

Plan ŻYWIENIOWY



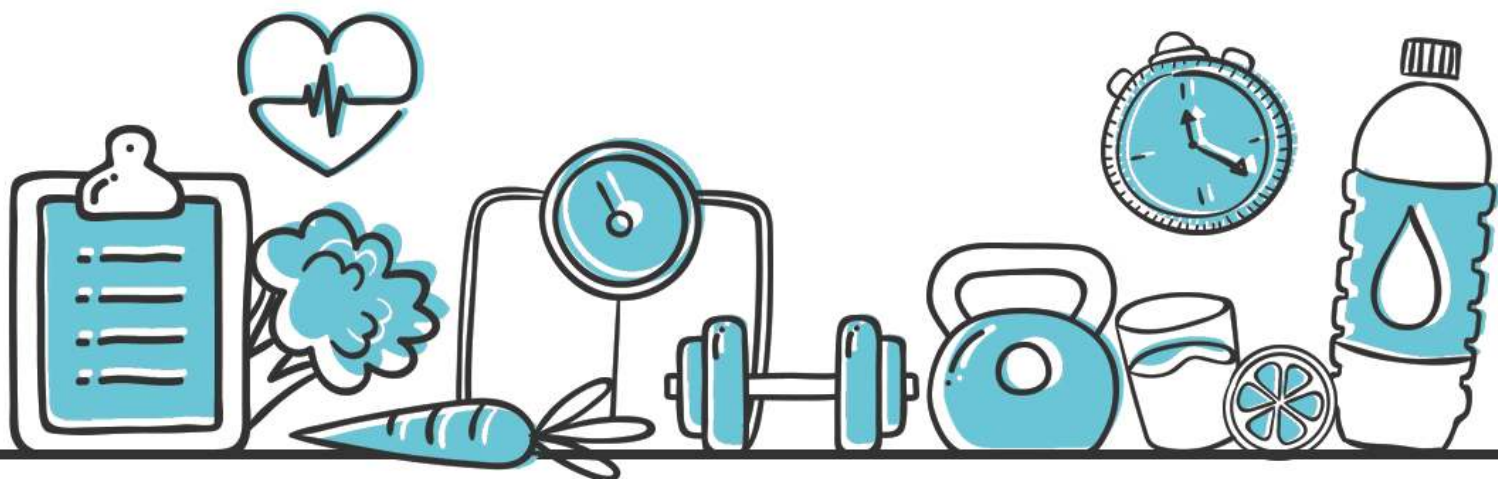
cukrzyca trzustka 19-65 lat



01.10.2026 - 31.10.2026



zdrowe
zbiorowe




01.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 19.61g, T: 21.86g, W o.: 51.63g)

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g) 1/2 plastra (25g)

Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g) 6 łyżek (150g)

Sałatka grecka (E: 102kcal, B o.: 2.96g, T: 7.54g, W o.: 5.71g) 1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1/4 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 955kcal, B o.: 50.79g, T: 20.48g, W o.: 153.48g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa fasolowa (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.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)

Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.41g, T: 16.34g, W o.: 25.13g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Woda - 1/8 szklanki (25ml)


**Sposób
przygotowania:**

Wedle przepisu

► 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: 512kcal, B o.: 28.62g, T: 18.68g, W o.: 59.95g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Pasta twarogowa z tuńczykiem (E: 177kcal, B o.: 20.63g, T: 8.87g, W o.: 3.22g)

1 porcja

- Szcypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)


**Sposób
przygotowania:**

Odsączyć tuńczyka z zalewy i rozgnieść widelcem. Rozgnieść twaróg i połączyć z tuńczykiem. Dodać jogurt naturalny i majonez. Dodać sok z cytryny, sól oraz pieprz i dokładnie wymieszać do uzyskania pasty. Posypać szczypiorkiem.

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g)

1/8 sztuki (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2142 kcal
Woda:	1711.46 g
Tłuszcz:	69.27 g
Węglowodany przyswajalne:	245.62 g
Cholesterol:	353.45 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	15 g
Błonnik pokarmowy:	37.41 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	0.77 g
C 14:0:	6.45 g
C 16:0:	16.2 g
C 18:0:	6.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.54 g
C 18:3:	1.08 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	4.79 g
Sód:	2009.34 mg
Potas:	5530.27 mg
Fosfor:	1762.98 mg
Żelazo:	16.27 mg
Miedź:	2.12 mg
Jod:	70.41 µg
Retinol:	571.68 µg
Witamina D:	4.33 µg
Tiamina:	2.25 mg
Niacyna:	33.91 mg
Foliany:	415.7 µg
Witamina C:	290.97 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5

Wartość energetyczna:	8839.16 kJ
Białko ogółem:	105.85 g
Węglowodany ogółem:	290.16 g
Popiół:	19.98 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	37.68 g
Skrobia:	157.46 g
C 4:0:	0.61 g
C 8:0:	0.33 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.4 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	1.34 g
C 18:1:	21.49 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.73 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.32 g
Sól:	4.92 g
Wapń:	873.28 mg
Magnez:	482.65 mg
Cynk:	14.2 mg
Mangan:	6.14 mg
Witamina A:	1279.67 µg
β-karoten:	4404.92 µg
Witamina E:	9.81 mg
Ryboflawina:	2.08 mg
Witamina B6:	3.34 mg
Witamina B12:	4.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.2


02.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 25.83g, T: 18.24g, W o.: 85.94g)

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

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

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

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)

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:**

Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) 1 plaster (30g)
► 12:00 Obiad (E: 774kcal, B o.: 36.97g, T: 19.15g, W o.: 123.06g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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.

Ryba pieczona (E: 189kcal, B o.: 20.18g, T: 11.74g, W o.: 0.51g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g) 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 brązowy - 1/8 szklanki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)

4 sztuki (360g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

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

1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 509kcal, B o.: 20.35g, T: 26.21g, W o.: 50.84g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

2 plastry (50g)

Pomidor z cebulą i sosem winegret (E: 86kcal, B o.: 1.1g, T: 5.49g, W o.: 9g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób
przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2158 kcal
Woda:	1512.77 g
Tłuszcz:	64.41 g
Węglowodany przyswajalne:	282.33 g
Cholesterol:	187.28 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	12.8 g
Błonnik pokarmowy:	36.97 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.87 g
C 14:0:	4.19 g
C 16:0:	13.89 g
C 18:0:	4.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.5 g
C 18:3:	1.85 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	6.64 g
Sód:	1588.66 mg
Potas:	4490.77 mg
Fosfor:	1666.03 mg
Żelazo:	14.13 mg
Miedź:	1.96 mg
Jod:	60.39 µg
Retinol:	360.92 µg
Witamina D:	3.79 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	20.45 mg
Foliany:	382.27 µg
Witamina C:	338.9 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4

Wartość energetyczna:	9057.79 kJ
Białko ogółem:	87.92 g
Węglowodany ogółem:	324.94 g
Popiół:	17.93 g
Glukoza:	12.9 g
Sacharoza:	78.53 g
Skrobia:	150.69 g
C 4:0:	0.73 g
C 8:0:	0.37 g
C 12:0:	1.19 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.31 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.41 g
C 16:1:	1.18 g
C 18:1:	21.95 g
C 22:1:	0.21 g
C 18:2:	6.8 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.83 g
Sól:	3.81 g
Wapń:	1031.44 mg
Magnez:	429.81 mg
Cynk:	10.88 mg
Mangan:	7.14 mg
Witamina A:	855.43 µg
β-karoten:	2962.25 µg
Witamina E:	10.19 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina B6:	2.58 mg
Witamina B12:	3.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	28.8


03.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 41.23g, T: 25.15g, W o.: 74.43g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Otręby owsiane - 1 i 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


**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.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Rukola (E: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)
Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)
► 12:00 Obiad (E: 779kcal, B o.: 45.12g, T: 24.67g, W o.: 105.57g)
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.

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Zupa klopsowa (E: 122kcal, B o.: 6.36g, T: 2.66g, W o.: 19.45g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/8 szklanki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zacznij od przygotowania masy na klopsy. Połącz mielone mięso ze startą cebulą. Dopraw solą, pieprzem i dokładnie wymieszaj. Następnie przygotuj wywar: oczyść, umyj i pokrój na kawałki pęczek włoszczyzny i ziemniaków, zalej bulionem drobiowym, posól i gotuj przez około 10 minut. Z masy mięsnej uformuj niewielkie klopsy i włóż je delikatnie do gotującego się wywaru. Gotuj przez kolejne 5 minut. 300 mililitrów śmietany wymieszaj dokładnie z 2 łyżeczkami mąki. Dodaj do tego kilka łyżek wywaru i rozmieszaj, aby zahartować śmietanę. Następnie powoli wlej ją do zupy, ciągle mieszając. Doprowadź całość do wrzenia. Dopraw ją octem.

Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, 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)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

Bigos (E: 339kcal, B o.: 31.36g, T: 15.26g, W o.: 22.25g)
1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- 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 (63g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (63g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 i 1/3 plastra (13g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kosteczkę. Dodać mięso oraz olej i dokładnie je obsmażyć. Wlać 2 szklanki gorącego bulionu lub wody z solą i pieprzem, zagotować. Następnie dodać połamane suszone grzyby, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut. Dodać listek laurowy, ziela angielskie, kminek, majeranek, powidła śliwkowe lub posiekane śliwki, obrane i pokrojone w kosteczkę obrane jabłko i wymieszać. Dodać odcisniętą kiszoną kapustę oraz wlać szklankę wody, wymieszać. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut. Kielbasę obrać ze skóry, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do kapusty i gotować przez ok. 30 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy. Mąkę podsmażyć na suchej patelni, gdy zacznie brązowieć dodać łyżkę masła i mieszać aż masło się rozpuści. Trzymając patelnię na ogniu dodać stopniowo kilka łyżek kapusty cały czas mieszając. Przełożyć zawartość patelni z powrotem do garnka, wymieszać i zagotować.

► 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: 615kcal, B o.: 18.38g, T: 30.3g, W o.: 72.58g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)
2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Salatka jarzynowa (E: 304kcal, B o.: 5.36g, T: 19.39g, W o.: 30.39g)
1 porcja

- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)

**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.

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

2 plastry (40g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2132 kcal
Woda:	1823.11 g
Tłuszcz:	80.4 g
Węglowodany przyswajalne:	196.18 g
Cholesterol:	332.86 mg
Fruktoza:	22.67 g
Laktoza:	14.38 g
Błonnik pokarmowy:	52.86 g
C 6:0:	0.18 g
C 10:0:	0.48 g
C 14:0:	3.22 g
C 16:0:	13.99 g
C 18:0:	4.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.28 g
C 15:1:	0.02 g
C 17:1:	0.09 g
C 20:1:	0.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	54.21 g
C 18:3:	3.84 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	5.61 g
Sód:	5253.87 mg
Potas:	5179.73 mg
Fosfor:	1594.96 mg
Żelazo:	18.33 mg
Miedź:	2 mg
Jod:	105.72 µg
Retinol:	258.23 µg
Witamina D:	1.53 µg
Tiamina:	1.78 mg
Niacyna:	28.24 mg
Foliany:	495.63 µg
Witamina C:	297.08 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.5

Wartość energetyczna:	8916.27 kJ
Białko ogółem:	105.57 g
Węglowodany ogółem:	272.74 g
Popiół:	23.86 g
Glukoza:	15.17 g
Sacharoza:	35.56 g
Skrobia:	112.69 g
C 4:0:	0.15 g
C 8:0:	0.17 g
C 12:0:	0.69 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.21 g
C 16:1:	1.04 g
C 18:1:	16.44 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	15.81 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	3.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	25.68 g
Sól:	8.1 g
Wapń:	814.32 mg
Magnez:	469.51 mg
Cynk:	13.97 mg
Mangan:	7.19 mg
Witamina A:	2924.55 µg
β-karoten:	15924.07 µg
Witamina E:	12.67 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina B6:	3.26 mg
Witamina B12:	2.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22


04.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 37.13g, T: 29.99g, W o.: 60.54g)

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

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

Roszpinka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g) 2/3 garści (15g)

Szynka z indyka (E: 37kcal, B o.: 7.7g, T: 0.72g, W o.: 0.05g) 3 plastry (45g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g) 6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 829kcal, B o.: 40.85g, T: 18.11g, W o.: 136.16g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, tuszka - 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

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)

Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Kapusta włoska - 1 liść (50g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem

Devolay (E: 160kcal, B o.: 22.02g, T: 7.12g, W o.: 1.48g)
1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Pierś z kurczaka pokroić wzdłuż na dwa kotlety, rozbić, doprawić z dwóch stron przyprawami. Na środku kotletów ułożyć masło wraz z pietruszką, następnie pierś zawinąć i nabić wykałaczkami. Kotlety przełożyć do worka do pieczenia i piec przez 25 minut w piekarniku nagrzanym wcześniej do 180 stopni z termoobiegiem.

► 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: 540kcal, B o.: 29.21g, T: 21.59g, W o.: 60.6g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)
3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)
1/8 sztuki (15g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)
4 plastry (80g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (E: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)
3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)
1/5 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2107 kcal
Woda:	1703.93 g
Tłuszcz:	70.41 g
Węglowodany przyswajalne:	238.17 g
Cholesterol:	268.32 mg
Fruktoza:	17.08 g
Laktoza:	7.69 g
Błonnik pokarmowy:	39.79 g
C 6:0:	0.5 g
C 10:0:	1.01 g
C 14:0:	6.67 g
C 16:0:	16.81 g
C 18:0:	5.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.33 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.22 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.01 g
C 18:3:	1.06 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	4.06 g
Sód:	2751.51 mg
Potas:	5343.47 mg
Fosfor:	1761.8 mg
Żelazo:	13.75 mg
Miedź:	1.87 mg
Jod:	71.21 µg
Retinol:	452.88 µg
Witamina D:	0.69 µg
Tiamina:	1.44 mg
Niacyna:	36.81 mg
Foliany:	401.26 µg
Witamina C:	340.87 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7

Wartość energetyczna:	8839.36 kJ
Białko ogółem:	107.91 g
Węglowodany ogółem:	279.08 g
Popiół:	20.89 g
Glukoza:	10.36 g
Sacharoza:	33.07 g
Skrobia:	152.58 g
C 4:0:	0.6 g
C 8:0:	0.38 g
C 12:0:	1.38 g
C 15:0:	0.61 g
C 17:0:	0.36 g
C 20:0:	0.03 g
C 14:1:	0.45 g
C 16:1:	1.28 g
C 18:1:	15.88 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	25.37 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.61 g
Sól:	6.74 g
Wapń:	963.91 mg
Magnez:	444.58 mg
Cynk:	12.53 mg
Mangan:	5.9 mg
Witamina A:	1438.71 µg
β-karoten:	5909.6 µg
Witamina E:	9.71 mg
Ryboflawina:	1.76 mg
Witamina B6:	3.61 mg
Witamina B12:	2.89 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24


05.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 26.92g, T: 23.7g, W o.: 83.63g)

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

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

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

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: 212kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 34.38g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (31g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- 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.

Brokuł na parze z sosem czosnkowym (E: 45kcal, B o.: 3.93g, T: 0.81g, W o.: 6.83g) 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Warzywa gotujemy w piecu konwekcyjno-parowym.
2. Podajemy z sosem czosnkowym (Jogurt naturalny wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, dodać odrobinę soli i pieprzu).

