

Plan ŻYWIENIOWY



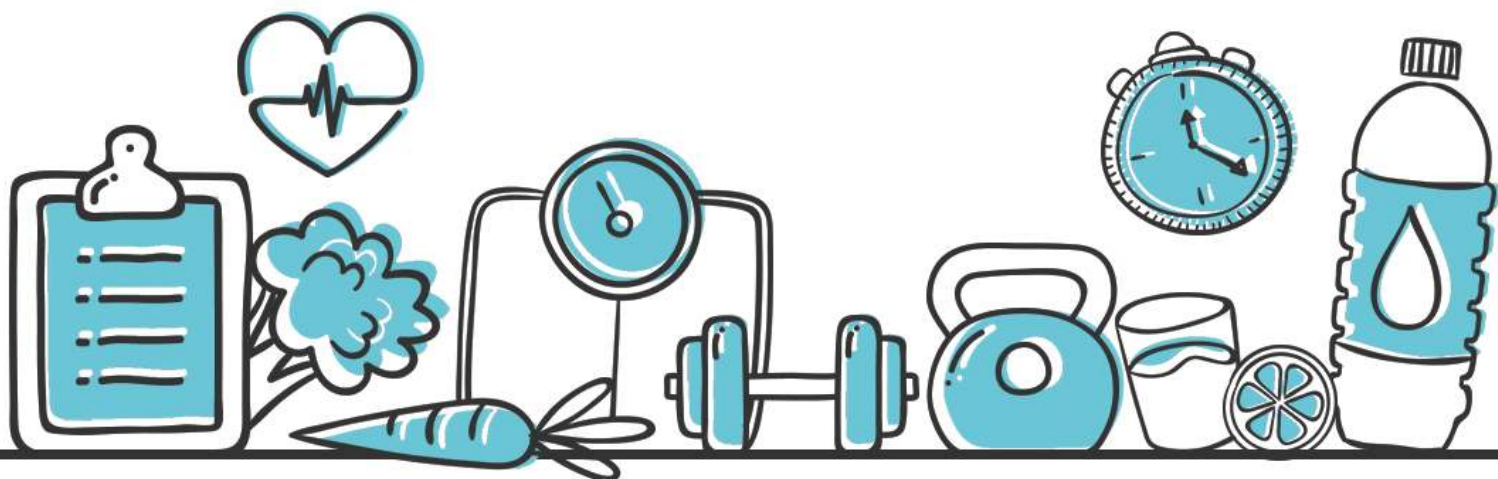
66-75 lat / cukrzyca trzustka



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: 903kcal, B o.: 49.65g, T: 20.42g, W o.: 141.18g)

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.

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

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: 443kcal, B o.: 26.13g, T: 18.17g, W o.: 45.34g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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:	2021 kcal
Woda:	1653.74 g
Tłuszcz:	68.7 g
Węglowodany przyswajalne:	221.59 g
Cholesterol:	353.45 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	15 g
Błonnik pokarmowy:	34.53 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	0.77 g
C 14:0:	6.45 g
C 16:0:	16.1 g
C 18:0:	6.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.39 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.44 g
C 18:3:	1.05 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	4.47 g
Sód:	1874.94 mg
Potas:	5171.17 mg
Fosfor:	1671.78 mg
Żelazo:	15.25 mg
Miedź:	1.98 mg
Jod:	68.61 µg
Retinol:	571.68 µg
Witamina D:	4.33 µg
Tiamina:	2.12 mg
Niacyna:	31.87 mg
Foliany:	395 µg
Witamina C:	284.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	8324.96 kJ
Białko ogółem:	102.22 g
Węglowodany ogółem:	263.25 g
Popiół:	18.81 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	37.41 g
Skrobia:	135.14 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:	21.38 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.41 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.96 g
Sól:	4.58 g
Wapń:	864.28 mg
Magnez:	450.25 mg
Cynk:	13.42 mg
Mangan:	5.65 mg
Witamina A:	1279.07 µg
β-karoten:	4401.92 µg
Witamina E:	9.52 mg
Ryboflawina:	2.03 mg
Witamina B6:	3.1 mg
Witamina B12:	4.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.8


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: 722kcal, B o.: 35.83g, T: 19.09g, W o.: 110.76g)

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 przyprawy (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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)

3 i 1/3 sztuki (300g)

► 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: 436kcal, B o.: 19.08g, T: 21.84g, W o.: 43.51g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)

1 i 1/2 kromki (45g)

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)

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:	2033 kcal
Woda:	1460.16 g
Tłuszcz:	59.98 g
Węglowodany przyswajalne:	264.62 g
Cholesterol:	174.88 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	12.77 g
Błonnik pokarmowy:	35.05 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.78 g
C 14:0:	3.71 g
C 16:0:	12.38 g
C 18:0:	4.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.39 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.32 g
C 18:3:	1.81 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	6.42 g
Sód:	1518.91 mg
Potas:	4162.67 mg
Fosfor:	1601.53 mg
Żelazo:	13.44 mg
Miedź:	1.84 mg
Jod:	58.45 µg
Retinol:	323.37 µg
Witamina D:	3.75 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	19.02 mg
Foliany:	367.27 µg
Witamina C:	332.3 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9

Wartość energetyczna:	8535.89 kJ
Białko ogółem:	85.51 g
Węglowodany ogółem:	305.31 g
Popiół:	17.05 g
Glukoza:	12.9 g
Sacharoza:	78.31 g
Skrobia:	134.55 g
C 4:0:	0.71 g
C 8:0:	0.34 g
C 12:0:	1.07 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.29 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.37 g
C 16:1:	1.09 g
C 18:1:	20.91 g
C 22:1:	0.21 g
C 18:2:	6.58 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.58 g
Sól:	3.64 g
Wapń:	1024.94 mg
Magnez:	406.66 mg
Cynk:	10.38 mg
Mangan:	6.87 mg
Witamina A:	814.13 µg
β-karoten:	2940.25 µg
Witamina E:	9.91 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina B6:	2.35 mg
Witamina B12:	3.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.1


03.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 38.7g, T: 20.51g, W o.: 59.78g)

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

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

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: 545kcal, B o.: 15.89g, T: 29.79g, W o.: 57.97g)**

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

1 kromka (30g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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:	1956 kcal
Woda:	1798.67 g
Tłuszcz:	75.25 g
Węglowodany przyswajalne:	170.76 g
Cholesterol:	320.46 mg
Fruktoza:	22.67 g
Laktoza:	14.35 g
Błonnik pokarmowy:	49.02 g
C 6:0:	0.15 g
C 10:0:	0.4 g
C 14:0:	2.73 g
C 16:0:	12.36 g
C 18:0:	4.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.34 g
C 15:1:	0.02 g
C 17:1:	0.09 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	52.88 g
C 18:3:	3.79 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.99 g
Sód:	4993.02 mg
Potas:	5049.48 mg
Fosfor:	1485.16 mg
Żelazo:	17 mg
Miedź:	1.87 mg
Jod:	105.57 µg
Retinol:	220.68 µg
Witamina D:	1.5 µg
Tiamina:	1.64 mg
Niacyna:	25.85 mg
Foliany:	472.08 µg
Witamina C:	297.08 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8

Wartość energetyczna:	8178.07 kJ
Białko ogółem:	100.55 g
Węglowodany ogółem:	243.48 g
Popiół:	22.71 g
Glukoza:	15.17 g
Sacharoza:	35.38 g
Skrobia:	87.97 g
C 4:0:	0.14 g
C 8:0:	0.15 g
C 12:0:	0.57 g
C 15:0:	0.29 g
C 17:0:	0.18 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.18 g
C 16:1:	0.94 g
C 18:1:	15.24 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	15.19 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	3.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	25 g
Sól:	7.45 g
Wapń:	800.32 mg
Magnez:	432.26 mg
Cynk:	12.83 mg
Mangan:	6.34 mg
Witamina A:	2883.85 µg
β-karoten:	15905.07 µg
Witamina E:	12.01 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina B6:	3.17 mg
Witamina B12:	2.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	19.5


04.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 34.6g, T: 25.35g, W o.: 45.89g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
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: 777kcal, B o.: 39.71g, T: 18.05g, W o.: 123.86g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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:	1949 kcal
Woda:	1645.41 g
Tłuszcz:	65.71 g
Węglowodany przyswajalne:	214.1 g
Cholesterol:	255.92 mg
Fruktoza:	17.08 g
Laktoza:	7.66 g
Błonnik pokarmowy:	36.91 g
C 6:0:	0.47 g
C 10:0:	0.93 g
C 14:0:	6.18 g
C 16:0:	15.27 g
C 18:0:	4.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.48 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.22 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.79 g
C 18:3:	1.02 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	3.7 g
Sód:	2616.66 mg
Potas:	4983.12 mg
Fosfor:	1670 mg
Żelazo:	12.72 mg
Miedź:	1.73 mg
Jod:	69.26 µg
Retinol:	415.33 µg
Witamina D:	0.66 µg
Tiamina:	1.31 mg
Niacyna:	34.77 mg
Foliany:	380.41 µg
Witamina C:	334.27 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1

