420.03 g
Tłuszcz:	65.17 g
Węglowodany przyswajalne:	178.36 g
Cholesterol:	255.8 mg
Fruktoza:	15.52 g
Laktoza:	14.52 g
Błonnik pokarmowy:	36.31 g
Sól:	2.87 g
Wapń:	820.1 mg
Magnez:	297.97 mg
Cynk:	8.21 mg
Mangan:	6.93 mg
Witamina A:	1796.44 µg
β-karoten:	7849.86 µg
Witamina E:	7.61 mg
Ryboflawina:	1.21 mg
Witamina B6:	1.65 mg
Witamina B12:	1.79 µg

Wartość energetyczna:	8066.66 kJ
Białko ogółem:	67.29 g
Węglowodany ogółem:	294.26 g
Popiół:	10.95 g
Glukoza:	14.91 g
Sacharoza:	63.87 g
Skrobia:	129.89 g
Sód:	1866.21 mg
Potas:	3052.79 mg
Fosfor:	1055.52 mg
Żelazo:	18.45 mg
Miedź:	1.27 mg
Jod:	52.14 µg
Retinol:	475.38 µg
Witamina D:	0.82 µg
Tiamina:	0.6 mg
Niacyna:	19.59 mg
Foliany:	371.93 µg
Witamina C:	237.91 mg


23.04.2026 (czwartek)
► 07:00 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: 884kcal, B o.: 41.14g, T: 21.68g, W o.: 140.59g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g)
3 i 3/4 sztuki (350g)
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: 147kcal, B o.: 2.77g, T: 1.23g, W o.: 33.21g)

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Owoce pokroić. Całość 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:	2104 kcal
Woda:	1501.8 g
Tłuszcz:	67.49 g
Węglowodany przyswajalne:	183.8 g
Cholesterol:	604.15 mg
Fruktoza:	20.74 g
Laktoza:	10.47 g
Błonnik pokarmowy:	36.35 g
Sól:	2.54 g
Wapń:	740.43 mg
Magnez:	356.82 mg
Cynk:	13.57 mg
Mangan:	5.34 mg
Witamina A:	12976.35 µg
β-karoten:	9124.29 µg
Witamina E:	11.72 mg
Ryboflawina:	4.42 mg
Witamina B6:	3.19 mg
Witamina B12:	43.77 µg

Wartość energetyczna:	8811.62 kJ
Białko ogółem:	87.51 g
Węglowodany ogółem:	297.7 g
Popiół:	12.99 g
Glukoza:	14.27 g
Sacharoza:	41.58 g
Skrobia:	164.23 g
Sód:	1891.11 mg
Potas:	4792.09 mg
Fosfor:	1562.79 mg
Żelazo:	25.49 mg
Miedź:	2 mg
Jod:	51.7 µg
Retinol:	11451.25 µg
Witamina D:	1.11 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	31.24 mg
Foliany:	994.52 µg
Witamina C:	269.39 mg


24.04.2026 (piątek)
► 07:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 20.99g, T: 23.2g, W o.: 71.4g)
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)
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: 815kcal, B o.: 27.48g, T: 25.55g, W o.: 129.19g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. 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: 305kcal, B o.: 6.65g, T: 0.35g, W o.: 71.75g) 3 i 3/4 sztuki (350g)
Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)


Sposób
przygotowania:

jw

▶ 20:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 16.79g, T: 21.96g, W o.: 56.13g)

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)

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

2/3 sztuki (100g)

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

5 łyżek (100g)

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

1 łyżeczka (15g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1974 kcal
Woda:	1737.22 g
Tłuszcz:	71.43 g
Węglowodany przyswajalne:	176.94 g
Cholesterol:	313.9 mg
Fruktoza:	19.84 g
Laktoza:	9.5 g
Błonnik pokarmowy:	38.57 g
Sól:	5.11 g
Wapń:	706.51 mg
Magnez:	394.04 mg
Cynk:	9.28 mg
Mangan:	6.97 mg
Witamina A:	2468.02 µg
β-karoten:	13584.24 µg
Witamina E:	13.36 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina B6:	2.71 mg
Witamina B12:	5.65 µg

Wartość energetyczna:	8270.03 kJ
Białko ogółem:	65.98 g
Węglowodany ogółem:	278.5 g
Popiół:	16.33 g
Glukoza:	13.21 g
Sacharoza:	49.69 g
Skrobia:	133.47 g
Sód:	2712.06 mg
Potas:	4506.75 mg
Fosfor:	1162.3 mg
Żelazo:	15.97 mg
Miedź:	1.67 mg
Jod:	106.1 µg
Retinol:	378.35 µg
Witamina D:	10.12 µg
Tiamina:	0.97 mg
Niacyna:	17.81 mg
Foliany:	469.37 µg
Witamina C:	310.43 mg



25.04.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 18.48g, T: 25.19g, W o.: 39.64g)

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)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 782kcal, B o.: 42.79g, T: 16.78g, W o.: 125.77g)

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: 288kcal, B o.: 25.78g, T: 12.3g, W o.: 21g) 2 porcje

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 3/4 szklanki (200g)
- Kielbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 plaster (10g)


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 porozdzielane na małe kwiaty brokuły oraz kukurydzę i fasolę opłukaną na sitku. Doprawić i połączyć sosem.