► 12:00 Obiad (E: 966kcal, B o.: 38.24g, T: 37.12g, W o.: 125.5g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Surówka z marchewki (E: 126kcal, B o.: 0.63g, T: 10.26g, W o.: 9.11g) 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

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. Dopraw.
4. Makaron ugotować al dente, podawać go z sosem

Makaron pełnoziarnisty, spaghetti (E: 345kcal, B o.: 15.2g, T: 1.3g, W o.: 68g)

2/3 garści (100g)

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

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

1 sztuka (120g)

► **20:00 Kolacja (E: 460kcal, B o.: 15.38g, T: 23.32g, W o.: 49.64g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Ketchup, łagodny (E: 15kcal, B o.: 0.14g, T: 0.08g, W o.: 3.6g)

1 łyżka (15g)

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

Parówki drobiowe (E: 169kcal, B o.: 9.28g, T: 13.84g, W o.: 1.76g)

2 sztuki (80g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal
Woda:	1406.16 g
Tłuszcz:	84.5 g
Węglowodany przyswajalne:	181.98 g
Cholesterol:	232.69 mg
Fruktoza:	14.92 g
Laktoza:	7.83 g
Błonnik pokarmowy:	30.67 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	3.45 g
C 16:0:	14.31 g
C 18:0:	5.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.63 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.25 g
C 18:3:	2.1 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	6.91 g
Sód:	2472.55 mg
Potas:	3537.52 mg
Fosfor:	1199.88 mg
Żelazo:	11.02 mg
Miedź:	1.25 mg
Jod:	53.65 µg
Retinol:	271.29 µg
Witamina D:	0.87 µg
Tiamina:	1.44 mg
Niacyna:	21.9 mg
Foliany:	370.41 µg
Witamina C:	272.2 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.9

Wartość energetyczna:	9132.27 kJ
Białko ogółem:	81.74 g
Węglowodany ogółem:	286.97 g
Popiół:	13.86 g
Glukoza:	13.74 g
Sacharoza:	56.4 g
Skrobia:	90.27 g
C 4:0:	0.42 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.89 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.07 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.32 g
C 18:1:	22.86 g
C 22:1:	0.81 g
C 18:2:	6.85 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.06 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	2.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.82 g
Sól:	3.05 g
Wapń:	697.92 mg
Magnez:	314.95 mg
Cynk:	9.5 mg
Mangan:	5.94 mg
Witamina A:	1806.54 µg
β-karoten:	9168.8 µg
Witamina E:	11.23 mg
Ryboflawina:	1.28 mg
Witamina B6:	2.41 mg
Witamina B12:	2.14 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.5


06.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 27.65g, T: 23.33g, W o.: 69.15g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g) 1/8 sztuki (15g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)
Ser salami (E: 106kcal, B o.: 7.56g, T: 8.43g, W o.: 0.03g) 2 plastry (30g)
Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g) 1 plaster (20g)
Płatki kukurydziane na mleku (E: 215kcal, B o.: 7.68g, T: 6.19g, W o.: 33.24g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (170ml)
- Płatki kukurydziane - 1 szklanka (30g)


**Sposób
przygotowania:**
► 12:00 Obiad (E: 745kcal, B o.: 37.32g, T: 9.14g, W o.: 140.56g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g) 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (13g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (75g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/4 pęczka (88g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)


**Sposób
przygotowania:**

Do garnka z wodą wrzucić obrane i pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę i cebulę. Botwinę pokroić, a buraczki przekroić na pół. Następnie wrzucić do wywaru. Dodać kilka łyżeczek koperku i natki pietruszki. Gdy warzywa zmiękną zmiksować na gładki krem, doprawić solą, pieprzem, kurkumą i sokiem z cytryny. Przełożyć krem do miski i dodać łyżkę jogurtu.

Surówka z czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g) 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (65g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)


**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.

Ryba parowana (E: 108kcal, B o.: 20.58g, T: 1.96g, W o.: 2.83g)

1 porcja

- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób
przygotowania:**

Tilapie obsypać tymiankiem, pieprzem, solą oraz dodać natkę pietruszki i umieścić w rękawie do pieczenia. Do rękawa dorzucić pokrojoną marchewkę. Dusić w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez 20 minut.

► 16:00 Podwieczorek (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

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

1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 458kcal, B o.: 25.5g, T: 18.09g, W o.: 52.1g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/2 plastra (5g)

Wieprzowina w galarecie (E: 172kcal, B o.: 15g, T: 11g, W o.: 4g)

1 porcja (100g)

Sos tzatziki z kalafiorom (E: 60kcal, B o.: 5.23g, T: 1.94g, W o.: 6.34g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1 i 1/2 porcji (300g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 7 łyżek (140g)

**Sposób
przygotowania:**

Ogórki obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Wymieszać z solą i dodać do jogurtu. Dodać starty czosnek i posiekany koperek. Podawać z ugotowanym na parze kalafiorze.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2066 kcal
Woda:	1678.8 g
Tłuszcz:	51.37 g
Węglowodany przyswajalne:	272.59 g
Cholesterol:	147.15 mg
Fruktoza:	12.63 g
Laktoza:	10.85 g
Błonnik pokarmowy:	41.19 g
C 6:0:	0.38 g
C 10:0:	0.69 g
C 14:0:	2.85 g
C 16:0:	9.43 g
C 18:0:	3.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.78 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.87 g
C 18:3:	0.98 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	3.41 g
Sód:	2413.08 mg
Potas:	5629.52 mg
Fosfor:	1401.71 mg
Żelazo:	19.08 mg
Miedź:	2.14 mg
Jod:	67.31 µg
Retinol:	224.75 µg
Witamina D:	3.34 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	20.99 mg
Foliany:	461.65 µg
Witamina C:	465.48 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.4

Wartość energetyczna:	7958.5 kJ
Białko ogółem:	95.24 g
Węglowodany ogółem:	326.91 g
Popiół:	22.12 g
Glukoza:	12.62 g
Sacharoza:	85.33 g
Skrobia:	139.21 g
C 4:0:	0.5 g
C 8:0:	0.3 g
C 12:0:	0.85 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.29 g
C 16:1:	0.82 g
C 18:1:	12 g
C 22:1:	0 g
C 18:2:	3.62 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	0.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.89 g
Sól:	4.97 g
Wapń:	1035.51 mg
Magnez:	431.6 mg
Cynk:	9.43 mg
Mangan:	6.57 mg
Witamina A:	1291.59 µg
β-karoten:	8537.75 µg
Witamina E:	9.17 mg
Ryboflawina:	1.81 mg
Witamina B6:	2.93 mg
Witamina B12:	3.59 µg
Wymienniki węglowodanowe:	28.6


07.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 25.85g, T: 25.92g, W o.: 54.95g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Rolada wieprzowa, pieczona (E: 133kcal, B o.: 11.64g, T: 7.68g, W o.: 4.36g) 1/5 porcji (40g)
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (240ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g) 1 i 2/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 976kcal, B o.: 37.44g, T: 43.47g, W o.: 120.18g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ryż brązowy (E: 168kcal, B o.: 3.55g, T: 0.95g, W o.: 38.4g) 1/4 szklanki (50g)
Marchewka z groszkiem (E: 150kcal, B o.: 2.42g, T: 10.67g, W o.: 12.36g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (4g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/2 porcji (90g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Potrawka z kurczaka (E: 333kcal, B o.: 20.14g, T: 18.15g, W o.: 23.71g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/4 łyżki (17g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Rodzynki - 1/3 garści (13g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/3 sztuki (6g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Zupa brukselkowa (E: 235kcal, B o.: 9.68g, T: 13.25g, W o.: 22.22g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Brukselka - 4 i 1/3 sztuki (75g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (35g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)


**Sposób
przygotowania:**

W garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki oraz umytą brukselkę. Gotować przez 10 minut. Odstawić z ognia. Dodać szczypiorek oraz zaprawioną śmietanę (najpierw wymieszaną z 2 łyżkami wody, potem z kilkoma łyżkami zupy). W razie potrzeby doprawić solą i pieprzem.

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

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

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

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

► 20:00 Kolacja (E: 395kcal, B o.: 15.47g, T: 16.63g, W o.: 48.09g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal
Woda:	1507.02 g
Tłuszcz:	97.2 g
Węglowodany przyswajalne:	302.02 g
Cholesterol:	461.96 mg
Fruktoza:	8.49 g
Laktoza:	13.36 g
Błonnik pokarmowy:	35.93 g
C 6:0:	0.57 g
C 10:0:	1.35 g
C 14:0:	7.35 g
C 16:0:	26.43 g
C 18:0:	8.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.07 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.41 g
C 18:3:	1.39 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	6.76 g
Sód:	2605.27 mg
Potas:	3282.16 mg
Fosfor:	1416.27 mg
Żelazo:	12.65 mg
Miedź:	1.6 mg
Jod:	17.01 µg
Retinol:	644.5 µg
Witamina D:	6.78 µg
Tiamina:	1.37 mg
Niacyna:	24.16 mg
Foliany:	355.28 µg
Witamina C:	315.35 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12

Wartość energetyczna:	8968.58 kJ
Białko ogółem:	81.3 g
Węglowodany ogółem:	253.02 g
Popiół:	16.21 g
Glukoza:	8.14 g
Sacharoza:	45.6 g
Skrobia:	120.38 g
C 4:0:	0.62 g
C 8:0:	0.52 g
C 12:0:	1.89 g
C 15:0:	0.86 g
C 17:0:	0.45 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.62 g
C 16:1:	2.39 g
C 18:1:	26.56 g
C 22:1:	0.26 g
C 18:2:	6.69 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.35 g
Sól:	2.56 g
Wapń:	654.49 mg
Magnez:	367.91 mg
Cynk:	10.96 mg
Mangan:	5.96 mg
Witamina A:	2203.02 µg
β-karoten:	9346.35 µg
Witamina E:	8.79 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina B6:	2.41 mg
Witamina B12:	2.74 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.7


08.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 28.67g, T: 27.77g, W o.: 65.78g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
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 (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)
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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
Polędwica miodowa (E: 18kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 0.64g)
1 plaster (20g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)
6 łyżek (150g)
► 12:00 Obiad (E: 876kcal, B o.: 42.2g, T: 28.46g, W o.: 123.14g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)
1 i 2/3 sztuki (100g)
Zupa kalafiorowo-brokułowa (E: 277kcal, B o.: 10g, T: 18.11g, W o.: 21.45g)
1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Kurkuma, mielona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny probiotyczny Jana - 1/4 opakowania (50ml)


**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 ulubionymi przyprawami. Zlać wodą (ok. 400ml) i gotować ok. 10-15 minut. Następnie należy dodać pokrojoną w kostkę cukinię, podzielony na różyczki brokuł. Gotować przez kolejne 5 minut. Zabielić jogurtem i gotować przez 2 minuty. Podawać posypane natką pietruszki.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)
4 sztuki (360g)
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g) - przepis na 10 porcji
1 porcja

- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 10 szczypt (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 4 porcje (1000g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Papryka słodka, mielona - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Schab natrzeć olejem, sokiem z cytryny i przyprawami. 2. Upiec w piekarniku.

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

Kisiel z owocami (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 426kcal, B o.: 9.93g, T: 23.48g, W o.: 46.25g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

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

3/4 porcji (40g)

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2062 kcal
Woda:	1603.96 g
Tłuszcz:	80.34 g
Węglowodany przyswajalne:	204.86 g
Cholesterol:	290.75 mg
Fruktoza:	8.56 g
Laktoza:	15.21 g
Błonnik pokarmowy:	34.56 g
C 6:0:	0.25 g
C 10:0:	0.42 g
C 14:0:	2.12 g
C 16:0:	10.98 g
C 18:0:	3.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.95 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.12 g
C 18:3:	1.33 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	5.14 g
Sód:	2482.53 mg
Potas:	4931.6 mg
Fosfor:	1381.49 mg
Żelazo:	15.48 mg
Miedź:	1.68 mg
Jod:	64.46 µg
Retinol:	309.1 µg
Witamina D:	1.65 µg
Tiamina:	2.07 mg
Niacyna:	23.46 mg
Foliany:	489.66 µg
Witamina C:	376.91 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5

Wartość energetyczna:	7769.26 kJ
Białko ogółem:	83.23 g
Węglowodany ogółem:	265.44 g
Popiół:	19.69 g
Glukoza:	7.88 g
Sacharoza:	34.03 g
Skrobia:	118.71 g
C 4:0:	0.33 g
C 8:0:	0.18 g
C 12:0:	0.57 g
C 15:0:	0.21 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.15 g
C 14:1:	0.19 g
C 16:1:	0.81 g
C 18:1:	23.67 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	9.04 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.02 g
Sól:	3.02 g
Wapń:	859.99 mg
Magnez:	362.35 mg
Cynk:	9.6 mg
Mangan:	5.77 mg
Witamina A:	770.64 µg
β-karoten:	2973.72 µg
Witamina E:	10.49 mg
Ryboflawina:	1.85 mg
Witamina B6:	3.08 mg
Witamina B12:	2.95 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.1


09.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 30.03g, T: 28.19g, W o.: 75.86g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)
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: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g) 7 i 1/2 łyżki (150g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 720kcal, B o.: 22.47g, T: 20.63g, W o.: 118.83g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Brokuł na parze (E: 141kcal, B o.: 4.04g, T: 8.84g, W o.: 13.03g) 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)


**Sposób
przygotowania:**

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

Barszcz biały z ziemniakami (E: 121kcal, B o.: 5.88g, T: 2.95g, W o.: 18.18g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Kurczaka wrzucamy do garnka z wodą. Gotujemy przez 1 godzinę.
2. Do wywaru dodajemy cebulę.
3. Zupę gotujemy przez 15 minut, aż warzywa będą miękkie. Na koniec zagęszczamy mąką i dodajemy śmietankę.

Placki ziemniaczane z cukrem (E: 368kcal, B o.: 10.9g, T: 8.39g, W o.: 64.13g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (270g)


**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Następnie na małych oczkach zetrzeć cebulę i czosnek. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Wszystko razem wymieszać. Następnie na blaszce rozłożyć papier do pieczenia i rozsmarować na nim oliwę. Łyżką układać placuszki. Piec w piekarniku przez 20 min w temp. 180 stopni. Podawać z jogurtem.

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

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

6 łyżek (150g)

▶ 20:00 Kolacja (E: 571kcal, B o.: 14.7g, T: 35.89g, W o.: 49.46g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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:	2050 kcal
Woda:	1488.04 g
Tłuszcz:	86.96 g
Węglowodany przyswajalne:	177.46 g
Cholesterol:	327.45 mg
Fruktoza:	10.31 g
Laktoza:	10.76 g
Błonnik pokarmowy:	30.76 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.7 g
C 14:0:	4.17 g
C 16:0:	14.97 g
C 18:0:	4.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.64 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.93 g
C 18:3:	2.85 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.6 g
n-6 ogółem:	7.72 g
Sód:	2046.24 mg
Potas:	3460.21 mg
Fosfor:	1090.41 mg
Żelazo:	13.19 mg
Miedź:	1.3 mg
Jod:	82.66 µg
Retinol:	442.05 µg
Witamina D:	7.47 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	14.46 mg
Foliany:	388.41 µg
Witamina C:	368.44 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7

Wartość energetyczna:	8557.14 kJ
Białko ogółem:	72.75 g
Węglowodany ogółem:	256.45 g
Popiół:	15.12 g
Glukoza:	10.09 g
Sacharoza:	54.88 g
Skrobia:	126.85 g
C 4:0:	0.31 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.98 g
C 15:0:	0.43 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.32 g
C 18:1:	26.94 g
C 22:1:	1.11 g
C 18:2:	7.74 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	3.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.58 g
Sól:	5.08 g
Wapń:	663.18 mg
Magnez:	296.49 mg
Cynk:	7.71 mg
Mangan:	5.91 mg
Witamina A:	908.19 µg
β-karoten:	2827.25 µg
Witamina E:	13.67 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	2.25 mg
Witamina B12:	4.51 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.6


10.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 35.24g, T: 24.63g, W o.: 55.45g)

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

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

Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)

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.

Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

Szynka pieczona z pieprzem (E: 52kcal, B o.: 10g, T: 1g, W o.: 0.75g) 2 plastry (50g)
► 12:00 Obiad (E: 850kcal, B o.: 45.8g, T: 32.11g, W o.: 105.65g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Bigos (E: 339kcal, B o.: 31.36g, T: 15.26g, W o.: 22.25g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- 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 (63g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (63g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 i 1/3 plastra (13g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kosteczkę. Dodać mięso oraz olej i dokładnie je obsmażyć.

Wlać 2 szklanki gorącego bulionu lub wody z solą i pieprzem, zagotować. Następnie dodać połamane suszone grzyby, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut.

Dodać listek laurowy, ziela angielskie, kminek, majeranek, powidła śliwkowe lub posiekane śliwki, obrane i pokrojone w kosteczkę obrane jabłko i wymieszać.

Dodać odcisniętą kiszoną kapustę oraz wlać szklankę wody, wymieszać. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut.

Kielbasę obrać ze skóry, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do kapusty i gotować przez ok. 30 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy.

Mąkę podsmażyć na suchej patelni, gdy zacznie brązowieć dodać łyżkę masła i mieszać aż masło się rozpuści.

Trzymając patelnię na ogniu dodać stopniowo kilka łyżek kapusty cały czas mieszając. Przełożyć zawartość patelni z powrotem do garnka, wymieszać i zagotować.

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 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: 545kcal, B o.: 23.38g, T: 34.79g, W o.: 37.3g)

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

1 kromka (30g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/2 plastra (5g)

Salatka z kalafiora i pomidorów (E: 213kcal, B o.: 9.2g, T: 16.41g, W o.: 7.98g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Jogurt i majonez wymieszać z przeciśniętym czosnkiem i posiekanym koperkiem. Doprawić solą i pieprzem. Kalafiora podzielić na różyczki i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Pomidory przekroić na pół, ugotowane na twardo jajka na ćwiartki. Wszystkie składniki przełożyć do miseczki i wymieszać z sosem czosnkowym.

Żeberka (E: 176kcal, B o.: 11.4g, T: 13.74g, W o.: 2.17g)

1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 1/5 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/4 porcji (60g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Pokroić żeberka w kawałki wielkości ok. 5 cm. Włożyć do miski, wymieszać z sosem sojowym, imbirem, cynamonem, gałką muszkatołową i pieprzem. Odstawić na minimum godzinę, a najlepiej zostawić żeberka w marynacie na całą noc. Po upływie zacząć piec żeberka tak, aby się mocno zarumieniły z zewnątrz z obu stron. Ważne, aby były miękkie w środku. Po upieczeniu pokroić mięso.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2083 kcal
Woda:	1562.9 g
Tłuszcz:	91.89 g
Węglowodany przyswajalne:	174.01 g
Cholesterol:	420.46 mg
Fruktoza:	15.73 g
Laktoza:	3.27 g
Błonnik pokarmowy:	41.75 g
C 6:0:	0.18 g
C 10:0:	0.4 g
C 14:0:	2.73 g
C 16:0:	14.42 g
C 18:0:	5.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.3 g
C 15:1:	0.03 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	56.56 g
C 18:3:	1.84 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	6.79 g
Sód:	4511.85 mg
Potas:	4135.07 mg
Fosfor:	1156.1 mg
Żelazo:	19.95 mg
Miedź:	1.61 mg
Jod:	74.14 µg
Retinol:	296.28 µg
Witamina D:	2.55 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	26.73 mg
Foliany:	504.6 µg
Witamina C:	392.76 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.5

Wartość energetyczna:	8712.13 kJ
Białko ogółem:	105.62 g
Węglowodany ogółem:	226.6 g
Popiół:	20.82 g
Glukoza:	16.18 g
Sacharoza:	45.64 g
Skrobia:	91.09 g
C 4:0:	0.2 g
C 8:0:	0.15 g
C 12:0:	0.82 g
C 15:0:	0.26 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.18 g
C 16:1:	1.15 g
C 18:1:	23.52 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	12.6 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.17 g
C 22:5:	0.03 g
n-3 ogółem:	1.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.53 g
Sól:	6.64 g
Wapń:	555.93 mg
Magnez:	384.97 mg
Cynk:	12.82 mg
Mangan:	7.21 mg
Witamina A:	821.64 µg
β-karoten:	3163.12 µg
Witamina E:	13.68 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina B6:	2.76 mg
Witamina B12:	2.52 µg
Wymienniki węglowodanowe:	18.5


11.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 26.92g, T: 22.94g, W o.: 61.29g)

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

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

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

Sałata lodowa (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.45g) 1/8 sztuki (15g)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 48kcal, B o.: 6.8g, T: 1.96g, W o.: 0.8g) 2 plastry (40g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 6 łyżek (150g)
► 12:00 Obiad (E: 888kcal, B o.: 35.23g, T: 31.17g, W o.: 124.85g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 66kcal, B o.: 1.52g, T: 4.17g, W o.: 6.83g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (9g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2/3 łyżki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem

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

- Kurczak, tuшка - 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.

Pieczeń rzymska (E: 290kcal, B o.: 18.49g, T: 22.23g, W o.: 2.83g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/8 sztuki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)


**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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)

4 sztuki (360g)

► **16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 1.35g, T: 0.75g, W o.: 20.85g)**

Kiwi (E: 90kcal, B o.: 1.35g, T: 0.75g, W o.: 20.85g)

2 sztuki (150g)

► **20:00 Kolacja (E: 513kcal, B o.: 19.09g, T: 23.25g, W o.: 60.11g)**

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

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

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g)

1 plaster (20g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2039 kcal
Woda:	1613.77 g
Tłuszcz:	78.11 g
Węglowodany przyswajalne:	229.18 g
Cholesterol:	466 mg
Fruktoza:	12.46 g
Laktoza:	7.94 g
Błonnik pokarmowy:	35.56 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.43 g
C 16:0:	17.7 g
C 18:0:	6.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.8 g
C 15:1:	0.04 g
C 17:1:	0.1 g
C 20:1:	0.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	42.85 g
C 18:3:	0.79 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	5.52 g
Sód:	2273.44 mg
Potas:	5076.85 mg
Fosfor:	1503.05 mg
Żelazo:	13.89 mg
Miedź:	1.87 mg
Jod:	82.54 µg
Retinol:	413.9 µg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	2.04 mg
Niacyna:	30.04 mg
Foliany:	418.11 µg
Witamina C:	342.09 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	8549.93 kJ
Białko ogółem:	82.59 g
Węglowodany ogółem:	267.1 g
Popiół:	17.91 g
Glukoza:	12.25 g
Sacharoza:	28.4 g
Skrobia:	149.06 g
C 4:0:	0.24 g
C 8:0:	0.21 g
C 12:0:	0.83 g
C 15:0:	0.37 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.03 g
C 14:1:	0.24 g
C 16:1:	1.62 g
C 18:1:	21.73 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	11.3 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.1 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.6 g
Sól:	6.04 g
Wapń:	605.1 mg
Magnez:	408.05 mg
Cynk:	11.62 mg
Mangan:	5.5 mg
Witamina A:	1145.82 µg
β-karoten:	4396.86 µg
Witamina E:	7.19 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina B6:	3.44 mg
Witamina B12:	3.06 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.2


12.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 24.26g, T: 35.68g, W o.: 59.47g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g) 1/8 sztuki (15g)
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)
Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem (E: 110kcal, B o.: 2.81g, T: 7.05g, W o.: 8.99g) - przepis na 3 porcje 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 5 łyżek (100g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki (czosnek, musztarda, biała fasola, olej lniany) umieścić w naczyniu blendera i zmiksować na gładką masę. Przyprawić solą, pieprzem, sporą szczyptą suszonego majeranku i zmielonym ziele angielskim. Podawać z pieczywem. Niewykorzystaną resztę pasty przełożyć do słoika i przechowywać w lodówce maksymalnie do tygodnia.

► 12:00 Obiad (E: 859kcal, B o.: 43.39g, T: 26.99g, W o.: 119.47g)
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 wielowarzywna (E: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- 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: 293kcal, B o.: 22.21g, T: 20.18g, W o.: 6.07g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (6g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek poszatkować.
2. Mięso obtoczyć w mące, oleju i przyprawach.
3. Zapiekać z czosnkiem i cebulą w piecu z dodatkiem śmietany.

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Kasza gryczana (E: 344kcal, B o.: 12.6g, T: 3.1g, W o.: 69.3g)

1 woreczek (100g)

► **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: 483kcal, B o.: 20.8g, T: 21.4g, W o.: 54.01g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

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

1 łyżeczka (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal
Woda:	1117.97 g
Tłuszcz:	84.79 g
Węglowodany przyswajalne:	240.53 g
Cholesterol:	212.9 mg
Fruktoza:	17.81 g
Laktoza:	10.74 g
Błonnik pokarmowy:	34.06 g
C 6:0:	0.34 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	3.45 g
C 16:0:	13.16 g
C 18:0:	5.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.05 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.7 g
C 18:3:	1.93 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	6.39 g
Sód:	2623.9 mg
Potas:	3405.88 mg
Fosfor:	1488.46 mg
Żelazo:	14.31 mg
Miedź:	1.69 mg
Jod:	69.96 µg
Retinol:	263.95 µg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	1.89 mg
Niacyna:	21.41 mg
Foliany:	294.83 µg
Witamina C:	192.89 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.3

Wartość energetyczna:	8691.42 kJ
Białko ogółem:	89.17 g
Węglowodany ogółem:	254.73 g
Popiół:	14.49 g
Glukoza:	11.13 g
Sacharoza:	35.47 g
Skrobia:	125.38 g
C 4:0:	0.45 g
C 8:0:	0.28 g
C 12:0:	0.91 g
C 15:0:	0.37 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.12 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.03 g
C 18:1:	21.39 g
C 22:1:	0.42 g
C 18:2:	6.42 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.31 g
Sól:	4.47 g
Wapń:	544.34 mg
Magnez:	505.58 mg
Cynk:	13.84 mg
Mangan:	6.57 mg
Witamina A:	989.99 µg
β-karoten:	4505.22 µg
Witamina E:	9.6 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina B6:	2.4 mg
Witamina B12:	2.09 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22


13.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 25.9g, T: 27.1g, W o.: 58.53g)

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

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

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: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)

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

Polędwica miódowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g) 2 plastry (40g)

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: 953kcal, B o.: 45.63g, T: 24.86g, W o.: 146.08g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, tuшка - 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

Pulpety gotowane (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

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Buraczki na ciepło (E: 111kcal, B o.: 2.16g, T: 3.44g, W o.: 19.07g)
1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/8 łyżki (1g)
- Buraki, gotowane w wodzie - 1 sztuka (125g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Ocet jabłkowy - 2/3 łyżki (4ml)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 281kcal, B o.: 3g, T: 13.09g, W o.: 39.19g)

Śliwki pod kruszonką (E: 281kcal, B o.: 3g, T: 13.09g, W o.: 39.19g)
1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Płatki owsiane - 1/2 łyżki (5g)
- Śliwki - 2 i 1/4 sztuki (125g)
- Masło - 1 i 1/2 plastra (15g)


**Sposób
przygotowania:**

W misce połączyć mąkę, płatki, cukier oraz masło. Palcami rozetrzeć składniki, aż powstanie kruszonka. Odstawić na bok. Śliwki umyć, pokroić na pół i sunąć pestkę. Umieścić owoce w naczyniu żaroodpornym. Posypać przygotowaną wcześniej kruszonką równomiernie po powierzchni owoców. Piec przez 20 minut w temperaturze 180 stopni.

► 20:00 Kolacja (E: 507kcal, B o.: 27.42g, T: 19.41g, W o.: 58.73g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)
3 plastry (60g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
Półdzwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)
5 plastrów (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2314 kcal
Woda:	1449.99 g
Tłuszcz:	84.46 g
Węglowodany przyswajalne:	262.83 g
Cholesterol:	486.75 mg
Fruktoza:	8.09 g
Laktoza:	9.48 g
Błonnik pokarmowy:	34.95 g
C 6:0:	0.82 g
C 10:0:	1.42 g
C 14:0:	6.32 g
C 16:0:	19.83 g
C 18:0:	6.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	74.02 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	78.52 g
C 18:3:	0.96 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.2 g
Sód:	4195.9 mg
Potas:	4253.24 mg
Fosfor:	1367.6 mg
Żelazo:	13.83 mg
Miedź:	1.77 mg
Jod:	114.55 µg
Retinol:	601.04 µg
Witamina D:	2.15 µg
Tiamina:	1.26 mg
Niacyna:	25.31 mg
Foliany:	333.34 µg
Witamina C:	204.41 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.7

Wartość energetyczna:	9539.91 kJ
Białko ogółem:	101.95 g
Węglowodany ogółem:	302.53 g
Popiół:	21.47 g
Glukoza:	9.25 g
Sacharoza:	53.57 g
Skrobia:	169.92 g
C 4:0:	1.16 g
C 8:0:	0.58 g
C 12:0:	1.82 g
C 15:0:	0.6 g
C 17:0:	0.44 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.47 g
C 16:1:	1.45 g
C 18:1:	17.14 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	4.19 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.47 g
Sól:	7.39 g
Wapń:	596.57 mg
Magnez:	343.94 mg
Cynk:	9.15 mg
Mangan:	5.37 mg
Witamina A:	1138.23 µg
β-karoten:	3244.54 µg
Witamina E:	9.75 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina B6:	3.05 mg
Witamina B12:	2.68 µg
Wymienniki węglowodanowe:	26.7


14.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 23.84g, T: 24.26g, W o.: 89.96g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)
Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)
Kaszanka z cebulą (E: 219kcal, B o.: 9.72g, T: 13.43g, W o.: 16.08g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kaszanka, kielbasa - 1/3 sztuki (50g)
- 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.

► 12:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 42.84g, T: 16.52g, W o.: 140.42g)
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 fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 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.

Makaron razowy, pszenny (E: 340kcal, B o.: 10g, T: 2.32g, W o.: 70g) 1 i 1/3 szklanki (100g)
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g) 1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, połączyć z olejem.