Wartość energetyczna:	8171.36 kJ
Białko ogółem:	104.24 g
Węglowodany ogółem:	252.13 g
Popiół:	19.71 g
Glukoza:	10.36 g
Sacharoza:	32.8 g
Skrobia:	130.26 g
C 4:0:	0.59 g
C 8:0:	0.36 g
C 12:0:	1.26 g
C 15:0:	0.54 g
C 17:0:	0.33 g
C 20:0:	0.03 g
C 14:1:	0.42 g
C 16:1:	1.19 g
C 18:1:	14.78 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	25.01 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.2 g
Sól:	6.4 g
Wapń:	954.11 mg
Magnez:	412.13 mg
Cynk:	11.75 mg
Mangan:	5.41 mg
Witamina A:	1397.41 µg
β-karoten:	5887.6 µg
Witamina E:	9.29 mg
Ryboflawina:	1.7 mg
Witamina B6:	3.37 mg
Witamina B12:	2.89 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.5


05.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 25.72g, T: 22.9g, W o.: 83.43g)

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

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

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

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: 897kcal, B o.: 35.2g, T: 36.86g, W o.: 111.9g)

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 kiszone - 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: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)

1/2 garści (80g)

► **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:	2100 kcal
Woda:	1406.16 g
Tłuszcz:	83.44 g
Węglowodany przyswajalne:	181.98 g
Cholesterol:	226.89 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:	32.6 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.22 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:	2467.05 mg
Potas:	3499.02 mg
Fosfor:	1175.88 mg
Żelazo:	10.98 mg
Miedź:	1.25 mg
Jod:	53.65 µg
Retinol:	271.29 µg
Witamina D:	0.87 µg
Tiamina:	1.44 mg
Niacyna:	20.66 mg
Foliany:	370.41 µg
Witamina C:	272.2 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6

Wartość energetyczna:	8789.67 kJ
Białko ogółem:	77.5 g
Węglowodany ogółem:	273.17 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:	10.79 g
Sól:	3.05 g
Wapń:	697.42 mg
Magnez:	311.65 mg
Cynk:	9.45 mg
Mangan:	5.94 mg
Witamina A:	1805.94 µg
β-karoten:	9168.8 µg
Witamina E:	11.2 mg
Ryboflawina:	1.28 mg
Witamina B6:	2.35 mg
Witamina B12:	2.1 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.2


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.

Sałata 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: 693kcal, B o.: 36.18g, T: 9.08g, W o.: 128.26g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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.: 25.51g, T: 18.1g, 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 kalafiozem (E: 60kcal, B o.: 5.24g, T: 1.95g, 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:	2014 kcal
Woda:	1632.91 g
Tłuszcz:	51.32 g
Węglowodany przyswajalne:	261.25 g
Cholesterol:	147.15 mg
Fruktoza:	12.63 g
Laktoza:	10.85 g
Błonnik pokarmowy:	40.23 g
C 6:0:	0.38 g
C 10:0:	0.69 g
C 14:0:	2.85 g
C 16:0:	9.42 g
C 18:0:	3.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.77 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:	3.38 g
Sód:	2408.88 mg
Potas:	5334.92 mg
Fosfor:	1365.11 mg
Żelazo:	18.72 mg
Miedź:	2.06 mg
Jod:	65.52 µg
Retinol:	224.75 µg
Witamina D:	3.34 µg
Tiamina:	1.37 mg
Niacyna:	20.15 mg
Foliany:	452.65 µg
Witamina C:	458.88 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.4

Wartość energetyczna:	7736.5 kJ
Białko ogółem:	94.11 g
Węglowodany ogółem:	314.61 g
Popiół:	21.53 g
Glukoza:	12.63 g
Sacharoza:	85.16 g
Skrobia:	129.26 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:	3.59 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:	4.85 g
Sól:	4.96 g
Wapń:	1033.1 mg
Magnez:	417.8 mg
Cynk:	9.22 mg
Mangan:	6.51 mg
Witamina A:	1290.99 µg
β-karoten:	8534.75 µg
Witamina E:	9.13 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	2.72 mg
Witamina B12:	3.59 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.5


07.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 22.94g, T: 24g, W o.: 53.86g)

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)

Rolada wieprzowa, pieczona (E: 100kcal, B o.: 8.73g, T: 5.76g, W o.: 3.27g) 1/6 porcji (30g)

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, tuszka - 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 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: 370kcal, B o.: 13.07g, T: 15.03g, W o.: 47.69g)

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: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
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:	2089 kcal
Woda:	1503.1 g
Tłuszcz:	93.68 g
Węglowodany przyswajalne:	300.96 g
Cholesterol:	437.76 mg
Fruktoza:	8.49 g
Laktoza:	13.35 g
Błonnik pokarmowy:	35.9 g
C 6:0:	0.57 g
C 10:0:	1.33 g
C 14:0:	7.25 g
C 16:0:	25.91 g
C 18:0:	8.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.08 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.61 g
C 18:3:	1.37 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	6.65 g
Sód:	2578.07 mg
Potas:	3154.46 mg
Fosfor:	1344.37 mg
Żelazo:	12.39 mg
Miedź:	1.59 mg
Jod:	17.01 µg
Retinol:	637.8 µg
Witamina D:	6.69 µg
Tiamina:	1.31 mg
Niacyna:	21.03 mg
Foliany:	354.18 µg
Witamina C:	315.35 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.5

Wartość energetyczna:	8722.58 kJ
Białko ogółem:	75.99 g
Węglowodany ogółem:	251.53 g
Popiół:	16.05 g
Glukoza:	8.14 g
Sacharoza:	45.58 g
Skrobia:	119.37 g
C 4:0:	0.62 g
C 8:0:	0.52 g
C 12:0:	1.87 g
C 15:0:	0.85 g
C 17:0:	0.45 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.62 g
C 16:1:	2.35 g
C 18:1:	25.87 g
C 22:1:	0.26 g
C 18:2:	6.58 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.16 g
Sól:	2.52 g
Wapń:	652.09 mg
Magnez:	358.41 mg
Cynk:	10.48 mg
Mangan:	5.95 mg
Witamina A:	2194.62 µg
β-karoten:	9343.65 µg
Witamina E:	8.66 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina B6:	2.28 mg
Witamina B12:	2.58 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.5


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: 824kcal, B o.: 41.06g, T: 28.4g, W o.: 110.84g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)
3 i 1/3 sztuki (300g)
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:	2010 kcal
Woda:	1558.06 g
Tłuszcz:	80.28 g
Węglowodany przyswajalne:	193.52 g
Cholesterol:	290.75 mg
Fruktoza:	8.56 g
Laktoza:	15.21 g
Błonnik pokarmowy:	33.6 g
C 6:0:	0.25 g
C 10:0:	0.42 g
C 14:0:	2.12 g
C 16:0:	10.97 g
C 18:0:	3.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.94 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:	1.32 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	5.11 g
Sód:	2478.33 mg
Potas:	4637 mg
Fosfor:	1344.89 mg
Żelazo:	15.12 mg
Miedź:	1.6 mg
Jod:	62.66 µg
Retinol:	309.1 µg
Witamina D:	1.65 µg
Tiamina:	2.01 mg
Niacyna:	22.62 mg
Foliany:	480.66 µg
Witamina C:	370.31 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5

Wartość energetyczna:	7547.26 kJ
Białko ogółem:	82.09 g
Węglowodany ogółem:	253.14 g
Popiół:	19.09 g
Glukoza:	7.88 g
Sacharoza:	33.85 g
Skrobia:	108.75 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:	9.01 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.98 g
Sól:	3.01 g
Wapń:	857.59 mg
Magnez:	348.55 mg
Cynk:	9.39 mg
Mangan:	5.71 mg
Witamina A:	770.04 µg
β-karoten:	2970.72 µg
Witamina E:	10.46 mg
Ryboflawina:	1.82 mg
Witamina B6:	2.88 mg
Witamina B12:	2.95 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.9


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.