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Wartość energetyczna:	8474.84 kJ
Woda:	1564.33 g	Białko ogółem:	78.75 g
Tłuszcz:	76.57 g	Węglowodany ogółem:	283.05 g
Węglowodany przyswajalne:	186.2 g	Popiół:	24.03 g
Cholesterol:	207.2 mg	Glukoza:	21.76 g
Fruktoza:	20.36 g	Sacharoza:	55.32 g
Laktoza:	3.71 g	Skrobia:	120.09 g
Błonnik pokarmowy:	49.88 g	Sód:	5691.78 mg
Sól:	6.17 g	Potas:	4721.03 mg
Wapń:	656.7 mg	Fosfor:	1287.96 mg
Magnez:	435.42 mg	Żelazo:	16.73 mg
Cynk:	10.82 mg	Miedź:	1.73 mg
Mangan:	7.9 mg	Jod:	111.42 µg
Witamina A:	1265.26 µg	Retinol:	265.45 µg
β-karoten:	6021.78 µg	Witamina D:	1.19 µg
Witamina E:	13.77 mg	Tiamina:	1.18 mg
Ryboflawina:	1.35 mg	Niacyna:	21.27 mg
Witamina B6:	3.13 mg	Foliany:	606.39 µg
Witamina B12:	1.31 µg	Witamina C:	456.93 mg


26.04.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 463kcal, B o.: 13.22g, T: 18.7g, W o.: 60.11g)

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)

Pasztet 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: 906kcal, B o.: 42.38g, T: 20.08g, W o.: 148.98g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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: 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: 511kcal, B o.: 25.29g, T: 25.35g, W o.: 44.12g)

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)
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:	2067 kcal	Wartość energetyczna:	8236.72 kJ
Woda:	1364.53 g	Białko ogółem:	87.98 g
Tłuszcz:	69.92 g	Węglowodany ogółem:	280.86 g
Węglowodany przyswajalne:	175.05 g	Popiół:	12.87 g
Cholesterol:	287.68 mg	Glukoza:	10.5 g
Fruktoza:	11.08 g	Sacharoza:	28.42 g
Laktoza:	11.37 g	Skrobia:	166.1 g
Błonnik pokarmowy:	33.75 g	Sód:	1735.59 mg
Sól:	2.09 g	Potas:	4646.83 mg
Wapń:	704.6 mg	Fosfor:	1434.53 mg
Magnez:	361.58 mg	Żelazo:	13.35 mg
Cynk:	9.76 mg	Miedź:	1.7 mg
Mangan:	4.98 mg	Jod:	44.92 µg
Witamina A:	2460.51 µg	Retinol:	757.04 µg
β-karoten:	10374.83 µg	Witamina D:	5.07 µg
Witamina E:	9.19 mg	Tiamina:	0.95 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	31.26 mg
Witamina B6:	3.46 mg	Foliany:	270.3 µg
Witamina B12:	2.24 µg	Witamina C:	337.73 mg


27.04.2026 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 22.74g, T: 23.09g, W o.: 69.44g)

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)

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: 829kcal, B o.: 42.66g, T: 19.88g, W o.: 128.84g)

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

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: 440kcal, B o.: 18.68g, T: 17.96g, W o.: 49.73g)

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)

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:	2105 kcal
Woda:	1357.24 g
Tłuszcz:	73.48 g
Węglowodany przyswajalne:	205.35 g
Cholesterol:	256.15 mg
Fruktoza:	5.42 g
Laktoza:	14.92 g
Błonnik pokarmowy:	33.27 g
Sól:	2.37 g
Wapń:	668.33 mg
Magnez:	398.25 mg
Cynk:	10.34 mg
Mangan:	6.54 mg
Witamina A:	602.91 µg
β-karoten:	1887.28 µg
Witamina E:	9.82 mg
Ryboflawina:	1.34 mg
Witamina B6:	2.89 mg
Witamina B12:	2.48 µg

Wartość energetyczna:	8827.23 kJ
Białko ogółem:	87.65 g
Węglowodany ogółem:	283.3 g
Popiół:	15.51 g
Glukoza:	5.1 g
Sacharoza:	39.5 g
Skrobia:	175.82 g
Sód:	2261.23 mg
Potas:	4483.52 mg
Fosfor:	1468.5 mg
Żelazo:	13.39 mg
Miedź:	2 mg
Jod:	37.97 µg
Retinol:	286.85 µg
Witamina D:	1.32 µg
Tiamina:	1.15 mg
Niacyna:	20.32 mg
Foliany:	261.03 µg
Witamina C:	212.64 mg


28.04.2026 (wtorek)
► 07:00 Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 21.06g, T: 28.73g, W o.: 46.2g)

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.