Gulasz z żołądków (E: 143kcal, B o.: 19.18g, T: 5.08g, W o.: 6.34g) 1 porcja

- Żołądki drobiowe - 5 sztuk (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/6 łyżki (4g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► **16:00 Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

► **20:00 Kolacja (E: 447kcal, B o.: 24.54g, T: 20.85g, W o.: 42.21g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Sałata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g)

1/8 sztuki (15g)

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
Woda:	1353.54 g
Tłuszcz:	65.63 g
Węglowodany przyswajalne:	153.9 g
Cholesterol:	256.49 mg
Fruktoza:	8.81 g
Laktoza:	13.74 g
Błonnik pokarmowy:	40.86 g
C 6:0:	0.39 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	5.72 g
C 16:0:	10.4 g
C 18:0:	3.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.15 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.47 g
C 18:3:	1.54 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	5.38 g
Sód:	1799.54 mg
Potas:	3162.52 mg
Fosfor:	1530.57 mg
Żelazo:	19.85 mg
Miedź:	1.16 mg
Jod:	39.79 µg
Retinol:	328.89 µg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	0.97 mg
Niacyna:	16.51 mg
Foliany:	339.81 µg
Witamina C:	232.97 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10

Wartość energetyczna:	8235.5 kJ
Białko ogółem:	99.82 g
Węglowodany ogółem:	284.99 g
Popiół:	12.4 g
Glukoza:	7.04 g
Sacharoza:	45.17 g
Skrobia:	77.44 g
C 4:0:	0.54 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	0.91 g
C 15:0:	0.35 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.32 g
C 16:1:	1.01 g
C 18:1:	15.24 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	5.07 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.32 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.46 g
Sól:	3.5 g
Wapń:	1010.89 mg
Magnez:	436.27 mg
Cynk:	13.74 mg
Mangan:	5.36 mg
Witamina A:	1497.55 µg
β-karoten:	7143.53 µg
Witamina E:	8.28 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina B6:	1.71 mg
Witamina B12:	2.85 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.4


15.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 24.13g, T: 23.24g, W o.: 79.91g)

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

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

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: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g) 2/3 garści (15g)
► 12:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 37.63g, T: 16.17g, W o.: 133.66g)

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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)

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

Kotlet z piersi kurczaka (E: 170kcal, B o.: 19.92g, T: 6.76g, W o.: 7.67g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (85g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Mięso obtoczyć w panierce
2. Delikatnie skropić olejem i upiec w piekarniku.

Mizeria (E: 107kcal, B o.: 3.49g, T: 5.6g, W o.: 10.9g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ogórka obrać, pokroić w plastry i wymieszać ze śmietaną i jogurtem. Całość posypać cukrem.

► 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: 519kcal, B o.: 17.08g, T: 14.73g, W o.: 82.27g)

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

1 kromka (30g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/2 plastra (5g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

Makaronowa sałatka z szynką i serem (E: 356kcal, B o.: 13.95g, T: 10.04g, W o.: 53.67g)

1 porcja

- Makaron razowy, pszenny - 1 szklanka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka wiejska - 1 plaster (15g)


**Sposób
przygotowania:**

Ser i szynkę pokroić w kostkę.

Umyć i osuszyć rukolę. Paprykę pokroić w słupki, a pomidora w ćwiartki.

Makaron ugotować al dente. Rukolę, pokrojone warzywa, ugotowany makaron skropić olejem lnianym i wymieszać z serem i szynką. Doprawić ulubionymi przyprawami do smaku.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal
Woda:	1383.31 g
Tłuszcz:	66.69 g
Węglowodany przyswajalne:	249.04 g
Cholesterol:	199.95 mg
Fruktoza:	5.94 g
Laktoza:	14.54 g
Błonnik pokarmowy:	35.76 g
C 6:0:	0.47 g
C 10:0:	0.7 g
C 14:0:	3.22 g
C 16:0:	12.48 g
C 18:0:	5.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.15 g
C 15:1:	0.13 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.51 g
C 18:3:	2.18 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	7.32 g
Sód:	2007.53 mg
Potas:	4692.63 mg
Fosfor:	1767.47 mg
Żelazo:	16.26 mg
Miedź:	1.9 mg
Jod:	70.74 µg
Retinol:	266.7 µg
Witamina D:	0.9 µg
Tiamina:	1.35 mg
Niacyna:	25.77 mg
Foliany:	296.25 µg
Witamina C:	203.97 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4

Wartość energetyczna:	9201.15 kJ
Białko ogółem:	82.41 g
Węglowodany ogółem:	331.13 g
Popiół:	17.22 g
Glukoza:	5.37 g
Sacharoza:	43.7 g
Skrobia:	163.93 g
C 4:0:	0.69 g
C 8:0:	0.32 g
C 12:0:	0.95 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.16 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	0.99 g
C 18:1:	24.22 g
C 22:1:	0.15 g
C 18:2:	7.29 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	2.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.58 g
Sól:	4.74 g
Wapń:	832.91 mg
Magnez:	518.5 mg
Cynk:	11.43 mg
Mangan:	6.31 mg
Witamina A:	648.54 µg
β-karoten:	2314.26 µg
Witamina E:	9.95 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	2.83 mg
Witamina B12:	2.3 µg
Wymienniki węglowodanowe:	29.5


16.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 19.51g, T: 27.22g, W o.: 72.97g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)
2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Szpinak (E: 3kcal, B o.: 0.39g, T: 0.06g, W o.: 0.45g)
2/3 garści (15g)
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: 823kcal, B o.: 27.67g, T: 25.56g, W o.: 131.24g)
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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)
4 sztuki (360g)
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:**

1. Śledzie włożyć do miski i wypłukać z soli w zimnej wodzie. Odląć słoną wodę i wlać świeżą. Odstawić na ok. 30 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy zmienić wodę. Osuszyć i pokroić na paseczki.
2. Jabłko obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę, tak samo ogórek, Wymieszać jabłko z pokrojoną cebulą, ogórkiem i śmietaną oraz jogurtem.
3. Przed podaniem połączyć śledzia ze śmietaną.

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 527kcal, B o.: 27.64g, T: 21.72g, W o.: 58.24g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)

1/5 sztuki (50g)

Ryba po hawajsku (E: 247kcal, B o.: 21.69g, T: 12.2g, W o.: 13.15g)

1 porcja

- Ananas, plastry w syropie - 1 plaster (30g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Filet pokrój na mniejsze kawałki, oprósz solą i pieprzem cytrynowym, a następnie krótko usmaż na patelni.
Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę, posól, podsmaż na złoto na patelni.
Paprykę drobno pokrój i podsmaż.
Ananasa odsącz z zalewy, pokrój w małe kawałki i dorzuć na patelnię.
W garnku połącz wszystkie podsmażone składniki, zalej odrobiną soku z ananasa (nie za dużo - najwyżej na koniec dolejesz więcej, jeśli potrawie zabraknie słodczy).
Dodaj koncentrat i dopraw do smaku solą, pieprzem oraz mieloną papryką. Sos powinien być słodko-kwaśno-pikantny.
Na koniec dodaj podsmażoną rybę w kawałkach, lekko wymieszaj całość. Gotowe.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2044 kcal
Woda:	1796.91 g
Tłuszcz:	76.75 g
Węglowodany przyswajalne:	224.28 g
Cholesterol:	372.9 mg
Fruktoza:	9.7 g
Laktoza:	14.15 g
Błonnik pokarmowy:	36.34 g
C 6:0:	0.33 g
C 10:0:	0.68 g
C 14:0:	3.91 g
C 16:0:	14.3 g
C 18:0:	4.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.59 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	1.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.74 g
C 18:3:	2.51 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.54 g
C 22:6:	0.96 g
n-6 ogółem:	6.58 g
Sód:	3132.01 mg
Potas:	4776.54 mg
Fosfor:	1462.96 mg
Żelazo:	14.17 mg
Miedź:	1.7 mg
Jod:	122.45 µg
Retinol:	403.85 µg
Witamina D:	13.25 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	22.57 mg
Foliany:	401.5 µg
Witamina C:	376.99 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1

Wartość energetyczna:	8550.21 kJ
Białko ogółem:	80.37 g
Węglowodany ogółem:	274.75 g
Popiół:	20.65 g
Glukoza:	9.16 g
Sacharoza:	52.38 g
Skrobia:	126.59 g
C 4:0:	0.42 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.89 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.42 g
C 18:1:	25.02 g
C 22:1:	1.5 g
C 18:2:	10.71 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.08 g
C 22:5:	0.09 g
n-3 ogółem:	3.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.46 g
Sól:	7.49 g
Wapń:	852.58 mg
Magnez:	424.65 mg
Cynk:	9.13 mg
Mangan:	7.21 mg
Witamina A:	2339.64 µg
β-karoten:	12658.74 µg
Witamina E:	15.86 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina B6:	3.14 mg
Witamina B12:	7.76 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.8


17.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 19.1g, T: 19.93g, W o.: 57.03g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g) 2 plastry (40g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)
Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 2.2g) 3 i 1/3 sztuki (50g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

► 12:00 Obiad (E: 929kcal, B o.: 42.32g, T: 26.62g, W o.: 139.15g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa rosół z makaronem (E: 148kcal, B o.: 8.21g, T: 2.73g, W o.: 23.02g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g) 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (45g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- 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.

► 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: 530kcal, B o.: 13.53g, T: 25.96g, W o.: 65.35g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

Salatka brokułowa z fasolą (E: 256kcal, B o.: 7.78g, T: 16.59g, W o.: 21.51g)

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 3/4 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (13g)


**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 porznięte na małe kwiaty brokuły oraz kukurydzę i fasolę opłukaną na sitku. Doprawić i polać sosem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2162 kcal
Woda:	1713.45 g
Tłuszcz:	83.69 g
Węglowodany przyswajalne:	226.24 g
Cholesterol:	632.05 mg
Fruktoza:	12.48 g
Laktoza:	11.19 g
Błonnik pokarmowy:	39.51 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.74 g
C 14:0:	4.01 g
C 16:0:	16.66 g
C 18:0:	5.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.33 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.63 g
C 18:3:	1.67 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.04 g
C 22:6:	0.1 g
n-6 ogółem:	6.29 g
Sód:	2231.1 mg
Potas:	5138.1 mg
Fosfor:	1530.36 mg
Żelazo:	24.02 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	113.4 µg
Retinol:	11498.58 µg
Witamina D:	1.01 µg
Tiamina:	1.54 mg
Niacyna:	34.1 mg
Foliany:	1184.25 µg
Witamina C:	394.94 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7

Wartość energetyczna:	9046.04 kJ
Białko ogółem:	77.49 g
Węglowodany ogółem:	291.33 g
Popiół:	17.96 g
Glukoza:	11.59 g
Sacharoza:	44.69 g
Skrobia:	133.43 g
C 4:0:	0.34 g
C 8:0:	0.3 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.48 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.13 g
C 14:1:	0.33 g
C 16:1:	1.2 g
C 18:1:	24.34 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	13.9 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.25 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.12 g
Sól:	5.02 g
Wapń:	659.13 mg
Magnez:	384.64 mg
Cynk:	12.17 mg
Mangan:	5.89 mg
Witamina A:	12549.54 µg
β-karoten:	6281.31 µg
Witamina E:	11.18 mg
Ryboflawina:	4.47 mg
Witamina B6:	3.1 mg
Witamina B12:	43.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.2


18.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 20.51g, T: 26.09g, W o.: 56.45g)

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

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

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.

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)

Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g) 1 łyżeczka (15g)

Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 156kcal, B o.: 7.16g, T: 12.84g, W o.: 2.88g) 1 i 1/3 plastra (40g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 6 łyżek (150g)
► 12:00 Obiad (E: 1003kcal, B o.: 42.72g, T: 31.68g, W o.: 150.5g)

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.

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.

Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Kapusta włoska - 1 liść (50g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem

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

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Podgrzybek, suszony - 1/7 garści (3g)
- Estragon, suszony - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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.

Ryż brązowy (E: 335kcal, B o.: 7.1g, T: 1.9g, W o.: 76.8g)

2/3 szklanki (100g)

► 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 wymieszany z cynamonem.

► 20:00 Kolacja (E: 398kcal, B o.: 20.29g, T: 16.47g, W o.: 44.19g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

1 plaster (25g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

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

3 plastry (35g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2082 kcal
Woda:	1290.23 g
Tłuszcz:	75.47 g
Węglowodany przyswajalne:	220.78 g
Cholesterol:	284.03 mg
Fruktoza:	19.35 g
Laktoza:	8.41 g
Błonnik pokarmowy:	43.86 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.35 g
C 16:0:	16.8 g
C 18:0:	6.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.51 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.03 g
C 18:3:	1.44 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.03 g
C 22:6:	0.1 g
n-6 ogółem:	7.4 g
Sód:	3186.36 mg
Potas:	3567.56 mg
Fosfor:	1464.09 mg
Żelazo:	19.61 mg
Miedź:	1.52 mg
Jod:	124.14 µg
Retinol:	1060.39 µg
Witamina D:	1.47 µg
Tiamina:	1.62 mg
Niacyna:	22.25 mg
Foliany:	454.23 µg
Witamina C:	262.04 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	8702.46 kJ
Białko ogółem:	86.29 g
Węglowodany ogółem:	284.35 g
Popiół:	19.01 g
Glukoza:	13.79 g
Sacharoza:	46.09 g
Skrobia:	122.4 g
C 4:0:	0.37 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.92 g
C 15:0:	0.38 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.15 g
C 14:1:	0.33 g
C 16:1:	1.92 g
C 18:1:	23.17 g
C 22:1:	0.04 g
C 18:2:	11.28 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.17 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.59 g
Sól:	7.79 g
Wapń:	969.79 mg
Magnez:	419.25 mg
Cynk:	11.69 mg
Mangan:	8.23 mg
Witamina A:	1725.69 µg
β-karoten:	3925.52 µg
Witamina E:	10.23 mg
Ryboflawina:	1.89 mg
Witamina B6:	2.61 mg
Witamina B12:	3.51 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24


19.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 716kcal, B o.: 27.55g, T: 24.52g, W o.: 99.56g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)
► 12:00 Obiad (E: 810kcal, B o.: 37.92g, T: 14.37g, W o.: 140.89g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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 razowy, pszenny (E: 340kcal, B o.: 10g, T: 2.32g, W o.: 70g) 1 i 1/3 szklanki (100g)
Łazanki z mięsem (E: 137kcal, B o.: 13.73g, T: 8.03g, W o.: 2.49g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (50g)
- Boczek wędzony, bez kości - 2 plastry (20g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 603kcal, B o.: 11.22g, T: 21.91g, W o.: 95.33g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

Sałatka ziemniaczana (E: 231kcal, B o.: 3.18g, T: 7.97g, W o.: 38.45g)

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

1 i 1/2 plastra (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2221 kcal
Woda:	1556.62 g
Tłuszcz:	63.05 g
Węglowodany przyswajalne:	241.51 g
Cholesterol:	287.95 mg
Fruktoza:	17.96 g
Laktoza:	13.73 g
Błonnik pokarmowy:	44.11 g
C 6:0:	0.43 g
C 10:0:	0.82 g
C 14:0:	4.11 g
C 16:0:	13.71 g
C 18:0:	4.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.28 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	38.3 g
C 18:3:	0.69 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	3.21 g
Sód:	2418.69 mg
Potas:	4015.87 mg
Fosfor:	1441.3 mg
Żelazo:	15.34 mg
Miedź:	1.49 mg
Jod:	80.59 µg
Retinol:	391.7 µg
Witamina D:	1.4 µg
Tiamina:	1.24 mg
Niacyna:	16.51 mg
Foliany:	335.16 µg
Witamina C:	205.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9

Wartość energetyczna:	9315.59 kJ
Białko ogółem:	82.24 g
Węglowodany ogółem:	348.08 g
Popiół:	16.35 g
Glukoza:	14.63 g
Sacharoza:	60.5 g
Skrobia:	124.26 g
C 4:0:	0.55 g
C 8:0:	0.31 g
C 12:0:	1.13 g
C 15:0:	0.46 g
C 17:0:	0.28 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.38 g
C 16:1:	1.03 g
C 18:1:	13.01 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.14 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.35 g
Sól:	5.01 g
Wapń:	705.93 mg
Magnez:	482.72 mg
Cynk:	11.56 mg
Mangan:	6.35 mg
Witamina A:	1815.42 µg
β-karoten:	8535.97 µg
Witamina E:	6.76 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	2.39 mg
Witamina B12:	2.39 µg
Wymienniki węglowodanowe:	30.4


20.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 27.93g, T: 23.9g, W o.: 47.57g)

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

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

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

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

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g) 10 łyżek (200g)
► 12:00 Obiad (E: 835kcal, B o.: 42.58g, T: 15.73g, W o.: 146.97g)

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.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Surówka z czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g) 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (65g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

Gulasz drobiowy (E: 142kcal, B o.: 22.76g, T: 3.3g, W o.: 6.36g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Mięso obtocz w przyprawach i skrop olejem.
3. Całość przełóż do pieca.