Płacki 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: 503kcal, B o.: 32.75g, T: 24.12g, W o.: 40.84g)

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)

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: 781kcal, B o.: 43.31g, T: 31.6g, W o.: 91.04g)

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

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:	1945 kcal
Woda:	1539.26 g
Tłuszcz:	90.87 g
Węglowodany przyswajalne:	148.63 g
Cholesterol:	420.46 mg
Fruktoza:	15.73 g
Laktoza:	3.27 g
Błonnik pokarmowy:	37.91 g
C 6:0:	0.18 g
C 10:0:	0.4 g
C 14:0:	2.73 g
C 16:0:	14.24 g
C 18:0:	5.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.1 g
C 15:1:	0.03 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	56.36 g
C 18:3:	1.8 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	6.21 g
Sód:	4251.45 mg
Potas:	4006.07 mg
Fosfor:	1046.9 mg
Żelazo:	18.63 mg
Miedź:	1.49 mg
Jod:	74.14 µg
Retinol:	296.28 µg
Witamina D:	2.55 µg
Tiamina:	1.44 mg
Niacyna:	24.33 mg
Foliany:	481.2 µg
Witamina C:	392.76 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.3

Wartość energetyczna:	8127.73 kJ
Białko ogółem:	100.64 g
Węglowodany ogółem:	197.38 g
Popiół:	19.68 g
Glukoza:	16.18 g
Sacharoza:	45.46 g
Skrobia:	66.37 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:	23.3 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	12.02 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.17 g
C 22:5:	0.03 g
n-3 ogółem:	1.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	18.89 g
Sól:	5.98 g
Wapń:	542.73 mg
Magnez:	347.77 mg
Cynk:	11.68 mg
Mangan:	6.35 mg
Witamina A:	821.64 µg
β-karoten:	3163.12 µg
Witamina E:	13.16 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	2.68 mg
Witamina B12:	2.52 µg
Wymienniki węglowodanowe:	15.9


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: 836kcal, B o.: 34.09g, T: 31.11g, W o.: 112.55g)

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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)

3 i 1/3 sztuki (300g)

► **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:	1987 kcal
Woda:	1567.87 g
Tłuszcz:	78.05 g
Węglowodany przyswajalne:	217.84 g
Cholesterol:	466 mg
Fruktoza:	12.46 g
Laktoza:	7.94 g
Błonnik pokarmowy:	34.6 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.43 g
C 16:0:	17.69 g
C 18:0:	6.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.79 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:	0.78 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	5.49 g
Sód:	2269.24 mg
Potas:	4782.25 mg
Fosfor:	1466.45 mg
Żelazo:	13.53 mg
Miedź:	1.79 mg
Jod:	80.74 µg
Retinol:	413.9 µg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	1.98 mg
Niacyna:	29.2 mg
Foliany:	409.11 µg
Witamina C:	335.49 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	8327.93 kJ
Białko ogółem:	81.45 g
Węglowodany ogółem:	254.8 g
Popiół:	17.31 g
Glukoza:	12.25 g
Sacharoza:	28.22 g
Skrobia:	139.1 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:	11.27 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.1 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.56 g
Sól:	6.03 g
Wapń:	602.7 mg
Magnez:	394.25 mg
Cynk:	11.41 mg
Mangan:	5.44 mg
Witamina A:	1145.22 µg
β-karoten:	4393.86 µg
Witamina E:	7.16 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina B6:	3.24 mg
Witamina B12:	3.06 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.1


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.

Sałata 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: 790kcal, B o.: 40.87g, T: 26.37g, W o.: 105.61g)

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: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)

3/4 woreczka (80g)

► **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:	2010 kcal
Woda:	1115.37 g
Tłuszcz:	84.17 g
Węglowodany przyswajalne:	227.85 g
Cholesterol:	212.9 mg
Fruktoza:	17.81 g
Laktoza:	10.74 g
Błonnik pokarmowy:	32.88 g
C 6:0:	0.34 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	3.45 g
C 16:0:	13.07 g
C 18:0:	5.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.93 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.49 g
C 18:3:	1.9 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	6.2 g
Sód:	2622.9 mg
Potas:	3317.28 mg
Fosfor:	1396.66 mg
Żelazo:	13.75 mg
Miedź:	1.61 mg
Jod:	69.96 µg
Retinol:	263.95 µg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	1.78 mg
Niacyna:	21.02 mg
Foliany:	288.43 µg
Witamina C:	192.89 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.1

Wartość energetyczna:	8400.62 kJ
Białko ogółem:	86.65 g
Węglowodany ogółem:	240.87 g
Popiół:	14.09 g
Glukoza:	11.13 g
Sacharoza:	35.33 g
Skrobia:	113.28 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:	0.11 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.03 g
C 18:1:	21.18 g
C 22:1:	0.42 g
C 18:2:	6.23 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.09 g
Sól:	4.47 g
Wapń:	539.34 mg
Magnez:	461.98 mg
Cynk:	13.14 mg
Mangan:	6.16 mg
Witamina A:	989.99 µg
β-karoten:	4505.22 µg
Witamina E:	9.54 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina B6:	2.27 mg
Witamina B12:	2.09 µg
Wymienniki węglowodanowe:	20.7


13.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 23.5g, T: 26.5g, W o.: 57.89g)

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: 18kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 0.64g) 1 plaster (20g)

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: 901kcal, B o.: 44.49g, T: 24.8g, W o.: 133.78g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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



Sposób
przygotowania:

jw

Buraczki 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: 383kcal, B o.: 20.81g, T: 14.53g, W o.: 44.08g)

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)

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)

Polędwica z piersi kurczaka (E: 28kcal, B o.: 6.12g, T: 0.36g, W o.: 0g)

3 plastry (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2120 kcal
Woda:	1376.29 g
Tłuszcz:	78.92 g
Węglowodany przyswajalne:	238.76 g
Cholesterol:	463.75 mg
Fruktoza:	8.09 g
Laktoza:	9.45 g
Błonnik pokarmowy:	32.07 g
C 6:0:	0.79 g
C 10:0:	1.34 g
C 14:0:	5.82 g
C 16:0:	18.25 g
C 18:0:	6.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	71.11 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	77.24 g
C 18:3:	0.92 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.03 g
n-6 ogółem:	3.79 g
Sód:	3920.05 mg
Potas:	3819.69 mg
Fosfor:	1230.6 mg
Żelazo:	12.7 mg
Miedź:	1.62 mg
Jod:	112.6 µg
Retinol:	562.29 µg
Witamina D:	2.12 µg
Tiamina:	1.12 mg
Niacyna:	21.01 mg
Foliany:	310.97 µg
Witamina C:	197.81 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7

Wartość energetyczna:	8793.71 kJ
Białko ogółem:	91.8 g
Węglowodany ogółem:	274.94 g
Popiół:	19.79 g
Glukoza:	9.25 g
Sacharoza:	53.3 g
Skrobia:	147.6 g
C 4:0:	1.15 g
C 8:0:	0.56 g
C 12:0:	1.7 g
C 15:0:	0.53 g
C 17:0:	0.41 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.44 g
C 16:1:	1.35 g
C 18:1:	16 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	3.79 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.01 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12 g
Sól:	6.7 g
Wapń:	585.37 mg
Magnez:	304.29 mg
Cynk:	8.27 mg
Mangan:	4.88 mg
Witamina A:	1095.73 µg
β-karoten:	3222.54 µg
Witamina E:	9.27 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina B6:	2.71 mg
Witamina B12:	2.62 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.3


14.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 22.6g, T: 24.01g, W o.: 82.66g)

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)

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: 774kcal, B o.: 40.84g, T: 16.06g, W o.: 126.42g)

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: 272kcal, B o.: 8g, T: 1.86g, W o.: 56g) 1 szklanka (80g)

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:	1964 kcal
Woda:	1347.63 g
Tłuszcz:	64.92 g
Węglowodany przyswajalne:	147.56 g
Cholesterol:	256.49 mg
Fruktoza:	8.81 g
Laktoza:	13.74 g
Błonnik pokarmowy:	38.24 g
C 6:0:	0.39 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	5.72 g
C 16:0:	10.35 g
C 18:0:	3.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.05 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.37 g
C 18:3:	1.53 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	5.24 g
Sód:	1732.84 mg
Potas:	3087.27 mg
Fosfor:	1451.67 mg
Żelazo:	18.8 mg
Miedź:	1.12 mg
Jod:	39.79 µg
Retinol:	328.89 µg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	15.92 mg
Foliany:	333.96 µg
Witamina C:	232.97 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8

Wartość energetyczna:	7804.6 kJ
Białko ogółem:	96.58 g
Węglowodany ogółem:	263.69 g
Popiół:	12.12 g
Glukoza:	7.04 g
Sacharoza:	45.13 g
Skrobia:	71.26 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 g
C 18:1:	15.19 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	4.93 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.32 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.31 g
Sól:	3.34 g
Wapń:	999.59 mg
Magnez:	398.37 mg
Cynk:	12.98 mg
Mangan:	5.15 mg
Witamina A:	1497.55 µg
β-karoten:	7143.53 µg
Witamina E:	8.15 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina B6:	1.68 mg
Witamina B12:	2.85 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.4


15.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 22.89g, T: 22.99g, W o.: 72.61g)

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

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

Paprykarz szczeciński (E: 36kcal, B o.: 1.98g, T: 2.38g, W o.: 1.72g) 3/4 łyżki (20g)

Ser topiony, edamski (E: 45kcal, B o.: 2.03g, T: 4.05g, W o.: 0.18g) 1 łyżeczka (15g)