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: 815kcal, B o.: 39.64g, T: 19.08g, W o.: 131.93g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Surówka wielowarzywna (E: 68kcal, B o.: 4.07g, T: 0.79g, W o.: 13.65g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 3 i 1/2 liścia (175g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Ogórek, pomidor, rzodkiewki umyć i pokroić na cienkie plasterki. Kapustę poszatkować. Całość wrzucić do salaterki i przyprawić, a na koniec dodać jogurt naturalny.

Bitka wieprzowa w sosie (E: 226kcal, B o.: 21.21g, T: 14.6g, W o.: 2.89g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/5 łyżki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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

8 łyżek (200g)

► 20:00 Kolacja (E: 530kcal, B o.: 17.86g, T: 25.02g, W o.: 57.74g)

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)

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:	1998 kcal
Woda:	1552.2 g
Tłuszcz:	75.83 g
Węglowodany przyswajalne:	176.31 g
Cholesterol:	283.54 mg
Fruktoza:	10.31 g
Laktoza:	16.26 g
Błonnik pokarmowy:	35.97 g
Sól:	2.16 g
Wapń:	828.01 mg
Magnez:	448.21 mg
Cynk:	13.42 mg
Mangan:	5.23 mg
Witamina A:	1684.76 µg
β-karoten:	8339.29 µg
Witamina E:	10.45 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina B6:	4.27 mg
Witamina B12:	3.05 µg

Wartość energetyczna:	8361.74 kJ
Białko ogółem:	85.96 g
Węglowodany ogółem:	252.27 g
Popiół:	16.8 g
Glukoza:	9.61 g
Sacharoza:	32.97 g
Skrobia:	135.62 g
Sód:	2873.19 mg
Potas:	5679.33 mg
Fosfor:	1723.26 mg
Żelazo:	14.6 mg
Miedź:	2.04 mg
Jod:	57.72 µg
Retinol:	338.99 µg
Witamina D:	1.78 µg
Tiamina:	1.55 mg
Niacyna:	37.95 mg
Foliany:	422.6 µg
Witamina C:	411.39 mg



29.04.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 21.99g, T: 31.98g, W o.: 60.21g)

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: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g) 2 i 1/2 kromki (75g)

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
1 sztuka (170g)
► 20:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 20.84g, T: 18.29g, W o.: 44.23g)
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)
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 plastrów (90g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2072 kcal
Woda:	1519.06 g
Tłuszcz:	74.99 g
Węglowodany przyswajalne:	179.25 g
Cholesterol:	397.31 mg
Fruktoza:	18.01 g
Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	37.31 g
Sól:	6.3 g
Wapń:	527.21 mg
Magnez:	390.2 mg
Cynk:	9.97 mg
Mangan:	5.54 mg
Witamina A:	1479.92 µg
β-karoten:	6560.32 µg
Witamina E:	13.37 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina B6:	3.66 mg
Witamina B12:	4.09 µg

Wartość energetyczna:	8664.51 kJ
Białko ogółem:	89.05 g
Węglowodany ogółem:	269.37 g
Popiół:	17.6 g
Glukoza:	11.19 g
Sacharoza:	48.3 g
Skrobia:	142.67 g
Sód:	3297.34 mg
Potas:	5060.22 mg
Fosfor:	1333.2 mg
Żelazo:	14.97 mg
Miedź:	1.95 mg
Jod:	117.78 µg
Retinol:	386.86 µg
Witamina D:	3.31 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	27.39 mg
Foliany:	393.47 µg
Witamina C:	375.57 mg



30.04.2026 (czwartek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 24.06g, T: 29.92g, W o.: 47.2g)

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: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g) 1 plaster (20g)

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: 791kcal, B o.: 32.83g, T: 21.61g, W o.: 126.11g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)
Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g) - przepis na 15 porcji
0.5 porcji

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


**Sposób
przygotowania:**

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przełożyć do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać 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:	2036 kcal
Woda:	1686.14 g
Tłuszcz:	90.44 g
Węglowodany przyswajalne:	166.06 g
Cholesterol:	571.09 mg
Fruktoza:	10.57 g
Laktoza:	11.2 g
Błonnik pokarmowy:	32.68 g
Sól:	4.84 g
Wapń:	674.92 mg
Magnez:	357.98 mg
Cynk:	10.57 mg
Mangan:	5.23 mg
Witamina A:	6352.67 µg
β-karoten:	1930.87 µg
Witamina E:	9.38 mg
Ryboflawina:	3.11 mg
Witamina B6:	2.58 mg
Witamina B12:	23.05 µg