► 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: 591kcal, B o.: 30.41g, T: 32.86g, W o.: 46.4g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

Rolady z karkówki z pieczarką (E: 355kcal, B o.: 24.69g, T: 27.61g, W o.: 2.59g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 3/4 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 i 1/4 sztuki (120g)


**Sposób
przygotowania:**

Na patelni wlej olej. Gdy będzie gorący dodaj pieczarki pokrojone w kostkę, smaż do momentu aż odparuje nadmiar wody a pieczarki się zrumienią. Następnie dopraw solą i pieprzem. Kotlety z karkówki rozklep jak najcieniej przez folię spożywczą. Następnie na rozklepany płat mięsa połóż porcję farszu. Zbierz brzegi do środka roladki, zwiń rulon. Mięso przełóż do naczynia żaroodpornego, zapiekaj przez 20-25 minut w temperaturze 190 stopni.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal
Woda:	2070.89 g
Tłuszcz:	72.77 g
Węglowodany przyswajalne:	209.15 g
Cholesterol:	238.65 mg
Fruktoza:	18.98 g
Laktoza:	9.18 g
Błonnik pokarmowy:	47.12 g
C 6:0:	0.33 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.52 g
C 16:0:	13.28 g
C 18:0:	5.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.24 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.99 g
C 18:3:	2.48 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.07 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	7.55 g
Sód:	2337.94 mg
Potas:	6400.59 mg
Fosfor:	1919.38 mg
Żelazo:	17.83 mg
Miedź:	2.16 mg
Jod:	103.29 µg
Retinol:	236 µg
Witamina D:	2.57 µg
Tiamina:	2.31 mg
Niacyna:	45.11 mg
Foliany:	621.1 µg
Witamina C:	439.67 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7

Wartość energetyczna:	8433.54 kJ
Białko ogółem:	101.76 g
Węglowodany ogółem:	261.1 g
Popiół:	22.4 g
Glukoza:	13.08 g
Sacharoza:	39.07 g
Skrobia:	112.52 g
C 4:0:	0.44 g
C 8:0:	0.24 g
C 12:0:	0.81 g
C 15:0:	0.32 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.28 g
C 16:1:	1.14 g
C 18:1:	25.69 g
C 22:1:	0.12 g
C 18:2:	7.44 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.2 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	2.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.3 g
Sól:	5.76 g
Wapń:	1056.07 mg
Magnez:	467.53 mg
Cynk:	14.05 mg
Mangan:	5.97 mg
Witamina A:	1106.18 µg
β-karoten:	5384.49 µg
Witamina E:	14.09 mg
Ryboflawina:	2.47 mg
Witamina B6:	4.01 mg
Witamina B12:	3.06 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.3


21.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 20.08g, T: 25.77g, W o.: 72.48g)

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

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

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.

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

Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g) 1 plaster (30g)

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

► 12:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 34.63g, T: 16.02g, W o.: 154.89g)

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: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, 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)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa kalafiorowa (E: 184kcal, B o.: 9.38g, T: 4.35g, W o.: 29.26g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)


**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.

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 498kcal, B o.: 14.84g, T: 27.67g, W o.: 49.83g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

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:	2058 kcal
Woda:	1537.27 g
Tłuszcz:	71.71 g
Węglowodany przyswajalne:	192.55 g
Cholesterol:	253.4 mg
Fruktoza:	11.62 g
Laktoza:	12.53 g
Błonnik pokarmowy:	32.34 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.44 g
C 14:0:	2.69 g
C 16:0:	11.31 g
C 18:0:	3.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.67 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.67 g
C 18:3:	5.44 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.59 g
n-6 ogółem:	7.83 g
Sód:	3190.75 mg
Potas:	2852.22 mg
Fosfor:	1180.61 mg
Żelazo:	12.47 mg
Miedź:	1.4 mg
Jod:	52.4 µg
Retinol:	829.01 µg
Witamina D:	7.13 µg
Tiamina:	1.18 mg
Niacyna:	15.52 mg
Foliany:	347.19 µg
Witamina C:	249.65 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4

Wartość energetyczna:	8598.79 kJ
Białko ogółem:	75.1 g
Węglowodany ogółem:	289.5 g
Popiół:	16.42 g
Glukoza:	10.16 g
Sacharoza:	48.23 g
Skrobia:	101.45 g
C 4:0:	0.36 g
C 8:0:	0.18 g
C 12:0:	0.62 g
C 15:0:	0.23 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	1.29 g
C 18:1:	24.76 g
C 22:1:	1.07 g
C 18:2:	8.23 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0.05 g
n-3 ogółem:	6.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.73 g
Sól:	4.94 g
Wapń:	663.67 mg
Magnez:	270.29 mg
Cynk:	8.7 mg
Mangan:	5.87 mg
Witamina A:	2405.76 µg
β-karoten:	9480.59 µg
Witamina E:	10.29 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina B6:	1.71 mg
Witamina B12:	5.62 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.7


22.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 683kcal, B o.: 32.59g, T: 32.35g, W o.: 68.69g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)
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: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)
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.

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) 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 wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g) 1 plaster (20g)
► 12:00 Obiad (E: 900kcal, B o.: 39.89g, T: 25.4g, W o.: 137.12g)
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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
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 pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Kotlet mielony (E: 268kcal, B o.: 22.63g, T: 18.54g, W o.: 2.55g)
1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Cebulę poszatkować, polać olejem i upiec w piecu.
2. Przyprawić do smaku solą.
3. Łączyć z mięsem, jajkiem i bułką tartą.
4. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

► 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: 492kcal, B o.: 17.51g, T: 18.82g, W o.: 65.29g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)
1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
Salatka 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 salatkę 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:	2160 kcal
Woda:	2162.78 g
Tłuszcz:	77.25 g
Węglowodany przyswajalne:	224 g
Cholesterol:	307.43 mg
Fruktoza:	19.05 g
Laktoza:	20.84 g
Błonnik pokarmowy:	38.26 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.49 g
C 14:0:	2.74 g
C 16:0:	12.1 g
C 18:0:	4.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.97 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.22 g
C 20:1:	0.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	70.97 g
C 18:3:	1.81 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.2 g
C 22:6:	0.33 g
n-6 ogółem:	5.76 g
Sód:	4297.09 mg
Potas:	5943.74 mg
Fosfor:	1399.17 mg
Żelazo:	15.69 mg
Miedź:	2.02 mg
Jod:	145.61 µg
Retinol:	247.56 µg
Witamina D:	3.27 µg
Tiamina:	1.56 mg
Niacyna:	25.87 mg
Foliany:	443.33 µg
Witamina C:	352.22 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6

Wartość energetyczna:	9017.45 kJ
Białko ogółem:	90.67 g
Węglowodany ogółem:	291.67 g
Popiół:	24.86 g
Glukoza:	12.15 g
Sacharoza:	44.37 g
Skrobia:	145.27 g
C 4:0:	0.43 g
C 8:0:	0.22 g
C 12:0:	0.71 g
C 15:0:	0.28 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	1.07 g
C 18:1:	21.86 g
C 22:1:	0.49 g
C 18:2:	14.48 g
C 18:4:	0.06 g
C 20:4:	0.12 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	2.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	24.13 g
Sól:	7.32 g
Wapń:	821.28 mg
Magnez:	414.97 mg
Cynk:	10.59 mg
Mangan:	5.25 mg
Witamina A:	1077.17 µg
β-karoten:	5010.27 µg
Witamina E:	14.37 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	3.81 mg
Witamina B12:	5.33 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.3


23.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 21.1g, T: 25.43g, W o.: 64.12g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g) 1/8 sztuki (15g)
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,

Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (240ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 42.59g, T: 16.48g, W o.: 151.89g)
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 szczawiowa (E: 232kcal, B o.: 11.46g, T: 6g, W o.: 35.6g) 2 porcje

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Szczaw - 1/3 garści (25g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Pulpet rybny gotowany z warzywami (E: 163kcal, B o.: 22.07g, T: 4.39g, W o.: 9.56g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Skrobina ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Surówka z kapusty kiszonej (E: 84kcal, B o.: 0.57g, T: 5.28g, W o.: 9.44g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/6 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**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.

► 16:00 Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)

Kasza manna z owocami (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (175ml)
- Wiśnie w syropie, puszka - 1 i 1/3 łyżki (20g)

**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 510kcal, B o.: 31.45g, T: 12.63g, W o.: 72.99g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

Ryba po grecku (E: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g)

1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (64g)
- Musztarda - 2/3 łyżeczki (7g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Por - 1/8 sztuki (16g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (16g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2106 kcal
Woda:	1828.43 g
Tłuszcz:	60.29 g
Węglowodany przyswajalne:	263.53 g
Cholesterol:	284.29 mg
Fruktoza:	12.33 g
Laktoza:	19.95 g
Błonnik pokarmowy:	41.26 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.85 g
C 14:0:	4.24 g
C 16:0:	14.77 g
C 18:0:	5.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.49 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.24 g
C 20:1:	0.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.59 g
C 18:3:	1.01 g
C 20:3:	0.02 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.19 g
n-6 ogółem:	4.46 g
Sód:	1931.3 mg
Potas:	6004.53 mg
Fosfor:	1788.31 mg
Żelazo:	15.46 mg
Miedź:	2.2 mg
Jod:	56.37 µg
Retinol:	372.68 µg
Witamina D:	7.29 µg
Tiamina:	1.57 mg
Niacyna:	29.29 mg
Foliany:	432.63 µg
Witamina C:	248.22 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5

Wartość energetyczna:	8831.46 kJ
Białko ogółem:	101.94 g
Węglowodany ogółem:	308.93 g
Popiół:	20.12 g
Glukoza:	9.75 g
Sacharoza:	35.36 g
Skrobia:	171.98 g
C 4:0:	0.7 g
C 8:0:	0.39 g
C 12:0:	1.16 g
C 15:0:	0.44 g
C 17:0:	0.29 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.4 g
C 16:1:	1.39 g
C 18:1:	17.07 g
C 22:1:	0.18 g
C 18:2:	6.55 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.08 g
n-3 ogółem:	0.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.2 g
Sól:	4.14 g
Wapń:	947.82 mg
Magnez:	476.1 mg
Cynk:	11.44 mg
Mangan:	5.87 mg
Witamina A:	3126.44 µg
β-karoten:	16613.08 µg
Witamina E:	8.42 mg
Ryboflawina:	1.85 mg
Witamina B6:	3.61 mg
Witamina B12:	5.4 µg
Wymienniki węglowodanowe:	26.9


24.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 31.17g, T: 28.81g, W o.: 50.28g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g) 3 plastry (75g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 889kcal, B o.: 43.11g, T: 25.69g, W o.: 130.68g)
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.

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

Kasza gryczana (E: 344kcal, B o.: 12.6g, T: 3.1g, W o.: 69.3g) 1 woreczek (100g)
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 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

Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g) 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (45g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- 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.

► **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: 530kcal, B o.: 17.7g, T: 27.3g, W o.: 57.24g)**

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

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

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

Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 44kcal, B o.: 6.48g, T: 2g, W o.: 0g) 2 i 2/3 plastra (40g)

Salatka brokułowa z fasolą (E: 222kcal, B o.: 5.92g, T: 16.03g, W o.: 15.45g) 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 3/4 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)



**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
Woda:	1326.46 g
Tłuszcz:	82.08 g
Węglowodany przyswajalne:	215 g
Cholesterol:	224.95 mg
Fruktoza:	17.45 g
Laktoza:	3 g
Błonnik pokarmowy:	39.27 g
C 6:0:	0.48 g
C 10:0:	0.86 g
C 14:0:	4.22 g
C 16:0:	17.01 g
C 18:0:	6.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.11 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28 g
C 18:3:	1.54 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	6.48 g
Sód:	2885.18 mg
Potas:	3684.37 mg
Fosfor:	1796.64 mg
Żelazo:	14.76 mg
Miedź:	1.74 mg
Jod:	100.69 µg
Retinol:	367.9 µg
Witamina D:	1.44 µg
Tiamina:	1.94 mg
Niacyna:	22.42 mg
Foliany:	414.4 µg
Witamina C:	314.95 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.1

Wartość energetyczna:	8668.99 kJ
Białko ogółem:	92.82 g
Węglowodany ogółem:	258.36 g
Popiół:	18.3 g
Glukoza:	10.18 g
Sacharoza:	30.34 g
Skrobia:	144 g
C 4:0:	0.68 g
C 8:0:	0.36 g
C 12:0:	1.15 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.31 g
C 20:0:	0.16 g
C 14:1:	0.4 g
C 16:1:	1.38 g
C 18:1:	25.56 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	14.32 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.01 g
Sól:	6.79 g
Wapń:	996.7 mg
Magnez:	534.62 mg
Cynk:	15.95 mg
Mangan:	7.42 mg
Witamina A:	1795.75 µg
β-karoten:	8564.65 µg
Witamina E:	10.68 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina B6:	2.47 mg
Witamina B12:	2.44 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22


25.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 31.71g, T: 31.33g, W o.: 58.35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Szynka 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: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)
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.

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) 1 szklanka (250ml)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 6 łyżek (150g)
► 12:00 Obiad (E: 860kcal, B o.: 44.13g, T: 24.8g, W o.: 126.64g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g) - przepis na 10 porcji 1 porcja

- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 10 szczypt (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 4 porcje (1000g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Papryka słodka, mielona - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Schab natrzeć olejem, sokiem z cytryny i przyprawami. 2. Upiec w piekarniku.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)

Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)
1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, połączyć z olejem.