Kawa z mlekiem (E: 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: 744kcal, B o.: 36.49g, T: 16.11g, W o.: 121.36g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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:	2103 kcal
Woda:	1331.5 g
Tłuszcz:	66.38 g
Węglowodany przyswajalne:	231.36 g
Cholesterol:	199.95 mg
Fruktoza:	5.94 g
Laktoza:	14.54 g
Błonnik pokarmowy:	33.84 g
C 6:0:	0.47 g
C 10:0:	0.7 g
C 14:0:	3.22 g
C 16:0:	12.42 g
C 18:0:	5.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.09 g
C 15:1:	0.13 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.45 g
C 18:3:	2.16 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	7.15 g
Sód:	1938.23 mg
Potas:	4365.78 mg
Fosfor:	1703.57 mg
Żelazo:	15.57 mg
Miedź:	1.78 mg
Jod:	68.94 µg
Retinol:	266.7 µg
Witamina D:	0.9 µg
Tiamina:	1.26 mg
Niacyna:	24.34 mg
Foliany:	281.4 µg
Witamina C:	197.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.2

Wartość energetyczna:	8833.05 kJ
Białko ogółem:	80.03 g
Węglowodany ogółem:	311.53 g
Popiół:	16.34 g
Glukoza:	5.37 g
Sacharoza:	43.48 g
Skrobia:	147.79 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:	0.98 g
C 18:1:	24.17 g
C 22:1:	0.15 g
C 18:2:	7.12 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	2.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.39 g
Sól:	4.57 g
Wapń:	827.21 mg
Magnez:	495.4 mg
Cynk:	10.94 mg
Mangan:	6.04 mg
Witamina A:	647.94 µg
β-karoten:	2311.26 µg
Witamina E:	9.79 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina B6:	2.6 mg
Witamina B12:	2.3 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.7


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: 771kcal, B o.: 26.53g, T: 25.5g, W o.: 118.94g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. 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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)
3 i 1/3 sztuki (300g)
Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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:	1992 kcal
Woda:	1751.01 g
Tłuszcz:	76.69 g
Węglowodany przyswajalne:	212.94 g
Cholesterol:	372.9 mg
Fruktoza:	9.7 g
Laktoza:	14.15 g
Błonnik pokarmowy:	35.38 g
C 6:0:	0.33 g
C 10:0:	0.68 g
C 14:0:	3.91 g
C 16:0:	14.29 g
C 18:0:	4.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.58 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:	2.5 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.54 g
C 22:6:	0.96 g
n-6 ogółem:	6.55 g
Sód:	3127.81 mg
Potas:	4481.94 mg
Fosfor:	1426.36 mg
Żelazo:	13.81 mg
Miedź:	1.62 mg
Jod:	120.65 µg
Retinol:	403.85 µg
Witamina D:	13.25 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	21.73 mg
Foliany:	392.5 µg
Witamina C:	370.39 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1

Wartość energetyczna:	8328.21 kJ
Białko ogółem:	79.23 g
Węglowodany ogółem:	262.45 g
Popiół:	20.05 g
Glukoza:	9.16 g
Sacharoza:	52.2 g
Skrobia:	116.63 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:	10.68 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.08 g
C 22:5:	0.09 g
n-3 ogółem:	3.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.42 g
Sól:	7.48 g
Wapń:	850.18 mg
Magnez:	410.85 mg
Cynk:	8.92 mg
Mangan:	7.15 mg
Witamina A:	2339.04 µg
β-karoten:	12655.74 µg
Witamina E:	15.83 mg
Ryboflawina:	1.81 mg
Witamina B6:	2.94 mg
Witamina B12:	7.76 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.7


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: 877kcal, B o.: 41.18g, T: 26.56g, W o.: 126.85g)

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.

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

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: 422kcal, B o.: 11.01g, T: 21.33g, W o.: 50.71g)

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 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 połączyć sosem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal
Woda:	1654.93 g
Tłuszcz:	79 g
Węglowodany przyswajalne:	202.18 g
Cholesterol:	619.65 mg
Fruktoza:	12.48 g
Laktoza:	11.16 g
Błonnik pokarmowy:	36.63 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.65 g
C 14:0:	3.53 g
C 16:0:	15.1 g
C 18:0:	5.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.49 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.14 g
C 20:1:	0.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.4 g
C 18:3:	1.62 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.04 g
C 22:6:	0.1 g
n-6 ogółem:	5.92 g
Sód:	2096.25 mg
Potas:	4777.75 mg
Fosfor:	1438.56 mg
Żelazo:	23 mg
Miedź:	1.82 mg
Jod:	111.46 µg
Retinol:	11461.03 µg
Witamina D:	0.97 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	32.07 mg
Foliany:	1163.4 µg
Witamina C:	388.34 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1

Wartość energetyczna:	8378.04 kJ
Białko ogółem:	73.83 g
Węglowodany ogółem:	264.39 g
Popiół:	16.79 g
Glukoza:	11.59 g
Sacharoza:	44.42 g
Skrobia:	111.11 g
C 4:0:	0.32 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.93 g
C 15:0:	0.42 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.13 g
C 14:1:	0.29 g
C 16:1:	1.11 g
C 18:1:	23.25 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	13.53 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.25 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.71 g
Sól:	4.69 g
Wapń:	649.33 mg
Magnez:	352.19 mg
Cynk:	11.38 mg
Mangan:	5.41 mg
Witamina A:	12508.24 µg
β-karoten:	6259.31 µg
Witamina E:	10.76 mg
Ryboflawina:	4.42 mg
Witamina B6:	2.85 mg
Witamina B12:	43.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.8


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: 936kcal, B o.: 41.3g, T: 31.3g, W o.: 135.14g)

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.

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: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)

1/3 szklanki (80g)

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

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Owoce pokroić. Całość polać jogurtem wymieszanym z cynamonem.

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2015 kcal
Woda:	1287.63 g
Tłuszcz:	75.09 g
Węglowodany przyswajalne:	207.16 g
Cholesterol:	284.03 mg
Fruktoza:	19.35 g
Laktoza:	8.41 g
Błonnik pokarmowy:	42.12 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.35 g
C 16:0:	16.72 g
C 18:0:	6.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.41 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.93 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:	7.26 g
Sód:	3184.36 mg
Potas:	3515.56 mg
Fosfor:	1414.09 mg
Żelazo:	19.35 mg
Miedź:	1.48 mg
Jod:	123.24 µg
Retinol:	1060.39 µg
Witamina D:	1.47 µg
Tiamina:	1.52 mg
Niacyna:	21.31 mg
Foliany:	443.63 µg
Witamina C:	262.04 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2

Wartość energetyczna:	8418.86 kJ
Białko ogółem:	84.87 g
Węglowodany ogółem:	268.99 g
Popiół:	18.77 g
Glukoza:	13.79 g
Sacharoza:	45.93 g
Skrobia:	109 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:	23.07 g
C 22:1:	0.04 g
C 18:2:	11.14 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:	13.44 g
Sól:	7.78 g
Wapń:	963.39 mg
Magnez:	397.25 mg
Cynk:	11.39 mg
Mangan:	7.75 mg
Witamina A:	1725.69 µg
β-karoten:	3925.52 µg
Witamina E:	10.09 mg
Ryboflawina:	1.88 mg
Witamina B6:	2.51 mg
Witamina B12:	3.51 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.7


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: 742kcal, B o.: 35.92g, T: 13.91g, W o.: 126.89g)
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: 272kcal, B o.: 8g, T: 1.86g, W o.: 56g) 1 szklanka (80g)
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: 497kcal, B o.: 8.69g, T: 17.27g, W o.: 80.68g)

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)

Salatka 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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2047 kcal
Woda:	1544 g
Tłuszcz:	57.95 g
Węglowodany przyswajalne:	228.78 g
Cholesterol:	275.55 mg
Fruktoza:	17.96 g
Laktoza:	13.7 g
Błonnik pokarmowy:	40.53 g
C 6:0:	0.4 g
C 10:0:	0.74 g
C 14:0:	3.62 g
C 16:0:	12.18 g
C 18:0:	3.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.39 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	37.04 g
C 18:3:	0.66 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	2.88 g
Sód:	2286.44 mg
Potas:	3907.12 mg
Fosfor:	1334.5 mg
Żelazo:	13.95 mg
Miedź:	1.43 mg
Jod:	80.44 µg
Retinol:	354.15 µg
Witamina D:	1.37 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	15.31 mg
Foliany:	323.31 µg
Witamina C:	205.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.3

Wartość energetyczna:	8584.79 kJ
Białko ogółem:	77.71 g
Węglowodany ogółem:	319.43 g
Popiół:	15.77 g
Glukoza:	14.63 g
Sacharoza:	60.41 g
Skrobia:	111.9 g
C 4:0:	0.54 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	1.01 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	0.94 g
C 18:1:	11.91 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	6.81 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.65 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.98 g
Sól:	4.68 g
Wapń:	690.53 mg
Magnez:	435.47 mg
Cynk:	10.51 mg
Mangan:	5.92 mg
Witamina A:	1774.72 µg
β-karoten:	8516.97 µg
Witamina E:	6.37 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	2.35 mg
Witamina B12:	2.39 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.9