Wartość energetyczna:	7527.77 kJ
Białko ogółem:	71.01 g
Węglowodany ogółem:	243 g
Popiół:	15.64 g
Glukoza:	8.51 g
Sacharoza:	46.66 g
Skrobia:	130.36 g
Sód:	2518.94 mg
Potas:	4623.64 mg
Fosfor:	1279.72 mg
Żelazo:	20.18 mg
Miedź:	1.88 mg
Jod:	120.59 µg
Retinol:	6029.1 µg
Witamina D:	1.96 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	23.64 mg
Foliany:	846.42 µg
Witamina C:	273.95 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	1710g (15 i 1/2 szklanki)
Bułki grahamki	4500g (50 sztuk)
Chleb graham / pszenno-żytni	167400g (5580 kromek)
Kasza jaglana	900g (9 woreczków)
Kasza jęczmienna, perłowa	3150g (31 i 1/2 woreczka)
Kasza manna	3735g (22 szklanki)
Makaron dwujajeczny	7335g (97 i 3/4 szklanki)
Makaron spaghetti	5850g (39 garści)
Makaron świderki	9000g (90 porcji)
Mąka orkiszowa	3150g (210 łyżek)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	3870g (322 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	810g (54 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	46710g (3892 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	6750g (562 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	1665g (66 i 2/3 łyżki)
Otręby owsiane	4500g (642 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane	6750g (675 łyżki)
Ryż biały	14850g (78 i 1/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	23850g (47 i 2/3 sztuki)
Burak	60750g (578 i 2/3 sztuki)
Cebula	35145g (334 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	3510g (33 i 1/3 sztuki)
Cebula dymka	1800g (90 sztuk)
Chrzan	450g (45 łyżeczek)
Cukinia	15750g (26 i 1/4 sztuki)
Czosnek	2970g (594 ząbka)
Dynia piżmowa	4500g (5 i 3/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	1800g (10 i 2/3 szklanki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	900g (5 i 1/4 szklanki)
Fasola szparagowa	20250g (225 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	2025g (5 opakowań)
Fasolka szparagowa żółta	4050g (45 garści)
Groch, nasiona suche	2250g (11 i 3/4 szklanki)
Groszek konserwowy	2025g (135 łyżki)

Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	1035g (7 i 1/3 szklanki)
Kalafior	30600g (153 porcji)
Kapusta biała	7425g (3 i 1/3 sztuki)
Kapusta czerwona	4500g (41 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	13500g (122 i 3/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	1125g (10 i 1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	11475g (229 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	3645g (243 łyżeczek)
Koper ogrodowy	1620g (405 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	3825g (191 i 1/4 łyżki)
Marchew	69345g (1541 sztuki)
Ogórek	52110g (289 i 1/2 sztuki)
Ogórki kiszone	32850g (547 i 1/2 sztuki)
Ogórki konserwowe	900g (90 sztuk)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	1035g (51 i 3/4 łyżki)
Papryka czerwona	45000g (195 i 2/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	6750g (337 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	22455g (280 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	1305g (217 i 1/2 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	810g (40 i 1/2 garści)
Pomidor	114750g (675 sztuki)
Pomidory w puszcze	2700g (11 i 1/4 szklanki)
Por	18450g (131 i 3/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	1350g (90 łyżek)
Roszonka	3600g (144 garści)
Rukola	1800g (90 garści)
Rzodkiewka	21375g (1425 sztuki)
Salata	20025g (95 i 1/3 sztuki)
Salata lodowa	5850g (14 i 2/3 sztuki)
Salata masłowa	5400g (25 i 3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	32940g (101 i 1/3 sztuki)
Szczaw	585g (8 i 1/3 garści)
Szczypiorek	765g (153 łyżki)
Szpinak	7875g (315 garści)
Ziemniaki	8100g (90 sztuk)
Ziemniaki, późne	373815g (4153 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	2700g (30 sztuk)


Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	6750g (337 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	15300ml (765 łyżki)
Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu	31500g (1260 łyżek)
Mleko 2% tłuszczu	5850ml (25 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	18000ml (78 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	236700ml (1029 i 1/4 szklanki)
Ser edamski	1800g (90 plastrów)
Ser gouda	10800g (432 plastry)
Ser salami	1350g (90 plastrów)
Ser topiony, edamski	2025g (135 łyżeczeki)
Ser twarogowy, półtłusty	17505g (880 i 1/2 plastra)
Ser typu "Feta"	2250g (11 i 1/4 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	22005g (880 i 1/4 łyżki)


Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	4320g (432 plastry)
Jaja gotowane	2250g (45 sztuki)
Jaja kurze, całe	43920g (861 i 1/4 sztuki)
Kaszanka, kielbasa	5085g (33 i 3/4 sztuki)
Kielbasa biała, parzona	2250g (17 i 1/3 sztuki)
Kielbasa szynkowa, z indyka	2250g (150 plastrów)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka	8100g (540 plastrów)
Kielbasa zwyczajna	10350g (115 sztuki)
Krakowska parzona	4500g (225 plastry)
Kurczak, tuszka	21600g (12 i 3/4 sztuki)
Metka łososiowa	6300g (126 porcji)
Metka tatarska	4950g (247 i 1/2 plastra)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	20835g (130 i 1/4 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	22500g (225 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	9000g (45 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	22500g (225 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	17100g (106 i 3/4 sztuki)
Parówki popularne	6750g (135 sztuki)
Pasztet wieprzowy	2250g (112 i 1/2 łyżki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	2025g (67 i 1/2 plastra)
Pasztet z mięsa mieszanego	900g (45 łyżki)
Polędwica miodowa	4050g (202 i 1/2 plastra)
Polędwica sopocka	1575g (131 i 1/4 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	2250g (225 plastry)
Rolada wieprzowa, pieczona	2250g (11 i 3/4 porcji)

Salceson wieprzowy	1350g (27 plastry)
Serdelki	3150g (45 porcji)
Serdelki, parówki drobiowe	3150g (45 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona	16200g (810 plastrów)
Szynka farmerska	1125g (22 i 1/2 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	2700g (135 plastry)
Szynka wiejska	1350g (90 plastrów)
Szynka wieprzowa	2700g (135 plastry)
Szynka wieprzowa, gotowana	1800g (90 plastrów)
Szynka z indyka	675g (45 plastry)
Wątróbka kurczaka	10800g (108 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	9000g (90 sztuk)
Wieprzowina, mięso mielone	6975g (43 i 2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	45000g (180 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	2250g (45 plastry)
Wołowina, polędwica chuda, stek	2700g (6 porcji)
Żółtko jaja kurzego	720g (36 sztuki)


Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	46935g (4693 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	10890ml (1089 łyżki)
Oliwa z oliwek	2250ml (225 łyżki)


Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	3105g (388 i 1/4 łyżki)
Cukier	31140g (2595 łyżki)
Cukier brązowy	4950g (412 i 1/2 łyżki)
Cukier waniliowy	180g (45 łyżeczeki)
Czekolada gorzka	450g (45 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane	2025g (20 i 1/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	1350g (90 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	7425g (495 łyżeczeki)
Kakao 16%, proszek	1440g (144 łyżki)


Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	1710g (13 i 2/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński	900g (36 łyżki)
Śledź marynowany	5625g (56 i 1/4 sztuki)
Tilapia, surowa	18000g (180 porcji)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan	32400g (270 sztuk)
Cytryna	450g (5 i 2/3 sztuki)
Gruszka	9450g (72 i 2/3 sztuki)
Jabłko	103185g (573 i 1/4 sztuki)
Kiwi	10350g (138 sztuki)
Mak	2250g (187 i 1/2 łyżki)
Maliny	2250g (32 i 1/4 garści)

Maliny, mrożone	67500g (1125 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	450g (45 łyżki)
Porzeczki czarne, mrożone	67500g (1687 i 1/2 garści)
Rodzyunki	540g (18 garści)
Skórka cytrynowa	900g (50 łyżek)
Truskawki	3375g (22 i 1/2 szklanki)
Truskawki, mrożone	103500g (646 i 3/4 szklanki)
Wiśnie bez pestek, mrożone	2250g (34 i 2/3 garści)
Wiśnie w syropie, puszka	8100g (540 łyżek)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	461250ml (1921 i 3/4 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	46125ml (192 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	81000ml (405 szklanki)
Sok cytrynowy	135ml (22 i 1/2 łyżki)
Sok z cytryny	1530ml (255 łyżki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	45ml (11 i 1/4 łyżeczek)
Bazylią, świeża	450g (150 garści)
Bulion warzywny	16650ml (69 i 1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	180g (45 łyżeczek)
Estragon, suszony	540g (108 łyżeczek)
Gałka muszkatołowa, mielona	450g (450 szczypty)
Imbir, mielony	45g (15 łyżeczek)
Ketchup, łagodny	1350g (90 łyżek)
Kurkuma, mielona	315g (78 i 3/4 łyżeczek)
Liście kolendry, suszone	450g (150 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	1980g (990 sztuk)
Majeranek, suszony	1305g (435 łyżeczek)
Majonez	8955g (358 i 1/4 łyżki)
Musztarda	5445g (544 i 1/2 łyżeczek)
Musztarda francuska	225ml (11 i 1/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	135g (45 łyżeczek)
Ocet jabłkowy	765ml (127 i 1/2 łyżki)
Ocet winny	135ml (13 i 1/2 łyżki)
Oregano, suszone	45g (15 łyżeczek)
Papryka słodka, mielona	180g (45 łyżeczek)
Papryka, w proszku	90g (22 i 1/2 łyżeczek)
Pieprz biały, mielony	45g (45 szczypty)
Pieprz czarny	2880g (2880 szczypty)
Proszek do pieczenia	450g (112 i 1/2 łyżeczek)
Przyprawa do rosółu zup i bulionów Prymat	90g (90 szczypty)