► 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: 462kcal, B o.: 9.75g, T: 27.57g, W o.: 45.84g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)
2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)
3/4 porcji (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2133 kcal
Woda:	1865.81 g
Tłuszcz:	90.33 g
Węglowodany przyswajalne:	218.93 g
Cholesterol:	391.34 mg
Fruktoza:	11.2 g
Laktoza:	18.05 g
Błonnik pokarmowy:	34.34 g
C 6:0:	0.36 g
C 10:0:	0.75 g
C 14:0:	3.92 g
C 16:0:	15.86 g
C 18:0:	5.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.7 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.18 g
C 20:1:	0.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.19 g
C 18:3:	1.85 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	6.25 g
Sód:	1606.31 mg
Potas:	5063.29 mg
Fosfor:	1513.75 mg
Żelazo:	14.91 mg
Miedź:	1.73 mg
Jod:	78.83 µg
Retinol:	453.6 µg
Witamina D:	2.49 µg
Tiamina:	2.11 mg
Niacyna:	26.91 mg
Foliany:	435.18 µg
Witamina C:	261.69 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.7

Wartość energetyczna:	8142.96 kJ
Białko ogółem:	89.11 g
Węglowodany ogółem:	256.75 g
Popiół:	16.93 g
Glukoza:	8 g
Sacharoza:	35.82 g
Skrobia:	131.26 g
C 4:0:	0.42 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.27 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.36 g
C 16:1:	1.24 g
C 18:1:	23.87 g
C 22:1:	0.13 g
C 18:2:	10.09 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.58 g
Sól:	3.86 g
Wapń:	919.59 mg
Magnez:	388.53 mg
Cynk:	10 mg
Mangan:	4.8 mg
Witamina A:	714.86 µg
β-karoten:	1592.21 µg
Witamina E:	9.84 mg
Ryboflawina:	2.07 mg
Witamina B6:	3.16 mg
Witamina B12:	3.83 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.2


26.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 29.36g, T: 21.25g, W o.: 79.34g)
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)
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, jaja i sól. Mleko zagotować, dodać cukier i wlewać ciasto cienkim strumieniem i zamieszać. Gotować 1 minutę.

Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 2.2g) 3 i 1/3 sztuki (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)
Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g) 1/2 opakowania (100g)
► 12:00 Obiad (E: 825kcal, B o.: 47.37g, T: 16.51g, W o.: 128.23g)
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 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.

Surówka z sałaty lodowej (E: 56kcal, B o.: 1.4g, T: 2.87g, W o.: 7.07g) 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2/3 łyżki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

1 szklanka (100g)

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 555kcal, B o.: 23.17g, T: 24.9g, W o.: 63.43g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

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

1 plaster (25g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez domowy z olejem słonecznikowym - (10g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/6 szklanki (25g)
- 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:	2080 kcal
Woda:	1509.39 g
Tłuszcz:	64.91 g
Węglowodany przyswajalne:	184.75 g
Cholesterol:	466.87 mg
Fruktoza:	7.06 g
Laktoza:	11.29 g
Błonnik pokarmowy:	40.18 g
C 6:0:	0.43 g
C 10:0:	0.87 g
C 14:0:	4.45 g
C 16:0:	16.11 g
C 18:0:	4.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.75 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.18 g
C 20:1:	0.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.28 g
C 18:3:	1.32 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.07 g
n-6 ogółem:	5.16 g
Sód:	2155.19 mg
Potas:	2998.59 mg
Fosfor:	1414.68 mg
Żelazo:	13.65 mg
Miedź:	1.23 mg
Jod:	82.51 µg
Retinol:	577.3 µg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	1.11 mg
Niacyna:	25.6 mg
Foliany:	475.89 µg
Witamina C:	262.53 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1

Wartość energetyczna:	8701.91 kJ
Białko ogółem:	105.45 g
Węglowodany ogółem:	283.3 g
Popiół:	15.35 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	41.1 g
Skrobia:	110.86 g
C 4:0:	0.51 g
C 8:0:	0.33 g
C 12:0:	1.2 g
C 15:0:	0.52 g
C 17:0:	0.3 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.38 g
C 16:1:	1.27 g
C 18:1:	19.13 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	5.16 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.58 g
Sól:	6.24 g
Wapń:	896.2 mg
Magnez:	343.35 mg
Cynk:	10.4 mg
Mangan:	6.07 mg
Witamina A:	1549.73 µg
β-karoten:	5904.39 µg
Witamina E:	8.91 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina B6:	2.05 mg
Witamina B12:	3.2 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.4


27.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 23.82g, T: 16.75g, W o.: 88.15g)

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: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)	1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	3 i 1/3 plastra (40g)
---	-----------------------

► 12:00 Obiad (E: 928kcal, B o.: 32.62g, T: 22.01g, W o.: 161.16g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
---	-----------------

Surówka z marchewki i selera korzeniowego (E: 82kcal, B o.: 1.14g, T: 5.28g, W o.: 9.32g)	1 porcja
---	----------

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, tuszka - 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

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

2 sztuki (100g)

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

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

1 sztuka (120g)

► 20:00 Kolacja (E: 457kcal, B o.: 15.48g, T: 18.81g, W o.: 59.69g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)

1/4 sztuki (50g)

Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)

3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2082 kcal
Woda:	1623.03 g
Tłuszcz:	57.93 g
Węglowodany przyswajalne:	294.12 g
Cholesterol:	509.32 mg
Fruktoza:	12.59 g
Laktoza:	7.56 g
Błonnik pokarmowy:	41.25 g
C 6:0:	0.27 g
C 10:0:	0.64 g
C 14:0:	4.88 g
C 16:0:	14.2 g
C 18:0:	3.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.62 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.93 g
C 18:3:	0.83 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	4.77 g
Sód:	2993.75 mg
Potas:	5140.69 mg
Fosfor:	1513.33 mg
Żelazo:	15.76 mg
Miedź:	1.82 mg
Jod:	109.29 µg
Retinol:	533.2 µg
Witamina D:	2.22 µg
Tiamina:	1.67 mg
Niacyna:	28.85 mg
Foliany:	440.93 µg
Witamina C:	230.26 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.2

Wartość energetyczna:	8747.18 kJ
Białko ogółem:	73.12 g
Węglowodany ogółem:	337.2 g
Popiół:	19.24 g
Glukoza:	12.16 g
Sacharoza:	67.17 g
Skrobia:	180.68 g
C 4:0:	0.29 g
C 8:0:	0.24 g
C 12:0:	0.87 g
C 15:0:	0.4 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.27 g
C 16:1:	1.02 g
C 18:1:	16.69 g
C 22:1:	0.48 g
C 18:2:	4.74 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.86 g
Sól:	7.41 g
Wapń:	525.63 mg
Magnez:	467.93 mg
Cynk:	11.29 mg
Mangan:	7.55 mg
Witamina A:	1646.06 µg
β-karoten:	6647.04 µg
Witamina E:	7.93 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	3.5 mg
Witamina B12:	2.37 µg
Wymienniki węglowodanowe:	29.5


28.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 24.28g, T: 28.13g, W o.: 77.96g)

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

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

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

Rukola (E: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)

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:**

Mortadela z cebulą (E: 131kcal, B o.: 5.26g, T: 11.51g, W o.: 1.34g) 1 porcja

- Kielbasa mortadela - 2 plastry (40g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- 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 mortadelę i wszystko razem upiec.

► 12:00 Obiad (E: 775kcal, B o.: 43.01g, T: 18.53g, W o.: 120.07g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, 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

Kielbasa pieczona z cebulą (E: 202kcal, B o.: 19.28g, T: 12.78g, W o.: 2.48g) 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kielbasa podwawelska - 1/3 sztuki (100g)


**Sposób
przygotowania:**

Kielbasę pokroić w grube plastry, cebulę w piórka. Piec 8-10 minut w 180 stopni do zarumienienia.

Surówka wielowarzywna (E: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g)
1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- 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.

Bułki grahamki (E: 262kcal, B o.: 9g, T: 1.7g, W o.: 56.1g)
1 sztuka (100g)
► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g)
Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g) - 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)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Śliwki - 12 sztuk (660g)
- 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 rozproszyc. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce.

W tym czasie śliwki 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: 512kcal, B o.: 19.25g, T: 22.84g, W o.: 60.93g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)
1 plaster (50g)
Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)
1/2 łyżki (10g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)
1/5 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal
Woda:	7620.49 g
Tłuszcz:	76.11 g
Węglowodany przyswajalne:	242.68 g
Cholesterol:	251.84 mg
Fruktoza:	9.25 g
Laktoza:	12.24 g
Błonnik pokarmowy:	38.26 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.67 g
C 14:0:	4.17 g
C 16:0:	16.71 g
C 18:0:	6.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.59 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.41 g
C 18:3:	1.31 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.04 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	7.89 g
Sód:	3525.86 mg
Potas:	3076.34 mg
Fosfor:	1496.56 mg
Żelazo:	14.88 mg
Miedź:	1.65 mg
Jod:	56.04 µg
Retinol:	316.57 µg
Witamina D:	1.39 µg
Tiamina:	1.98 mg
Niacyna:	22.52 mg
Foliany:	384.56 µg
Witamina C:	239.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4

Wartość energetyczna:	8830.72 kJ
Białko ogółem:	90.1 g
Węglowodany ogółem:	284.8 g
Popiół:	16.52 g
Glukoza:	9.31 g
Sacharoza:	35.74 g
Skrobia:	171.37 g
C 4:0:	0.36 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.97 g
C 15:0:	0.46 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.32 g
C 16:1:	1.46 g
C 18:1:	22.13 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	7.73 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.18 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.37 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.31 g
Sól:	7.33 g
Wapń:	584.6 mg
Magnez:	393.36 mg
Cynk:	14.48 mg
Mangan:	8.32 mg
Witamina A:	1067.15 µg
β-karoten:	4496.84 µg
Witamina E:	9.18 mg
Ryboflawina:	1.53 mg
Witamina B6:	2.07 mg
Witamina B12:	2.15 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.7


29.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 19.61g, T: 21.86g, W o.: 51.63g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g) 1/2 plastra (25g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g) 6 łyżek (150g)
Salatka grecka (E: 102kcal, B o.: 2.96g, T: 7.54g, W o.: 5.71g) 1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1/4 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 955kcal, B o.: 50.79g, T: 20.48g, W o.: 153.48g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa fasolowa (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.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.41g, T: 16.34g, W o.: 25.13g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Woda - 1/8 szklanki (25ml)


**Sposób
przygotowania:**

Wedle przepisu

► 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: 512kcal, B o.: 28.62g, T: 18.68g, W o.: 59.95g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Pasta twarogowa z tuńczykiem (E: 177kcal, B o.: 20.63g, T: 8.87g, W o.: 3.22g)

1 porcja

- Szcypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)


**Sposób
przygotowania:**

Odsączyć tuńczyka z zalewy i rozgnieść widelcem. Rozgnieść twaróg i połączyć z tuńczykiem. Dodać jogurt naturalny i majonez. Dodać sok z cytryny, sól oraz pieprz i dokładnie wymieszać do uzyskania pasty. Posypać szczypiorkiem.

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g)

1/8 sztuki (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2142 kcal
Woda:	1711.46 g
Tłuszcz:	69.27 g
Węglowodany przyswajalne:	245.62 g
Cholesterol:	353.45 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	15 g
Błonnik pokarmowy:	37.41 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	0.77 g
C 14:0:	6.45 g
C 16:0:	16.2 g
C 18:0:	6.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.54 g
C 18:3:	1.08 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	4.79 g
Sód:	2009.34 mg
Potas:	5530.27 mg
Fosfor:	1762.98 mg
Żelazo:	16.27 mg
Miedź:	2.12 mg
Jod:	70.41 µg
Retinol:	571.68 µg
Witamina D:	4.33 µg
Tiamina:	2.25 mg
Niacyna:	33.91 mg
Foliany:	415.7 µg
Witamina C:	290.97 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5

Wartość energetyczna:	8839.16 kJ
Białko ogółem:	105.85 g
Węglowodany ogółem:	290.16 g
Popiół:	19.98 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	37.68 g
Skrobia:	157.46 g
C 4:0:	0.61 g
C 8:0:	0.33 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.4 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	1.34 g
C 18:1:	21.49 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.73 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.32 g
Sól:	4.92 g
Wapń:	873.28 mg
Magnez:	482.65 mg
Cynk:	14.2 mg
Mangan:	6.14 mg
Witamina A:	1279.67 µg
β-karoten:	4404.92 µg
Witamina E:	9.81 mg
Ryboflawina:	2.08 mg
Witamina B6:	3.34 mg
Witamina B12:	4.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	25.2


30.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 25.83g, T: 18.24g, W o.: 85.94g)

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

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

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

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)

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:**

Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) 1 plaster (30g)
► 12:00 Obiad (E: 774kcal, B o.: 36.97g, T: 19.15g, W o.: 123.06g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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.

Ryba pieczona (E: 189kcal, B o.: 20.18g, T: 11.74g, W o.: 0.51g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g) 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 brązowy - 1/8 szklanki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)

4 sztuki (360g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

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

1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 509kcal, B o.: 20.35g, T: 26.21g, W o.: 50.84g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

2 plastry (50g)

Pomidor z cebulą i sosem winegret (E: 86kcal, B o.: 1.1g, T: 5.49g, W o.: 9g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób
przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2158 kcal
Woda:	1512.77 g
Tłuszcz:	64.41 g
Węglowodany przyswajalne:	282.33 g
Cholesterol:	187.28 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	12.8 g
Błonnik pokarmowy:	36.97 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.87 g
C 14:0:	4.19 g
C 16:0:	13.89 g
C 18:0:	4.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.5 g
C 18:3:	1.85 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	6.64 g
Sód:	1588.66 mg
Potas:	4490.77 mg
Fosfor:	1666.03 mg
Żelazo:	14.13 mg
Miedź:	1.96 mg
Jod:	60.39 µg
Retinol:	360.92 µg
Witamina D:	3.79 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	20.45 mg
Foliany:	382.27 µg
Witamina C:	338.9 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4

Wartość energetyczna:	9057.79 kJ
Białko ogółem:	87.92 g
Węglowodany ogółem:	324.94 g
Popiół:	17.93 g
Glukoza:	12.9 g
Sacharoza:	78.53 g
Skrobia:	150.69 g
C 4:0:	0.73 g
C 8:0:	0.37 g
C 12:0:	1.19 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.31 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.41 g
C 16:1:	1.18 g
C 18:1:	21.95 g
C 22:1:	0.21 g
C 18:2:	6.8 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.83 g
Sól:	3.81 g
Wapń:	1031.44 mg
Magnez:	429.81 mg
Cynk:	10.88 mg
Mangan:	7.14 mg
Witamina A:	855.43 µg
β-karoten:	2962.25 µg
Witamina E:	10.19 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina B6:	2.58 mg
Witamina B12:	3.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	28.8


31.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 41.23g, T: 25.15g, W o.: 74.43g)

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

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

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Otręby owsiane - 1 i 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


**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.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Rukola (E: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)
► 12:00 Obiad (E: 779kcal, B o.: 45.12g, T: 24.67g, W o.: 105.57g)

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.

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

Zupa klopsowa (E: 122kcal, B o.: 6.36g, T: 2.66g, W o.: 19.45g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/8 szklanki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)


**Sposób
przygotowania:**

Zacznij od przygotowania masy na klopsy. Połącz mielone mięso ze startą cebulą. Dopraw solą, pieprzem i dokładnie wymieszaj. Następnie przygotuj wywar: oczyść, umyj i pokrój na kawałki pęczek włoszczyzny i ziemniaków, zalej bulionem drobiowym, posól i gotuj przez około 10 minut. Z masy mięsnej uformuj niewielkie klopsy i włóż je delikatnie do gotującego się wywaru. Gotuj przez kolejne 5 minut. 300 mililitrów śmietany wymieszaj dokładnie z 2 łyżeczkami mąki. Dodaj do tego kilka łyżek wywaru i rozmieszaj, aby zahartować śmietanę. Następnie powoli wlej ją do zupy, ciągle mieszając. Doprowadź całość do wrzenia. Dopraw ją octem.

Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, 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)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

Bigos (E: 339kcal, B o.: 31.36g, T: 15.26g, W o.: 22.25g)
1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- 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 (63g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (63g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 i 1/3 plastra (13g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kosteczkę. Dodać mięso oraz olej i dokładnie je obsmażyć. Wlać 2 szklanki gorącego bulionu lub wody z solą i pieprzem, zagotować. Następnie dodać połamane suszone grzyby, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut. Dodać listek laurowy, ziela angielskie, kminek, majeranek, powidła śliwkowe lub posiekane śliwki, obrane i pokrojone w kosteczkę obrane jabłko i wymieszać. Dodać odcisniętą kiszoną kapustę oraz wlać szklankę wody, wymieszać. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut. Kielbasę obrać ze skóry, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do kapusty i gotować przez ok. 30 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy. Mąkę podsmażyć na suchej patelni, gdy zacznie brązowieć dodać łyżkę masła i mieszać aż masło się rozpuści. Trzymając patelnię na ogniu dodać stopniowo kilka łyżek kapusty cały czas mieszając. Przełożyć zawartość patelni z powrotem do garnka, wymieszać i zagotować.

► 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: 615kcal, B o.: 18.38g, T: 30.3g, W o.: 72.58g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)
2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Salatka jarzynowa (E: 304kcal, B o.: 5.36g, T: 19.39g, W o.: 30.39g)
1 porcja



- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)

**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.

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

2 plastry (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2132 kcal
Woda:	1823.11 g
Tłuszcz:	80.4 g
Węglowodany przyswajalne:	196.18 g
Cholesterol:	332.86 mg
Fruktoza:	22.67 g
Laktoza:	14.38 g
Błonnik pokarmowy:	52.86 g
C 6:0:	0.18 g
C 10:0:	0.48 g
C 14:0:	3.22 g
C 16:0:	13.99 g
C 18:0:	4.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.28 g
C 15:1:	0.02 g
C 17:1:	0.09 g
C 20:1:	0.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	54.21 g
C 18:3:	3.84 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	5.61 g
Sód:	5253.87 mg
Potas:	5179.73 mg
Fosfor:	1594.96 mg
Żelazo:	18.33 mg
Miedź:	2 mg
Jod:	105.72 µg
Retinol:	258.23 µg
Witamina D:	1.53 µg
Tiamina:	1.78 mg
Niacyna:	28.24 mg
Foliany:	495.63 µg
Witamina C:	297.08 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.5

Wartość energetyczna:	8916.27 kJ
Białko ogółem:	105.57 g
Węglowodany ogółem:	272.74 g
Popiół:	23.86 g
Glukoza:	15.17 g
Sacharoza:	35.56 g
Skrobia:	112.69 g
C 4:0:	0.15 g
C 8:0:	0.17 g
C 12:0:	0.69 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.21 g
C 16:1:	1.04 g
C 18:1:	16.44 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	15.81 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	3.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	25.68 g
Sól:	8.1 g
Wapń:	814.32 mg
Magnez:	469.51 mg
Cynk:	13.97 mg
Mangan:	7.19 mg
Witamina A:	2924.55 µg
β-karoten:	15924.07 µg
Witamina E:	12.67 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina B6:	3.26 mg
Witamina B12:	2.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-10-01 / 2026-10-02 / 2026-10-03 / 2026-10-04 / 2026-10-05 / 2026-10-06 / 2026-10-07 / 2026-10-08 / 2026-10-09 / 2026-10-10 / 2026-10-11 / 2026-10-12 / 2026-10-13 / 2026-10-14 / 2026-10-15 / 2026-10-16 / 2026-10-17 / 2026-10-18 / 2026-10-19 / 2026-10-20 / 2026-10-21 / 2026-10-22 / 2026-10-23 / 2026-10-24 / 2026-10-25 / 2026-10-26 / 2026-10-27 / 2026-10-28 / 2026-10-29 / 2026-10-30 / 2026-10-31



Produkty zbożowe

Bułka tarta	4030g (36 i 2/3 szklanki)
Bułki grahamki	15500g (172 i 1/4 sztuki)
Chleb graham	681225g (22707 i 1/2 kromki)
Kasza gryczana	31000g (310 woreczków)
Kasza jęczmienna, perłowa	8835g (88 i 1/3 woreczka)
Kasza manna	12090g (71 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	27125g (301 i 1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	15500g (103 i 1/3 garści)
Makaron razowy, pszenny	41850g (558 szklanki)
Mąka orkiszowa	10850g (723 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	13330g (1110 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	3565g (237 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	140585g (11715 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5270g (210 i 3/4 łyżki)
Otręby owsiane	3100g (442 i 3/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	4650g (155 szklanki)
Płatki owsiane	31775g (3177 i 1/2 łyżki)
Ryż brązowy	41075g (228 i 1/4 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	775g (31 łyżki)



Warzywa

Brokuły	89125g (178 i 1/4 sztuki)
Brukselka	11625g (683 i 3/4 sztuki)
Burak	75175g (716 sztuki)
Buraki, gotowane	19375g (161 i 1/2 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	13640g (39 pęczki)
Cebula	102455g (975 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	8990g (85 i 2/3 sztuki)
Cebula dymka	6200g (310 sztuk)
Cukinia	7750g (13 sztuk)
Czosnek	8060g (1612 ząbka)
Dynia piżmowa	15500g (19 i 3/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	16275g (95 i 3/4 szklanki)

Fasola biała, w puszcze	15345g (767 i 1/4 łyżki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	5115g (30 szklanki)
Fasola szparagowa	31000g (344 i 1/3 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	4650g (11 i 2/3 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	27900g (310 garści)
Groch, nasiona suche	7750g (40 i 3/4 szklanki)
Groszek konserwowy	9300g (620 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	3875g (27 i 2/3 szklanki)
Kalafior	127875g (639 i 1/3 porcji)
Kapusta biała	82150g (37 i 1/3 sztuki)
Kapusta czerwona	20150g (183 i 1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	103850g (944 szklanki)
Kapusta pekińska	21700g (434 liście)
Kapusta włoska	15500g (281 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	26815g (1787 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	3720g (930 łyżeczek)
Koper, świeży	310g (77 i 1/2 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	155g (1 i 1/2 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	16430g (821 i 1/2 łyżki)
Marchew	192510g (4278 sztuki)
Ogórek	98270g (546 sztuki)
Ogórki kiszone	93000g (1550 sztuk)
Ogórki konserwowe	3100g (310 sztuk)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	1550g (77 i 1/2 łyżki)
Papryka czerwona	95015g (413 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	11625g (581 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	58745g (734 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	4495g (749 i 1/4 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	465g (23 i 1/4 garści)
Pomidor	202275g (1189 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	6200g (310 sztuk)
Por	38595g (275 i 2/3 sztuki)
Przecier pomidorowy	4650g (310 łyżek)
Roszonka	4650g (186 garści)
Rukola	12400g (620 garści)
Rzodkiewka	18600g (1240 sztuk)



Salata	19375g (92 i 1/4 sztuki)
Salata lodowa	12400g (31 sztuki)
Salata masłowa	13950g (66 i 1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	98115g (301 i 3/4 sztuki)
Szczaw	6045g (86 i 1/3 garści)
Szczypiorek	2480g (496 łyżki)
Szpinak	13950g (558 garści)
Ziemniaki	69750g (775 sztuki)
Ziemniaki, późne	1211635g (13462 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	11625g (129 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	69750g (3487 i 1/2 łyżki)
Jogurt grecki z pełnego mleka	21700g (1085 łyżki)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	93000g (3720 łyżek)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	3875g (193 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	106640g (5332 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	7750ml (38 i 3/4 opakowania)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	186000g (7440 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu	77500ml (323 szklanki)
Maślanka naturalna	77500ml (323 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	23250ml (101 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	740125ml (3218 szklanki)
Ser gouda	56575g (2263 plastry)
Ser salami	4650g (310 plastrów)
Ser topiony, edamski	6975g (465 łyżeczek)
Ser twarogowy, półtłusty	42470g (1415 i 2/3 plastra)
Ser typu "Feta"	5425g (27 i 1/4 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	62775g (2511 łyżki)



Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	10850g (1085 plastry)
Jaja gotowane	15500g (310 sztuk)
Jaja kurze, całe	119040g (2334 sztuki)
Kaszanka, kielbasa	7750g (51 i 2/3 sztuki)
Kielbasa mortadela	6200g (310 plastrów)
Kielbasa podwawelska	15500g (62 sztuki)
Kielbasa szynkowa, z indyka	7750g (516 i 2/3 plastra)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka	6200g (413 i 1/3 plastra)
Kielbasa zwyczajna	37045g (411 i 2/3 sztuki)

Krakowska parzona	9300g (465 plastry)
Kurczak, tuszka	75950g (44 i 2/3 sztuki)
Metka łososiowa	12400g (248 porcji)
Metka tatarska	21700g (1085 plastry)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	76570g (478 i 2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	15500g (155 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	59675g (298 i 1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	15500g (155 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	37200g (232 i 1/2 sztuki)
Parówki drobiowe	12400g (310 sztuk)
Pasztet wieprzowy, pieczony	10850g (361 i 2/3 plastra)
Polędwica miódowa	9300g (465 plastry)
Polędwica sopocka	11625g (968 i 3/4 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	7750g (775 plastry)
Rolada wieprzowa, pieczona	6200g (32 i 2/3 porcji)
Salceson wieprzowy	4650g (93 plastry)
Serdelki, parówki drobiowe	10850g (155 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona	38750g (1937 i 1/2 plastra)
Szynka farmerska	7750g (155 plastry)
Szynka konserwowa, wieprzowa	6200g (310 plastrów)
Szynka pieczona z pieprzem	7750g (310 plastrów)
Szynka wiejska	2325g (155 plastry)
Szynka wieprzowa	6200g (310 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	18600g (930 plastrów)
Szynka z indyka	6975g (465 plastry)
Wątróbka kurczaka	18600g (186 sztuki)
Wieprzowina karkówka	18600g (186 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	71300g (713 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	27900g (174 i 1/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	155000g (620 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	7750g (155 plastry)
Wieprzowina w galarecie	15500g (155 porcji)
Wieprzowina, żeberka	9300g (37 i 1/4 porcji)
Żołądki drobiowe	15500g (775 sztuki)
Żółtko jaja kurzego	4030g (201 i 1/2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło	2325g (232 i 1/2 plastra)
Masło ekstra	150040g (15004 plastry)
Olej lniany	2325ml (232 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	41850ml (4185 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	1550ml (155 łyżki)
Oliwa z oliwek	11625ml (1162 i 1/2 łyżki)


Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	9300g (1162 i 1/2 łyżki)
Cukier	121055g (10088 łyżki)
Czekolada gorzka	1550g (155 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane	6975g (69 i 3/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	2325g (155 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	18600g (1240 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	5425g (542 i 1/2 łyżki)
Miód pszczeli	1550g (62 łyżki)


Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	2945g (23 i 2/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński	3100g (124 łyżki)
Śledź marynowany	27125g (271 i 1/4 sztuki)
Tilapia, surowa	93000g (930 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	15500g (516 i 2/3 łyżki)


Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	4650g (155 plastry)
Banan	83700g (697 i 1/2 sztuki)
Cytryna	1395g (17 i 1/3 sztuki)
Gruszka	97650g (751 i 1/4 sztuki)
Jabłko	269700g (1498 i 1/3 sztuki)
Kiwi	23250g (310 sztuk)
Maliny, mrożone	240250g (4004 i 1/4 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	240250g (6006 i 1/4 garści)
Rodzynki	2015g (67 i 1/4 garści)
Śliwki	121675g (2212 i 1/4 sztuki)
Truskawki, mrożone	410750g (2567 i 1/4 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka	3100g (206 i 2/3 łyżki)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	1511250ml (6296 i 3/4 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	375875ml (1566 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	248000ml (1240 szklanek)
Sok cytrynowy	930ml (155 łyżki)
Sok z cytryny	7130ml (1188 i 1/3 łyżki)

Woda

54250ml (226 szklanki)


Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	155ml (38 i 3/4 łyżeczek)
Bazylija, suszona	465g (465 łyżeczek)
Bazylija, świeża	310g (103 i 1/3 garści)
Cynamon, mielony	310g (77 i 1/2 łyżeczek)
Estragon, suszony	310g (62 łyżeczek)
Gałka muszkatołowa, mielona	465g (465 szczypty)
Imbir, mielony	155g (51 i 2/3 łyżeczek)
Ketchup, łagodny	2325g (155 łyżki)
Kurkuma, mielona	930g (232 i 1/2 łyżeczek)
Liście kolendry, suszone	1550g (516 i 2/3 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	1705g (852 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3410g (1136 i 2/3 łyżeczek)
Majonez	34720g (1388 i 3/4 łyżki)
Musztarda	11160g (1116 łyżeczek)
Musztarda francuska	775ml (38 i 3/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	465g (155 łyżeczek)
Ocet jabłkowy	2480ml (413 i 1/3 łyżki)
Ocet winny	930ml (93 łyżki)
Oregano, suszone	465g (155 łyżeczek)
Papryka ostra mielona	155g (7 i 3/4 opakowania)
Papryka słodka, mielona	2325g (581 i 1/4 łyżeczek)
Pieprz biały, mielony	155g (155 szczypty)
Pieprz czarny	11625g (11625 szczypty)
Proszek do pieczenia	1550g (387 i 1/2 łyżeczek)
Soda oczyszczona	155g (38 i 3/4 łyżeczek)
Sos sojowy	155g (31 łyżeczek)
Sos tatarski - Winiary	1550g (77 i 1/2 łyżki)
Sól biała	15810g (15810 szczypt)
Tymianek, suszony	930g (310 łyżeczek)
Ziele angielskie	1550g (516 i 2/3 łyżeczek)
Żelatyna	1860g (232 i 1/2 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	1550g

**Dania gotowe**

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak

15500g (77 i 1/2
opakowania)

Marchewka z groszkiem, gotowana

13950g (82 porcji)

Mieszanka owocowa, mrożona Hortex

17515g (39
opakowania)