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, dołączyć 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: 783kcal, B o.: 41.44g, T: 15.67g, W o.: 134.67g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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 patelnię 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 najcieńiej przez folię spożywczą. Następnie na rozklepany płatek 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:	1965 kcal
Woda:	2024.99 g
Tłuszcz:	72.71 g
Węglowodany przyswajalne:	197.81 g
Cholesterol:	238.65 mg
Fruktoza:	18.98 g
Laktoza:	9.18 g
Błonnik pokarmowy:	46.16 g
C 6:0:	0.33 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.52 g
C 16:0:	13.27 g
C 18:0:	5.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.23 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:	2.47 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.07 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	7.52 g
Sód:	2333.74 mg
Potas:	6105.99 mg
Fosfor:	1882.78 mg
Żelazo:	17.47 mg
Miedź:	2.08 mg
Jod:	101.49 µg
Retinol:	236 µg
Witamina D:	2.57 µg
Tiamina:	2.25 mg
Niacyna:	44.27 mg
Foliany:	612.1 µg
Witamina C:	433.07 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7

Wartość energetyczna:	8211.54 kJ
Białko ogółem:	100.62 g
Węglowodany ogółem:	248.8 g
Popiół:	21.8 g
Glukoza:	13.08 g
Sacharoza:	38.89 g
Skrobia:	102.56 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:	7.41 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.2 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	2.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.26 g
Sól:	5.75 g
Wapń:	1053.67 mg
Magnez:	453.73 mg
Cynk:	13.84 mg
Mangan:	5.91 mg
Witamina A:	1105.58 µg
β-karoten:	5381.49 µg
Witamina E:	14.06 mg
Ryboflawina:	2.44 mg
Witamina B6:	3.81 mg
Witamina B12:	3.06 µg
Wymienniki węglowodanowe:	20.2


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: 648kcal, B o.: 31.35g, T: 32.1g, W o.: 61.39g)

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)

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: 848kcal, B o.: 38.75g, T: 25.34g, W o.: 124.82g)

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)

3 i 1/3 sztuki (300g)

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:	2073 kcal
Woda:	2110.97 g
Tłuszcz:	76.94 g
Węglowodany przyswajalne:	206.32 g
Cholesterol:	307.43 mg
Fruktoza:	19.05 g
Laktoza:	20.84 g
Błonnik pokarmowy:	36.34 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.49 g
C 14:0:	2.74 g
C 16:0:	12.04 g
C 18:0:	4.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.91 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.22 g
C 20:1:	0.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	70.91 g
C 18:3:	1.79 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.2 g
C 22:6:	0.33 g
n-6 ogółem:	5.59 g
Sód:	4227.79 mg
Potas:	5616.89 mg
Fosfor:	1335.27 mg
Żelazo:	15 mg
Miedź:	1.9 mg
Jod:	143.81 µg
Retinol:	247.56 µg
Witamina D:	3.27 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	24.44 mg
Foliany:	428.48 µg
Witamina C:	345.62 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4

Wartość energetyczna:	8649.35 kJ
Białko ogółem:	88.29 g
Węglowodany ogółem:	272.07 g
Popiół:	23.98 g
Glukoza:	12.15 g
Sacharoza:	44.15 g
Skrobia:	129.13 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:	1.06 g
C 18:1:	21.81 g
C 22:1:	0.49 g
C 18:2:	14.31 g
C 18:4:	0.06 g
C 20:4:	0.12 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	2.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	23.94 g
Sól:	7.15 g
Wapń:	815.58 mg
Magnez:	391.87 mg
Cynk:	10.1 mg
Mangan:	4.98 mg
Witamina A:	1076.57 µg
β-karoten:	5007.27 µg
Witamina E:	14.21 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina B6:	3.58 mg
Witamina B12:	5.33 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.5


23.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 18.61g, T: 24.92g, W o.: 49.51g)
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)
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: 830kcal, B o.: 41.45g, T: 16.42g, W o.: 139.59g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
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)
- Skrobia 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: 441kcal, B o.: 28.96g, T: 12.12g, W o.: 58.38g)**

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)

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:	1916 kcal
Woda:	1758.89 g
Tłuszcz:	59.21 g
Węglowodany przyswajalne:	226.81 g
Cholesterol:	284.29 mg
Fruktoza:	12.33 g
Laktoza:	19.95 g
Błonnik pokarmowy:	36.46 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.85 g
C 14:0:	4.24 g
C 16:0:	14.58 g
C 18:0:	5.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.28 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.24 g
C 20:1:	0.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.39 g
C 18:3:	0.96 g
C 20:3:	0.02 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.19 g
n-6 ogółem:	3.85 g
Sód:	1666.7 mg
Potas:	5580.93 mg
Fosfor:	1642.51 mg
Żelazo:	13.78 mg
Miedź:	2 mg
Jod:	54.57 µg
Retinol:	372.68 µg
Witamina D:	7.29 µg
Tiamina:	1.37 mg
Niacyna:	26.05 mg
Foliany:	400.23 µg
Witamina C:	241.62 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.1

Wartość energetyczna:	8025.06 kJ
Białko ogółem:	95.82 g
Węglowodany ogółem:	267.41 g
Popiół:	18.38 g
Glukoza:	9.75 g
Sacharoza:	35 g
Skrobia:	137.3 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:	16.85 g
C 22:1:	0.18 g
C 18:2:	5.94 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.08 g
n-3 ogółem:	0.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.52 g
Sól:	3.47 g
Wapń:	932.22 mg
Magnez:	425.1 mg
Cynk:	10.09 mg
Mangan:	4.95 mg
Witamina A:	3125.84 µg
β-karoten:	16610.08 µg
Witamina E:	7.87 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	3.33 mg
Witamina B12:	5.4 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.2


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: 820kcal, B o.: 40.59g, T: 25.07g, W o.: 116.82g)
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: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g) 3/4 woreczka (80g)
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)

Sałatka 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:	2004 kcal
Woda:	1323.86 g
Tłuszcz:	81.46 g
Węglowodany przyswajalne:	202.32 g
Cholesterol:	224.95 mg
Fruktoza:	17.45 g
Laktoza:	3 g
Błonnik pokarmowy:	38.09 g
C 6:0:	0.48 g
C 10:0:	0.86 g
C 14:0:	4.22 g
C 16:0:	16.92 g
C 18:0:	6.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.99 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.79 g
C 18:3:	1.51 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	6.29 g
Sód:	2884.18 mg
Potas:	3595.77 mg
Fosfor:	1704.84 mg
Żelazo:	14.2 mg
Miedź:	1.66 mg
Jod:	100.69 µg
Retinol:	367.9 µg
Witamina D:	1.44 µg
Tiamina:	1.83 mg
Niacyna:	22.03 mg
Foliany:	408 µg
Witamina C:	314.95 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11

Wartość energetyczna:	8378.19 kJ
Białko ogółem:	90.3 g
Węglowodany ogółem:	244.5 g
Popiół:	17.9 g
Glukoza:	10.18 g
Sacharoza:	30.2 g
Skrobia:	131.9 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:	0.15 g
C 14:1:	0.4 g
C 16:1:	1.38 g
C 18:1:	25.35 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	14.13 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.51 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.79 g
Sól:	6.79 g
Wapń:	991.7 mg
Magnez:	491.02 mg
Cynk:	15.25 mg
Mangan:	7.01 mg
Witamina A:	1795.75 µg
β-karoten:	8564.65 µg
Witamina E:	10.62 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	2.34 mg
Witamina B12:	2.44 µg
Wymienniki węglowodanowe:	20.7


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: 808kcal, B o.: 42.99g, T: 24.74g, W o.: 114.34g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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:	2081 kcal
Woda:	1819.91 g
Tłuszcz:	90.27 g
Węglowodany przyswajalne:	207.59 g
Cholesterol:	391.34 mg
Fruktoza:	11.2 g
Laktoza:	18.05 g
Błonnik pokarmowy:	33.38 g
C 6:0:	0.36 g
C 10:0:	0.75 g
C 14:0:	3.92 g
C 16:0:	15.85 g
C 18:0:	5.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.69 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:	1.84 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	6.22 g
Sód:	1602.11 mg
Potas:	4768.69 mg
Fosfor:	1477.15 mg
Żelazo:	14.55 mg
Miedź:	1.65 mg
Jod:	77.03 µg
Retinol:	453.6 µg
Witamina D:	2.49 µg
Tiamina:	2.05 mg
Niacyna:	26.07 mg
Foliany:	426.18 µg
Witamina C:	255.09 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.6

Wartość energetyczna:	7920.96 kJ
Białko ogółem:	87.97 g
Węglowodany ogółem:	244.45 g
Popiół:	16.33 g
Glukoza:	8 g
Sacharoza:	35.64 g
Skrobia:	121.3 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:	10.06 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.54 g
Sól:	3.85 g
Wapń:	917.19 mg
Magnez:	374.73 mg
Cynk:	9.79 mg
Mangan:	4.74 mg
Witamina A:	714.26 µg
β-karoten:	1589.21 µg
Witamina E:	9.81 mg
Ryboflawina:	2.04 mg
Witamina B6:	2.96 mg
Witamina B12:	3.83 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.1