Soda oczyszczona	45g (11 i 1/4 łyżeczek)
Sos tatarski - Winiary	900g (45 łyżki)
Sól biała	4005g (4005 szczypty)
Tymianek, suszony	630g (210 łyżeczek)
Ziele angielskie	900g (300 łyżeczek)
Żelatyna	180g (22 i 1/2 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	450g



Dania gotowe

Kopytka, Virtu	9450g (23 i 2/3 opakowania)
Marchewka z groszkiem, gotowana	14400g (84 i 3/4 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	5085g (11 i 1/3 opakowania)

środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)	poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 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 Chrzan Kiełbasa biała, parzona Sałatka jarzynowa z jajkiem	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 Sos koperkowy Zupa krupnik z ziemniakami	Kompot Buraczki Zupa z fasolki szparagowej Ziemniaki, późne Wątróbka drobiowa z cebulą	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa owocowa Sos musztardowy Ziemniaki, późne Jaja gotowane	Kompot Ziemniaki, późne Surówka z buraka Krem z białych warzyw Gulasz wieprzowy	Kompot Ziemniaki, późne Zupa rosół z makaronem Udko pieczone Marchewka z groszkiem	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 Szynka wiejska Pomidor	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 2072 = 8665 kJ Kcal z tłuszczu 32,57 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 52,00 %	Energia: Kcal 2036 = 7528 kJ Kcal z tłuszczu 39,98 % Kcal z białka 13,95 % Kcal z węglowodanów 47,74 %	Energia: Kcal 2026 = 8479 kJ Kcal z tłuszczu 29,07 % Kcal z białka 13,57 % Kcal z węglowodanów 59,33 %	Energia: Kcal 2023 = 8426 kJ Kcal z tłuszczu 30,18 % Kcal z białka 17,51 % Kcal z węglowodanów 56,13 %	Energia: Kcal 2184 = 9129 kJ Kcal z tłuszczu 36,36 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 48,77 %	Energia: Kcal 1992 = 8342 kJ Kcal z tłuszczu 26,90 % Kcal z białka 14,04 % Kcal z węglowodanów 60,12 %	Energia: Kcal 2007 = 8417 kJ Kcal z tłuszczu 30,56 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 55,02 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,37 g Błonnik: 37,31 g Skrobia: 142,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,00 g Błonnik: 32,68 g Skrobia: 130,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,51 g Błonnik: 37,21 g Skrobia: 146,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,87 g Błonnik: 55,12 g Skrobia: 132,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,29 g Błonnik: 40,36 g Skrobia: 162,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,39 g Błonnik: 29,66 g Skrobia: 103,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,05 g Błonnik: 34,91 g Skrobia: 168,89 g
Białko: Białko ogółem: 89,05 g Białko roślinne: 30,49 g Białko zwierzęce: 58,22 g	Białko: Białko ogółem: 71,01 g Białko roślinne: 29,69 g Białko zwierzęce: 36,17 g	Białko: Białko ogółem: 68,72 g Białko roślinne: 28,97 g Białko zwierzęce: 39,58 g	Białko: Białko ogółem: 88,55 g Białko roślinne: 31,80 g Białko zwierzęce: 50,95 g	Białko: Białko ogółem: 85,61 g Białko roślinne: 31,43 g Białko zwierzęce: 51,03 g	Białko: Białko ogółem: 69,94 g Białko roślinne: 24,27 g Białko zwierzęce: 36,28 g	Białko: Białko ogółem: 84,20 g Białko roślinne: 33,25 g Białko zwierzęce: 49,90 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,99 g Cholesterol: 397,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,44 g Cholesterol: 571,09 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,43 g Cholesterol: 386,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,83 g Cholesterol: 197,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,23 g Cholesterol: 537,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,53 g Cholesterol: 167,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,15 g Cholesterol: 253,77 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)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 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 Herbata czarna, napar z cukrem Płatki owsiane na mleku	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 1985 = 8296 kJ Kcal z tłuszczu 35,18 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 51,78 %	Energia: Kcal 2012 = 8448 kJ Kcal z tłuszczu 27,23 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 60,61 %	Energia: Kcal 2109 = 8825 kJ Kcal z tłuszczu 33,35 % Kcal z białka 17,64 % Kcal z węglowodanów 50,86 %	Energia: Kcal 2015 = 8415 kJ Kcal z tłuszczu 33,52 % Kcal z białka 12,51 % Kcal z węglowodanów 56,98 %	Energia: Kcal 2032 = 8489 kJ Kcal z tłuszczu 37,50 % Kcal z białka 13,25 % Kcal z węglowodanów 50,70 %	Energia: Kcal 2030 = 7135 kJ Kcal z tłuszczu 33,14 % Kcal z białka 17,82 % Kcal z węglowodanów 49,96 %	Energia: Kcal 2030 = 8234 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 17,00 % Kcal z węglowodanów 55,28 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,96 g Błonnik: 32,48 g Skrobia: 138,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,86 g Błonnik: 37,41 g Skrobia: 169,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,16 g Błonnik: 31,93 g Skrobia: 148,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,02 g Błonnik: 47,83 g Skrobia: 129,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,54 g Błonnik: 34,10 g Skrobia: 161,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,53 g Błonnik: 32,76 g Skrobia: 61,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,54 g Błonnik: 34,89 g Skrobia: 153,35 g
Białko: Białko ogółem: 71,61 g Białko roślinne: 20,48 g Białko zwierzęce: 8,89 g	Białko: Białko ogółem: 75,29 g Białko roślinne: 32,88 g Białko zwierzęce: 19,92 g	Białko: Białko ogółem: 93,00 g Białko roślinne: 26,79 g Białko zwierzęce: 45,93 g	Białko: Białko ogółem: 63,00 g Białko roślinne: 29,00 g Białko zwierzęce: 28,58 g	Białko: Białko ogółem: 67,33 g Białko roślinne: 32,16 g Białko zwierzęce: 35,16 g	Białko: Białko ogółem: 90,43 g Białko roślinne: 23,38 g Białko zwierzęce: 56,03 g	Białko: Białko ogółem: 86,28 g Białko roślinne: 28,23 g Białko zwierzęce: 47,60 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,59 g Cholesterol: 162,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,87 g Cholesterol: 148,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,14 g Cholesterol: 508,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,05 g Cholesterol: 183,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,66 g Cholesterol: 318,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,75 g Cholesterol: 496,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,70 g Cholesterol: 264,63 mg

środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)	sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)	poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 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 Ryż biały Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka	Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Zupa grochowa Naleśniki z serem	Kompot Makaron z serem i owocami Surówka z marchewki Zupa ogórkowa	Kompot Surówka z czerwonej kapusty Zupa gulaszowa Kopytka okraszone/z sosem pomidorowym	Kompot Ziemniaki, późne Zupa kalafiorowo-brokułowa Ogórki kiszone Schab smażony	Kompot Ryż zapiekany z jabłkiem Zupa fasolowa z mięsem	Kompot 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 2061 = 7843 kJ Kcal z tłuszczu 35,31 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 50,48 %	Energia: Kcal 2073 = 8682 kJ Kcal z tłuszczu 30,13 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 55,17 %	Energia: Kcal 1974 = 8267 kJ Kcal z tłuszczu 25,77 % Kcal z białka 19,26 % Kcal z węglowodanów 57,74 %	Energia: Kcal 2134 = 8931 kJ Kcal z tłuszczu 38,87 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 47,15 %	Energia: Kcal 1998 = 8354 kJ Kcal z tłuszczu 32,28 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 52,59 %	Energia: Kcal 2073 = 8527 kJ Kcal z tłuszczu 26,51 % Kcal z białka 18,49 % Kcal z węglowodanów 56,58 %	Energia: Kcal 2089 = 8732 kJ Kcal z tłuszczu 38,89 % Kcal z białka 13,46 % Kcal z węglowodanów 49,31 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,12 g Błonnik: 33,61 g Skrobia: 134,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,91 g Błonnik: 36,59 g Skrobia: 146,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,97 g Błonnik: 42,07 g Skrobia: 118,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,55 g Błonnik: 38,42 g Skrobia: 109,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,69 g Błonnik: 39,34 g Skrobia: 140,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,23 g Błonnik: 35,26 g Skrobia: 152,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,52 g Błonnik: 32,78 g Skrobia: 133,48 g
Białko: Białko ogółem: 86,75 g Białko roślinne: 25,63 g Białko zwierzęce: 54,47 g	Białko: Białko ogółem: 86,97 g Białko roślinne: 33,20 g Białko zwierzęce: 49,91 g	Białko: Białko ogółem: 95,07 g Białko roślinne: 28,28 g Białko zwierzęce: 31,10 g	Białko: Białko ogółem: 88,26 g Białko roślinne: 31,81 g Białko zwierzęce: 25,15 g	Białko: Białko ogółem: 87,09 g Białko roślinne: 34,48 g Białko zwierzęce: 45,96 g	Białko: Białko ogółem: 95,85 g Białko roślinne: 28,78 g Białko zwierzęce: 28,88 g	Białko: Białko ogółem: 70,30 g Białko roślinne: 26,25 g Białko zwierzęce: 30,92 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,86 g Cholesterol: 390,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,39 g Cholesterol: 433,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,52 g Cholesterol: 296,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,16 g Cholesterol: 403,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,66 g Cholesterol: 258,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,07 g Cholesterol: 389,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,27 g Cholesterol: 249,15 mg

środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)	poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 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 1999 = 8067 kJ Kcal z tłuszczu 29,34 % Kcal z białka 13,46 % Kcal z węglowodanów 58,88 %	Energia: Kcal 2104 = 8812 kJ Kcal z tłuszczu 28,87 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 56,60 %	Energia: Kcal 1974 = 8270 kJ Kcal z tłuszczu 32,57 % Kcal z białka 13,37 % Kcal z węglowodanów 56,43 %	Energia: Kcal 2073 = 8475 kJ Kcal z tłuszczu 33,24 % Kcal z białka 15,20 % Kcal z węglowodanów 54,62 %	Energia: Kcal 2067 = 8237 kJ Kcal z tłuszczu 30,44 % Kcal z białka 17,03 % Kcal z węglowodanów 54,35 %	Energia: Kcal 2105 = 8827 kJ Kcal z tłuszczu 31,42 % Kcal z białka 16,66 % Kcal z węglowodanów 53,83 %	Energia: Kcal 1998 = 8362 kJ Kcal z tłuszczu 34,16 % Kcal z białka 17,21 % Kcal z węglowodanów 50,50 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,26 g Błonnik: 36,31 g Skrobia: 129,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,70 g Błonnik: 36,35 g Skrobia: 164,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,50 g Błonnik: 38,57 g Skrobia: 133,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,05 g Błonnik: 49,88 g Skrobia: 120,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,86 g Błonnik: 33,75 g Skrobia: 166,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,30 g Błonnik: 33,27 g Skrobia: 175,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,27 g Błonnik: 35,97 g Skrobia: 135,62 g
Białko: Białko ogółem: 67,29 g Białko roślinne: 29,36 g Białko zwierzęce: 25,40 g	Białko: Białko ogółem: 87,51 g Białko roślinne: 27,66 g Białko zwierzęce: 49,42 g	Białko: Białko ogółem: 65,98 g Białko roślinne: 26,47 g Białko zwierzęce: 26,33 g	Białko: Białko ogółem: 78,75 g Białko roślinne: 35,77 g Białko zwierzęce: 31,88 g	Białko: Białko ogółem: 87,98 g Białko roślinne: 27,94 g Białko zwierzęce: 42,49 g	Białko: Białko ogółem: 87,65 g Białko roślinne: 31,07 g Białko zwierzęce: 54,44 g	Białko: Białko ogółem: 85,96 g Białko roślinne: 28,73 g Białko zwierzęce: 56,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,17 g Cholesterol: 255,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,49 g Cholesterol: 604,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,43 g Cholesterol: 313,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,57 g Cholesterol: 207,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,92 g Cholesterol: 287,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,48 g Cholesterol: 256,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,83 g Cholesterol: 283,54 mg

środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)
07:00 Śniadanie	07:00 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 Sos koperkowy Zupa krupnik z ziemniakami	Kompot Buraczki Zupa z fasolki szparagowej Ziemniaki, późne Wątróbka drobiowa z cebulą
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jabłko	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / 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 2072 = 8665 kJ

Kcal z tłuszczu 32,57 %

Kcal z białka 17,19 %

Kcal z węglowodanów 52,00 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 269,37 g

Błonnik: 37,31 g

Skrobia: 142,67 g

Białko:

Białko ogółem: 89,05 g

Białko roślinne: 30,49 g

Białko zwierzęce: 58,22 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 74,99 g

Cholesterol: 397,31 mg

czwartek (2026-04-30)

Energia:

Kcal 2036 = 7528 kJ

Kcal z tłuszczu 39,98 %

Kcal z białka 13,95 %

Kcal z węglowodanów 47,74 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 243,00 g

Błonnik: 32,68 g

Skrobia: 130,36 g

Białko:

Białko ogółem: 71,01 g

Białko roślinne: 29,69 g

Białko zwierzęce: 36,17 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 90,44 g

Cholesterol: 571,09 mg