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Sałatka grecka	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Ogórek Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola Maślanka naturalna	Masło ekstra Chleb graham Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Brokuł na parze z sosem czosnkowym	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku	Chleb graham Masło ekstra Rolada wieprzowa, pieczona Kakao Ogórki kiszone
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa fasolowa Ziemniaki, późne Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Chleb graham Zupa klopsowa Marchew tarta z jabłkiem Bigos	Kompot Zupa barszcz ukraiński Ziemniaki, późne Surówka z kapusty włoskiej Devolay	Kompot Zupa ogórkowa Surówka z marchewki Sos bolognese Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Surówka z czerwonej kapusty Ryba parowana	Kompot Ryż brązowy Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka Zupa brukselkowa
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Gruszka	Jabłko pieczone	Banan	Galaretka owocowa	Ciasto z owocami
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor z cebulą i sosem winegret	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kielbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina w galarecie Sos tzatziki z kalafiozem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Energia: Kcal 2142 = 8839 kJ Kcal z tłuszczu 29,11 % Kcal z białka 19,77 % Kcal z węglowodanów 54,18 %	Energia: Kcal 2158 = 9058 kJ Kcal z tłuszczu 26,86 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 60,23 %	Energia: Kcal 2132 = 8916 kJ Kcal z tłuszczu 33,94 % Kcal z białka 19,81 % Kcal z węglowodanów 51,17 %	Energia: Kcal 2107 = 8839 kJ Kcal z tłuszczu 30,08 % Kcal z białka 20,49 % Kcal z węglowodanów 52,98 %	Energia: Kcal 2181 = 9132 kJ Kcal z tłuszczu 34,87 % Kcal z białka 14,99 % Kcal z węglowodanów 52,63 %	Energia: Kcal 2066 = 7959 kJ Kcal z tłuszczu 22,38 % Kcal z białka 18,44 % Kcal z węglowodanów 63,29 %	Energia: Kcal 2147 = 8969 kJ Kcal z tłuszczu 40,75 % Kcal z białka 15,15 % Kcal z węglowodanów 47,14 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,16 g Błonnik: 37,41 g Skrobia: 157,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,94 g Błonnik: 36,97 g Skrobia: 150,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,74 g Błonnik: 52,86 g Skrobia: 112,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,08 g Błonnik: 39,79 g Skrobia: 152,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,97 g Błonnik: 30,67 g Skrobia: 90,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,91 g Błonnik: 41,19 g Skrobia: 139,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,02 g Błonnik: 35,93 g Skrobia: 120,38 g
Białko: Białko ogółem: 105,85 g Białko roślinne: 35,32 g Białko zwierzęce: 65,45 g	Białko: Białko ogółem: 87,92 g Białko roślinne: 30,15 g Białko zwierzęce: 35,31 g	Białko: Białko ogółem: 105,57 g Białko roślinne: 32,09 g Białko zwierzęce: 67,49 g	Białko: Białko ogółem: 107,91 g Białko roślinne: 33,79 g Białko zwierzęce: 61,37 g	Białko: Białko ogółem: 81,74 g Białko roślinne: 23,34 g Białko zwierzęce: 29,35 g	Białko: Białko ogółem: 95,24 g Białko roślinne: 29,36 g Białko zwierzęce: 19,11 g	Białko: Białko ogółem: 81,30 g Białko roślinne: 28,02 g Białko zwierzęce: 47,76 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,27 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,41 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,40 g Cholesterol: 332,86 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,41 g Cholesterol: 268,32 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,50 g Cholesterol: 232,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,37 g Cholesterol: 147,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,20 g Cholesterol: 461,96 mg

czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)	poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Polędwica miodowa Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Papryka czerwona	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Kawa z mlekiem Grani, twarożek Szynka pieczona z pieprzem	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa Kawa z mlekiem Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Musztarda Serdelki, parówki drobiowe Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszzone Rukola Ser topiony, edamski Polędwica miodowa Zacierka na mleku	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Kaszanka z cebulą
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ogórki kiszzone Zupa kalafiorowo-brokulowa Ziemniaki, późne Schab pieczony	Kompot Brokuł na parze Barszcz biały z ziemniakami Placki ziemniaczane z cukrem	Kompot Bigos Chleb graham Zupa buraczkowa	Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Zupa wielowarzywna Pieczeń rzymska Ziemniaki, późne	Kompot Surówka wielowarzywna Bitka wieprzowa w sosie Zupa marchwianka Kasza gryczana	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Pulpety gotowane Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki na ciepło	Kompot Zupa fasolowa Makaron razowy, pszenny Surówka z selera Gulasz z żółtek
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Kisiel z owocami	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Kiwi	Jabłko pieczone	Śliwki pod kruszonką	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa Sałata	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Krajanka śledziowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka z kalafiora i pomidorów Żeberka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Ogórek pasta jajeczna Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Polędwica z piersi kurczaka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona

czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)	poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)
Energia: Kcal 2062 = 7769 kJ Kcal z tłuszczu 35,07 % Kcal z białka 16,15 % Kcal z węglowodanów 51,49 %	Energia: Kcal 2050 = 8557 kJ Kcal z tłuszczu 38,18 % Kcal z białka 14,20 % Kcal z węglowodanów 50,04 %	Energia: Kcal 2083 = 8712 kJ Kcal z tłuszczu 39,70 % Kcal z białka 20,28 % Kcal z węglowodanów 43,51 %	Energia: Kcal 2039 = 8550 kJ Kcal z tłuszczu 34,48 % Kcal z białka 16,20 % Kcal z węglowodanów 52,40 %	Energia: Kcal 2079 = 8691 kJ Kcal z tłuszczu 36,71 % Kcal z białka 17,16 % Kcal z węglowodanów 49,01 %	Energia: Kcal 2314 = 9540 kJ Kcal z tłuszczu 32,85 % Kcal z białka 17,62 % Kcal z węglowodanów 52,30 %	Energia: Kcal 2067 = 8236 kJ Kcal z tłuszczu 28,58 % Kcal z białka 19,32 % Kcal z węglowodanów 55,15 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,44 g Błonnik: 34,56 g Skrobia: 118,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,45 g Błonnik: 30,76 g Skrobia: 126,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 226,60 g Błonnik: 41,75 g Skrobia: 91,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,10 g Błonnik: 35,56 g Skrobia: 149,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,73 g Błonnik: 34,06 g Skrobia: 125,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,53 g Błonnik: 34,95 g Skrobia: 169,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,99 g Błonnik: 40,86 g Skrobia: 77,44 g
Białko: Białko ogółem: 83,23 g Białko roślinne: 28,07 g Białko zwierzęce: 42,18 g	Białko: Białko ogółem: 72,75 g Białko roślinne: 22,49 g Białko zwierzęce: 28,23 g	Białko: Białko ogółem: 105,62 g Białko roślinne: 30,04 g Białko zwierzęce: 58,12 g	Białko: Białko ogółem: 82,59 g Białko roślinne: 30,51 g Białko zwierzęce: 34,68 g	Białko: Białko ogółem: 89,17 g Białko roślinne: 30,99 g Białko zwierzęce: 40,27 g	Białko: Białko ogółem: 101,95 g Białko roślinne: 31,80 g Białko zwierzęce: 54,91 g	Białko: Białko ogółem: 99,82 g Białko roślinne: 21,98 g Białko zwierzęce: 41,51 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,34 g Cholesterol: 290,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,96 g Cholesterol: 327,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,89 g Cholesterol: 420,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,11 g Cholesterol: 466,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,79 g Cholesterol: 212,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,46 g Cholesterol: 486,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,63 g Cholesterol: 256,49 mg

czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)	poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Rozsponka	Chleb graham Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham Masło ekstra Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Kawa z mlekiem	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Paszтет wieprzowy, pieczony Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Banan	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Chleb graham Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszzone
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka Mizeria	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Wątróbka drobiowa z cebulą Ziemniaki, późne Surówka z buraka	Kompot Udko pieczone Surówka z kapusty włoskiej Barszcz czerwony z makaronem Ryż brązowy	Kompot Zupa grochowa Marchew tarta z jabłkiem Makaron razowy, pszenny Łazanki z mięsem	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Surówka z czerwonej kapusty Gulasz drobiowy	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa kalafiorowa Pierogi ruskie
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Szybkie ciasto czekoladowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Ciasto z owocami	Salatka owocowa z jogurtową polewą	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Gruszka	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Makaronowa sałatka z szynką i serem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Papryka czerwona Ryba po hawajsku	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z fasolą	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Polędwica sopocka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana Masło ekstra	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Rolady z karkówki z pieczarką	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa

czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)	poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)
Energia: Kcal 2190 = 9201 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 60,48 %	Energia: Kcal 2044 = 8550 kJ Kcal z tłuszczu 33,79 % Kcal z białka 15,73 % Kcal z węglowodanów 53,77 %	Energia: Kcal 2162 = 9046 kJ Kcal z tłuszczu 34,84 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 2082 = 8702 kJ Kcal z tłuszczu 32,62 % Kcal z białka 16,58 % Kcal z węglowodanów 54,63 %	Energia: Kcal 2221 = 9316 kJ Kcal z tłuszczu 25,55 % Kcal z białka 14,81 % Kcal z węglowodanów 62,69 %	Energia: Kcal 2017 = 8434 kJ Kcal z tłuszczu 32,47 % Kcal z białka 20,18 % Kcal z węglowodanów 51,78 %	Energia: Kcal 2058 = 8599 kJ Kcal z tłuszczu 31,36 % Kcal z białka 14,60 % Kcal z węglowodanów 56,27 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,13 g Błonnik: 35,76 g Skrobia: 163,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,75 g Błonnik: 36,34 g Skrobia: 126,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,33 g Błonnik: 39,51 g Skrobia: 133,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,35 g Błonnik: 43,86 g Skrobia: 122,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,08 g Błonnik: 44,11 g Skrobia: 124,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,10 g Błonnik: 47,12 g Skrobia: 112,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,50 g Błonnik: 32,34 g Skrobia: 101,45 g
Białko: Białko ogółem: 82,41 g Białko roślinne: 30,14 g Białko zwierzęce: 42,98 g	Białko: Białko ogółem: 80,37 g Białko roślinne: 25,11 g Białko zwierzęce: 31,72 g	Białko: Białko ogółem: 77,49 g Białko roślinne: 30,75 g Białko zwierzęce: 40,57 g	Białko: Białko ogółem: 86,29 g Białko roślinne: 27,88 g Białko zwierzęce: 53,30 g	Białko: Białko ogółem: 82,24 g Białko roślinne: 29,64 g Białko zwierzęce: 42,01 g	Białko: Białko ogółem: 101,76 g Białko roślinne: 33,77 g Białko zwierzęce: 65,17 g	Białko: Białko ogółem: 75,10 g Białko roślinne: 24,00 g Białko zwierzęce: 41,77 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,69 g Cholesterol: 199,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,75 g Cholesterol: 372,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,69 g Cholesterol: 632,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,47 g Cholesterol: 284,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,05 g Cholesterol: 287,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,77 g Cholesterol: 238,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,71 g Cholesterol: 253,40 mg

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra sałatka z makreli Papryka czerwona Kawa z mlekiem Kefir, 2% tłuszczu Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Pasta warzywna z żółtym serem Kakao	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Papryka czerwona	Chleb graham Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Jajko w majonezie Ogórek Kawa z mlekiem Kefir, 2% tłuszczu Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Chleb graham Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham Pomidor Ryż na mleku Polędwica sopocka	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Mortadela z cebulą
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Buraczki Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony	Kompot Zupa szczawiowa Ziemniaki, późne Pulpet rybny gotowany z warzywami Surówka z kapusty kiszzonej	Kompot Gulasz wieprzowy Kasza gryczana Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka	Kompot Zupa z fasolki szparagowej Schab pieczony Ziemniaki, późne Surówka z selera	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Surówka z sałaty lodowej Kurczak w sosie szpinakowym Makaron pełnoziarnisty	Kompot Ziemniaki, późne Surówka z marchewki i selera korzeniowego Sos musztardowy Zupa barszcz ukraiński Jaja gotowane	Kompot Zupa grochowa Kielbasa pieczona z cebulą Surówka wielowarzywna Bułki grahamki
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jabłko	Kasza manna z owocami	Gruszka	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Ryba po grecku	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z kurczaka Sałatka brokułowa z fasolą	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Ogórek pasta jajeczna z groszkiem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)
Energia: Kcal 2160 = 9017 kJ Kcal z tłuszczu 32,19 % Kcal z białka 16,79 % Kcal z węglowodanów 54,01 %	Energia: Kcal 2106 = 8831 kJ Kcal z tłuszczu 25,76 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 58,68 %	Energia: Kcal 2073 = 8669 kJ Kcal z tłuszczu 35,64 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 49,85 %	Energia: Kcal 2133 = 8143 kJ Kcal z tłuszczu 38,11 % Kcal z białka 16,71 % Kcal z węglowodanów 48,15 %	Energia: Kcal 2080 = 8702 kJ Kcal z tłuszczu 28,09 % Kcal z białka 20,28 % Kcal z węglowodanów 54,48 %	Energia: Kcal 2082 = 8747 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 14,05 % Kcal z węglowodanów 64,78 %	Energia: Kcal 2111 = 8831 kJ Kcal z tłuszczu 32,45 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 53,96 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,67 g Błonnik: 38,26 g Skrobia: 145,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,93 g Błonnik: 41,26 g Skrobia: 171,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,36 g Błonnik: 39,27 g Skrobia: 144,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,75 g Błonnik: 34,34 g Skrobia: 131,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,30 g Błonnik: 40,18 g Skrobia: 110,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,20 g Błonnik: 41,25 g Skrobia: 180,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,80 g Błonnik: 38,26 g Skrobia: 171,37 g
Białko: Białko ogółem: 90,67 g Białko roślinne: 25,91 g Białko zwierzęce: 55,72 g	Białko: Białko ogółem: 101,94 g Białko roślinne: 34,04 g Białko zwierzęce: 27,10 g	Białko: Białko ogółem: 92,82 g Białko roślinne: 37,07 g Białko zwierzęce: 53,56 g	Białko: Białko ogółem: 89,11 g Białko roślinne: 28,63 g Białko zwierzęce: 55,75 g	Białko: Białko ogółem: 105,45 g Białko roślinne: 27,69 g Białko zwierzęce: 52,12 g	Białko: Białko ogółem: 73,12 g Białko roślinne: 37,37 g Białko zwierzęce: 35,51 g	Białko: Białko ogółem: 90,10 g Białko roślinne: 40,32 g Białko zwierzęce: 37,81 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,25 g Cholesterol: 307,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,29 g Cholesterol: 284,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,08 g Cholesterol: 224,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,33 g Cholesterol: 391,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,91 g Cholesterol: 466,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,93 g Cholesterol: 509,32 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,11 g Cholesterol: 251,84 mg

czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Sałatka grecka	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Ogórek Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola Maślanka naturalna
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa fasolowa Ziemniaki, późne Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Chleb graham Zupa klopsowa Marchew tarta z jabłkiem Bigos
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Gruszka
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor z cebulą i sosem winegret	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa Szynka wieprzowa, gotowana

czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
Energia: Kcal 2142 = 8839 kJ Kcal z tłuszczu 29,11 % Kcal z białka 19,77 % Kcal z węglowodanów 54,18 %	Energia: Kcal 2158 = 9058 kJ Kcal z tłuszczu 26,86 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 60,23 %	Energia: Kcal 2132 = 8916 kJ Kcal z tłuszczu 33,94 % Kcal z białka 19,81 % Kcal z węglowodanów 51,17 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,16 g Błonnik: 37,41 g Skrobia: 157,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,94 g Błonnik: 36,97 g Skrobia: 150,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,74 g Błonnik: 52,86 g Skrobia: 112,69 g
Białko: Białko ogółem: 105,85 g Białko roślinne: 35,32 g Białko zwierzęce: 65,45 g	Białko: Białko ogółem: 87,92 g Białko roślinne: 30,15 g Białko zwierzęce: 35,31 g	Białko: Białko ogółem: 105,57 g Białko roślinne: 32,09 g Białko zwierzęce: 67,49 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,27 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,41 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,40 g Cholesterol: 332,86 mg