26.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 26.83g, T: 16.61g, W o.: 64.69g)
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)
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: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)
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: 757kcal, B o.: 44.77g, T: 16.01g, W o.: 114.93g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- 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: 272kcal, B o.: 10.4g, T: 2g, W o.: 53.2g)

3/4 szklanki (80g)

► **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:	1906 kcal
Woda:	1496.77 g
Tłuszcz:	59.77 g
Węglowodany przyswajalne:	172.02 g
Cholesterol:	454.47 mg
Fruktoza:	7.06 g
Laktoza:	11.26 g
Błonnik pokarmowy:	36.36 g
C 6:0:	0.4 g
C 10:0:	0.79 g
C 14:0:	3.96 g
C 16:0:	14.58 g
C 18:0:	4.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.91 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.18 g
C 20:1:	0.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.06 g
C 18:3:	1.29 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.07 g
n-6 ogółem:	4.83 g
Sód:	2024.54 mg
Potas:	2932.84 mg
Fosfor:	1359.48 mg
Żelazo:	12.98 mg
Miedź:	1.17 mg
Jod:	82.36 µg
Retinol:	539.75 µg
Witamina D:	1.9 µg
Tiamina:	1.04 mg
Niacyna:	24.4 mg
Foliany:	464.04 µg
Witamina C:	262.53 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4

Wartość energetyczna:	7971.11 kJ
Białko ogółem:	100.32 g
Węglowodany ogółem:	255.35 g
Popiół:	14.77 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	41.01 g
Skrobia:	98.5 g
C 4:0:	0.5 g
C 8:0:	0.31 g
C 12:0:	1.08 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.27 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	1.18 g
C 18:1:	18.03 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	4.83 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.21 g
Sól:	5.91 g
Wapń:	888.8 mg
Magnez:	324.7 mg
Cynk:	9.83 mg
Mangan:	5.64 mg
Witamina A:	1509.03 µg
β-karoten:	5885.39 µg
Witamina E:	8.52 mg
Ryboflawina:	1.81 mg
Witamina B6:	2.01 mg
Witamina B12:	3.2 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.9


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: 876kcal, B o.: 31.48g, T: 21.95g, W o.: 148.86g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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 przyprawę 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:	2030 kcal
Woda:	1577.13 g
Tłuszcz:	57.87 g
Węglowodany przyswajalne:	282.78 g
Cholesterol:	509.32 mg
Fruktoza:	12.59 g
Laktoza:	7.56 g
Błonnik pokarmowy:	40.29 g
C 6:0:	0.27 g
C 10:0:	0.64 g
C 14:0:	4.88 g
C 16:0:	14.19 g
C 18:0:	3.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.61 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:	0.82 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	4.74 g
Sód:	2989.55 mg
Potas:	4846.09 mg
Fosfor:	1476.73 mg
Żelazo:	15.4 mg
Miedź:	1.74 mg
Jod:	107.49 µg
Retinol:	533.2 µg
Witamina D:	2.22 µg
Tiamina:	1.61 mg
Niacyna:	28.01 mg
Foliany:	431.93 µg
Witamina C:	223.66 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.1

Wartość energetyczna:	8525.18 kJ
Białko ogółem:	71.98 g
Węglowodany ogółem:	324.9 g
Popiół:	18.64 g
Glukoza:	12.16 g
Sacharoza:	66.99 g
Skrobia:	170.72 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:	4.71 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.82 g
Sól:	7.4 g
Wapń:	523.23 mg
Magnez:	454.13 mg
Cynk:	11.08 mg
Mangan:	7.49 mg
Witamina A:	1645.46 µg
β-karoten:	6644.04 µg
Witamina E:	7.9 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina B6:	3.3 mg
Witamina B12:	2.37 µg
Wymienniki węglowodanowe:	28.4


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 kruszonką. 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: 406kcal, B o.: 16.72g, T: 18.2g, W o.: 46.28g)
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)
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:	2005 kcal
Woda:	7607.87 g
Tłuszcz:	71.47 g
Węglowodany przyswajalne:	229.95 g
Cholesterol:	239.44 mg
Fruktoza:	9.25 g
Laktoza:	12.21 g
Błonnik pokarmowy:	36.34 g
C 6:0:	0.29 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.68 g
C 16:0:	15.18 g
C 18:0:	6.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.75 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.19 g
C 18:3:	1.28 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.04 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	7.56 g
Sód:	3395.21 mg
Potas:	3010.59 mg
Fosfor:	1441.36 mg
Żelazo:	14.21 mg
Miedź:	1.59 mg
Jod:	55.89 µg
Retinol:	279.02 µg
Witamina D:	1.36 µg
Tiamina:	1.91 mg
Niacyna:	21.32 mg
Foliany:	372.71 µg
Witamina C:	239.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9

Wartość energetyczna:	8384.72 kJ
Białko ogółem:	87.57 g
Węglowodany ogółem:	270.15 g
Popiół:	15.94 g
Glukoza:	9.31 g
Sacharoza:	35.65 g
Skrobia:	159.01 g
C 4:0:	0.35 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.85 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.23 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.29 g
C 16:1:	1.37 g
C 18:1:	21.03 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	7.4 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.18 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.94 g
Sól:	7 g
Wapń:	577.2 mg
Magnez:	374.71 mg
Cynk:	13.91 mg
Mangan:	7.89 mg
Witamina A:	1026.45 µg
β-karoten:	4477.84 µg
Witamina E:	8.79 mg
Ryboflawina:	1.5 mg
Witamina B6:	2.03 mg
Witamina B12:	2.15 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.4


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)

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: 903kcal, B o.: 49.65g, T: 20.42g, W o.: 141.18g)

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.

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

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: 443kcal, B o.: 26.13g, T: 18.17g, W o.: 45.34g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

1 porcja

- Szczypiorek - 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:	2021 kcal
Woda:	1653.74 g
Tłuszcz:	68.7 g
Węglowodany przyswajalne:	221.59 g
Cholesterol:	353.45 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	15 g
Błonnik pokarmowy:	34.53 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	0.77 g
C 14:0:	6.45 g
C 16:0:	16.1 g
C 18:0:	6.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.39 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.44 g
C 18:3:	1.05 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	4.47 g
Sód:	1874.94 mg
Potas:	5171.17 mg
Fosfor:	1671.78 mg
Żelazo:	15.25 mg
Miedź:	1.98 mg
Jod:	68.61 µg
Retinol:	571.68 µg
Witamina D:	4.33 µg
Tiamina:	2.12 mg
Niacyna:	31.87 mg
Foliany:	395 µg
Witamina C:	284.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	8324.96 kJ
Białko ogółem:	102.22 g
Węglowodany ogółem:	263.25 g
Popiół:	18.81 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	37.41 g
Skrobia:	135.14 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:	21.38 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.41 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.96 g
Sól:	4.58 g
Wapń:	864.28 mg
Magnez:	450.25 mg
Cynk:	13.42 mg
Mangan:	5.65 mg
Witamina A:	1279.07 µg
β-karoten:	4401.92 µg
Witamina E:	9.52 mg
Ryboflawina:	2.03 mg
Witamina B6:	3.1 mg
Witamina B12:	4.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.8


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: 722kcal, B o.: 35.83g, T: 19.09g, W o.: 110.76g)

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 przyprawy (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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)

3 i 1/3 sztuki (300g)

► 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:	2106 kcal
Woda:	1466.87 g
Tłuszcz:	64.35 g
Węglowodany przyswajalne:	270.99 g
Cholesterol:	187.28 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	12.8 g
Błonnik pokarmowy:	36.01 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.87 g
C 14:0:	4.19 g
C 16:0:	13.88 g
C 18:0:	4.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.17 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:	1.84 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	6.61 g
Sód:	1584.46 mg
Potas:	4196.17 mg
Fosfor:	1629.43 mg
Żelazo:	13.77 mg
Miedź:	1.88 mg
Jod:	58.59 µg
Retinol:	360.92 µg
Witamina D:	3.79 µg
Tiamina:	1.37 mg
Niacyna:	19.61 mg
Foliany:	373.27 µg
Witamina C:	332.3 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4

Wartość energetyczna:	8835.79 kJ
Białko ogółem:	86.78 g
Węglowodany ogółem:	312.64 g
Popiół:	17.33 g
Glukoza:	12.9 g
Sacharoza:	78.35 g
Skrobia:	140.73 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:	6.77 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.79 g
Sól:	3.8 g
Wapń:	1029.04 mg
Magnez:	416.01 mg
Cynk:	10.67 mg
Mangan:	7.08 mg
Witamina A:	854.83 µg
β-karoten:	2959.25 µg
Witamina E:	10.16 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina B6:	2.38 mg
Witamina B12:	3.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	27.7


31.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 38.7g, T: 20.51g, W o.: 59.78g)

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

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

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 włościcyzny 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: 507kcal, B o.: 15.86g, T: 25.67g, W o.: 57.94g)**

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 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:	1918 kcal
Woda:	1797.87 g
Tłuszcz:	71.13 g
Węglowodany przyswajalne:	170.73 g
Cholesterol:	308.06 mg
Fruktoza:	22.67 g
Laktoza:	14.32 g
Błonnik pokarmowy:	49.02 g
C 6:0:	0.13 g
C 10:0:	0.31 g
C 14:0:	2.25 g
C 16:0:	10.91 g
C 18:0:	3.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.61 g
C 15:1:	0.02 g
C 17:1:	0.08 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	51.76 g
C 18:3:	3.77 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.94 g
Sód:	4992.57 mg
Potas:	5048.23 mg
Fosfor:	1484.56 mg
Żelazo:	17 mg
Miedź:	1.87 mg
Jod:	105.43 µg
Retinol:	183.13 µg
Witamina D:	1.46 µg
Tiamina:	1.64 mg
Niacyna:	25.85 mg
Foliany:	471.93 µg
Witamina C:	297.08 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4

Wartość energetyczna:	8024.27 kJ
Białko ogółem:	100.52 g
Węglowodany ogółem:	243.45 g
Popiół:	22.71 g
Glukoza:	15.17 g
Sacharoza:	35.38 g
Skrobia:	87.97 g
C 4:0:	0.12 g
C 8:0:	0.12 g
C 12:0:	0.45 g
C 15:0:	0.23 g
C 17:0:	0.16 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.14 g
C 16:1:	0.86 g
C 18:1:	14.25 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	15.14 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	3.67 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	24.94 g
Sól:	7.45 g
Wapń:	799.52 mg
Magnez:	432.21 mg
Cynk:	12.82 mg
Mangan:	6.34 mg
Witamina A:	2843.15 µg
β-karoten:	15886.07 µg
Witamina E:	11.89 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina B6:	3.17 mg
Witamina B12:	2.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	19.5

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	1170g (10 i 2/3 szklanki)
Bułki grahamki	4500g (50 sztuk)
Chleb graham	173475g (5782 i 1/2 kromki)
Kasza gryczana	7200g (72 woreczki)
Kasza jęczmienna, perłowa	2565g (25 i 2/3 woreczka)
Kasza manna	3510g (20 i 2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	6975g (77 i 1/2 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	3600g (24 garści)
Makaron razowy, pszenny	10350g (138 szklanki)
Mąka orkiszowa	3150g (210 łyżek)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	3870g (322 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	1035g (69 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	40815g (3401 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	1530g (61 i 1/4 łyżki)
Otręby owsiane	900g (128 i 2/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	1350g (45 szklanki)
Płatki owsiane	9225g (922 i 1/2 łyżki)
Ryż brązowy	11025g (61 i 1/4 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	225g (9 łyżek)



Warzywa

Brokuły	25875g (51 i 3/4 sztuki)
Brukselka	3375g (198 i 1/2 sztuki)
Burak	21825g (207 i 3/4 sztuki)
Buraki, gotowane	5625g (46 i 3/4 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	3960g (11 i 1/3 pęczka)
Cebula	29745g (283 i 1/4 sztuki)
Cebula czerwona	2610g (24 i 3/4 sztuki)
Cebula dymka	1800g (90 sztuk)
Cukinia	2250g (3 i 3/4 sztuki)
Czosnek	2340g (468 ząbka)
Dynia piżmowa	4500g (5 i 3/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	4725g (27 i 3/4 szklanki)
Fasola biała, w puszcze	4455g (222 i 3/4 łyżki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	1485g (8 i 3/4 szklanki)
Fasola szparagowa	9000g (100 garści)

Fasolka szparagowa, mrożona	1350g (3 i 1/3 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	8100g (90 garści)
Groch, nasiona suche	2250g (11 i 3/4 szklanki)
Groszek konserwowy	2700g (180 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	1125g (8 szklanek)
Kalafior	37125g (185 i 2/3 porcji)
Kapusta biała	23850g (10 i 3/4 sztuki)
Kapusta czerwona	5850g (53 i 1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	30150g (274 szklanki)
Kapusta pekińska	6300g (126 liście)
Kapusta włoska	4500g (81 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	7785g (519 łyżeczek)
Koper ogrodowy	1080g (270 łyżeczek)
Koper, świeży	90g (22 i 1/2 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	45g (1/2 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	4770g (238 i 1/2 łyżki)
Marchew	55890g (1242 sztuki)
Ogórek	28530g (158 i 1/2 sztuki)
Ogórki kiszone	27000g (450 sztuk)
Ogórki konserwowe	900g (90 sztuk)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	450g (22 i 1/2 łyżki)
Papryka czerwona	27585g (120 sztuk)
Pieczarka uprawna, świeża	3375g (168 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	17055g (213 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	1305g (217 i 1/2 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	135g (6 i 3/4 garści)
Pomidor	58725g (345 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	1800g (90 sztuk)
Por	11205g (80 sztuk)
Przecier pomidorowy	1350g (90 łyżek)
Roszonka	1350g (54 garści)
Rukola	3600g (180 garści)
Rzodkiewka	5400g (360 sztuk)
Salata	5625g (26 i 3/4 sztuki)
Salata lodowa	3600g (9 sztuk)
Salata masłowa	4050g (19 i 1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	28485g (87 i 2/3 sztuki)
Szczaw	1755g (25 garści)
Szczypiorek	720g (144 łyżki)
Szpinak	4050g (162 garści)
Ziemniaki	20250g (225 sztuki)
Ziemniaki, późne	305865g (3398 i 1/2 sztuki)

Ziemniaki, wczesne
3375g (37 i 1/2 sztuki)

Mleko i produkty mleczne
Grani, twarożek
20250g (1012 i 1/2 łyżki)
Jogurt grecki z pełnego mleka
6300g (315 łyżki)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu
27000g (1080 łyżek)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu
1125g (56 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
30960g (1548 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana
2250ml (11 i 1/4 opakowania)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
54000g (2160 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu
22500ml (93 i 3/4 szklanki)
Maślanka naturalna
22500ml (93 i 3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu
6750ml (29 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
214875ml (934 i 1/4 szklanki)
Ser gouda
16425g (657 plastry)
Ser salami
1350g (90 plastrów)
Ser topiony, edamski
2025g (135 łyżeczek)
Ser twarogowy, półtłusty
12330g (411 plastry)
Ser typu "Feta"
1575g (7 i 3/4 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu
18225g (729 łyżki)

Mięso i jaja
Boczek wędzony, bez kości
3150g (315 plastry)
Jaja gotowane
4500g (90 sztuk)
Jaja kurze, całe
34560g (677 i 2/3 sztuki)
Kaszanka, kielbasa
2250g (15 sztuk)
Kielbasa mortadela
1800g (90 plastrów)
Kielbasa podwawelska
4500g (18 sztuk)
Kielbasa szynkowa, z indyka
2250g (150 plastrów)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka
1800g (120 plastrów)
Kielbasa zwyczajna
10755g (119 i 1/2 sztuki)
Krakowska parzona
2700g (135 plastry)
Kurczak, tuszka
22050g (13 sztuk)
Metka łososiowa
3600g (72 porcji)
Metka tatarska
6300g (315 plastry)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki
22230g (139 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry
4500g (45 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry
17325g (86 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry
4500g (45 sztuki)
Noga (udo) kurczaka
10800g (67 i 1/2 sztuki)
Parówki drobiowe
3600g (90 sztuk)
Paszтет wieprzowy, pieczony
3150g (105 plastry)
Polędwica miodowa
1800g (90 plastrów)
Polędwica sopocka
3375g (281 i 1/4 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka
1350g (135 plastry)
Rolada wieprzowa, pieczona
1350g (7 porcji)
Salceson wieprzowy
1350g (27 plastry)
Serdelki, parówki drobiowe
3150g (45 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona
9900g (495 plastry)
Szynka farmerska
2250g (45 plastry)
Szynka konserwowa, wieprzowa
1800g (90 plastrów)
Szynka pieczona z pieprzem
2250g (90 plastrów)
Szynka wiejska
675g (45 plastry)
Szynka wieprzowa
1800g (90 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana
5400g (270 plastrów)
Szynka z indyka
2025g (135 plastry)
Wątróbka kurczaka
5400g (54 sztuki)
Wieprzowina karkówka
5400g (54 sztuki)
Wieprzowina, łopatka
20700g (207 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone
8100g (50 i 2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości
45000g (180 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona
2250g (45 plastry)
Wieprzowina w galarecie
4500g (45 porcji)
Wieprzowina, żeberka
2700g (10 i 3/4 porcji)
Żołądki drobiowe
4500g (225 sztuki)
Żółtko jaja kurzego
1170g (58 i 1/2 sztuki)

Oleje i tłuszcze
Masło
675g (67 i 1/2 plastra)
Masło ekstra
41310g (4131 plastry)
Olej lniany
675ml (67 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy
12150ml (1215 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno
450ml (45 łyżki)
Oliwa z oliwek
3375ml (337 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski
Budyń w proszku
2700g (337 i 1/2 łyżki)
Cukier
35145g (2928 i 3/4 łyżki)
Czekolada gorzka
450g (45 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane
2025g (20 i 1/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony
675g (45 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
5400g (360 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek
1575g (157 i 1/2 łyżki)
Miód pszczeli
450g (18 łyżek)

Ryby i owoce morza
Makrela, wędzona
855g (6 i 3/4 sztuki)
Paprykarz szczeciński
900g (36 łyżki)
Śledź marynowany
7875g (78 i 3/4 sztuki)
Tilapia, surowa
27000g (270 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym
4500g (150 łyżek)


Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	1350g (45 plastry)
Banan	24300g (202 i 1/2 sztuki)
Cytryna	405g (5 sztuk)
Gruszka	28350g (218 sztuk)
Jabłko	78300g (435 sztuk)
Kiwi	6750g (90 sztuk)
Maliny, mrożone	69750g (1162 i 1/2 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	69750g (1743 i 3/4 garści)
Rodzynki	585g (19 i 1/2 garści)
Śliwki	35325g (642 i 1/4 sztuki)
Truskawki, mrożone	119250g (745 i 1/3 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka	900g (60 łyżek)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	438750ml (1828 i 1/4 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	109125ml (454 i 2/3 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	72000ml (360 szklanek)
Sok cytrynowy	270ml (45 łyżki)
Sok z cytryny	2070ml (345 łyżki)
Woda	15750ml (65 i 2/3 szklanki)


Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	45ml (11 i 1/4 łyżeczek)
Bazylija, suszona	135g (135 łyżeczek)
Bazylija, świeża	90g (30 garści)
Cynamon, mielony	90g (22 i 1/2 łyżeczek)
Estragon, suszony	90g (18 łyżeczek)
Gałka muskatołowa, mielona	135g (135 szczypty)
Imbir, mielony	45g (15 łyżeczek)
Ketchup, łagodny	675g (45 łyżki)
Kurkuma, mielona	270g (67 i 1/2 łyżeczek)
Liście kolendry, suszone	450g (150 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	495g (247 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	990g (330 łyżeczek)
Majonez	10080g (403 i 1/4 łyżki)
Musztarda	3240g (324 łyżeczek)
Musztarda francuska	225ml (11 i 1/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	135g (45 łyżeczek)
Ocet jabłkowy	720ml (120 łyżek)
Ocet winny	270ml (27 łyżki)

Oregano, suszone	135g (45 łyżeczek)
Papryka ostra mielona	45g (2 i 1/4 opakowania)
Papryka słodka, mielona	675g (168 i 3/4 łyżeczek)
Pieprz biały, mielony	45g (45 szczypty)
Pieprz czarny	3375g (3375 szczypty)
Proszek do pieczenia	450g (112 i 1/2 łyżeczek)
Soda oczyszczona	45g (11 i 1/4 łyżeczek)
Sos sojowy	45g (9 łyżeczek)
Sos tatarski - Winiary	450g (22 i 1/2 łyżki)
Sól biała	4590g (4590 szczypt)
Tymianek, suszony	270g (90 łyżeczek)
Ziele angielskie	450g (150 łyżeczek)
Żelatyna	540g (67 i 1/2 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	450g


Dania gotowe

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	4500g (22 i 1/2 opakowania)
Marchewka z groszkiem, gotowana	4050g (23 i 3/4 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	5085g (11 i 1/3 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 kiszzone
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 2021 = 8325 kJ Kcal z tłuszczu 30,59 % Kcal z białka 20,23 % Kcal z węglowodanów 52,10 %	Energia: Kcal 2033 = 8536 kJ Kcal z tłuszczu 26,55 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 60,07 %	Energia: Kcal 1956 = 8178 kJ Kcal z tłuszczu 34,62 % Kcal z białka 20,56 % Kcal z węglowodanów 49,79 %	Energia: Kcal 1949 = 8171 kJ Kcal z tłuszczu 30,34 % Kcal z białka 21,39 % Kcal z węglowodanów 51,75 %	Energia: Kcal 2100 = 8790 kJ Kcal z tłuszczu 35,76 % Kcal z białka 14,76 % Kcal z węglowodanów 52,03 %	Energia: Kcal 2014 = 7737 kJ Kcal z tłuszczu 22,93 % Kcal z białka 18,69 % Kcal z węglowodanów 62,48 %	Energia: Kcal 2089 = 8723 kJ Kcal z tłuszczu 40,36 % Kcal z białka 14,55 % Kcal z węglowodanów 48,16 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,25 g Błonnik: 34,53 g Skrobia: 135,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,31 g Błonnik: 35,05 g Skrobia: 134,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,48 g Błonnik: 49,02 g Skrobia: 87,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,13 g Błonnik: 36,91 g Skrobia: 130,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,17 g Błonnik: 30,67 g Skrobia: 90,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,61 g Błonnik: 40,23 g Skrobia: 129,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,53 g Błonnik: 35,90 g Skrobia: 119,37 g
Białko: Białko ogółem: 102,22 g Białko roślinne: 31,72 g Białko zwierzęce: 65,42 g	Białko: Białko ogółem: 85,51 g Białko roślinne: 27,78 g Białko zwierzęce: 35,27 g	Białko: Białko ogółem: 100,55 g Białko roślinne: 27,17 g Białko zwierzęce: 67,39 g	Białko: Białko ogółem: 104,24 g Białko roślinne: 30,19 g Białko zwierzęce: 61,30 g	Białko: Białko ogółem: 77,50 g Białko roślinne: 23,34 g Białko zwierzęce: 28,15 g	Białko: Białko ogółem: 94,11 g Białko roślinne: 28,23 g Białko zwierzęce: 19,11 g	Białko: Białko ogółem: 75,99 g Białko roślinne: 27,88 g Białko zwierzęce: 42,59 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,70 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,98 g Cholesterol: 174,88 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,25 g Cholesterol: 320,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,71 g Cholesterol: 255,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,44 g Cholesterol: 226,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,32 g Cholesterol: 147,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,68 g Cholesterol: 437,76 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 żołądków
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 2010 = 7547 kJ Kcal z tłuszczu 35,95 % Kcal z białka 16,34 % Kcal z węglowodanów 50,38 %	Energia: Kcal 2050 = 8557 kJ Kcal z tłuszczu 38,18 % Kcal z białka 14,20 % Kcal z węglowodanów 50,04 %	Energia: Kcal 1945 = 8128 kJ Kcal z tłuszczu 42,05 % Kcal z białka 20,70 % Kcal z węglowodanów 40,59 %	Energia: Kcal 1987 = 8328 kJ Kcal z tłuszczu 35,35 % Kcal z białka 16,40 % Kcal z węglowodanów 51,29 %	Energia: Kcal 2010 = 8401 kJ Kcal z tłuszczu 37,69 % Kcal z białka 17,24 % Kcal z węglowodanów 47,93 %	Energia: Kcal 2120 = 8794 kJ Kcal z tłuszczu 33,50 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 51,88 %	Energia: Kcal 1964 = 7805 kJ Kcal z tłuszczu 29,75 % Kcal z białka 19,67 % Kcal z węglowodanów 53,70 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,14 g Błonnik: 33,60 g Skrobia: 108,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,45 g Błonnik: 30,76 g Skrobia: 126,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 197,38 g Błonnik: 37,91 g Skrobia: 66,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,80 g Błonnik: 34,60 g Skrobia: 139,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,87 g Błonnik: 32,88 g Skrobia: 113,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,94 g Błonnik: 32,07 g Skrobia: 147,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,69 g Błonnik: 38,24 g Skrobia: 71,26 g
Białko: Białko ogółem: 82,09 g Białko roślinne: 26,93 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: 100,64 g Białko roślinne: 25,12 g Białko zwierzęce: 58,06 g	Białko: Białko ogółem: 81,45 g Białko roślinne: 29,37 g Białko zwierzęce: 34,68 g	Białko: Białko ogółem: 86,65 g Białko roślinne: 28,47 g Białko zwierzęce: 40,27 g	Białko: Białko ogółem: 91,80 g Białko roślinne: 28,04 g Białko zwierzęce: 50,92 g	Białko: Białko ogółem: 96,58 g Białko roślinne: 20,75 g Białko zwierzęce: 41,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,28 g Cholesterol: 290,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,96 g Cholesterol: 327,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,87 g Cholesterol: 420,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,05 g Cholesterol: 466,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,17 g Cholesterol: 212,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,92 g Cholesterol: 463,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,92 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 2103 = 8833 kJ Kcal z tłuszczu 28,41 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 59,25 %	Energia: Kcal 1992 = 8328 kJ Kcal z tłuszczu 34,65 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 52,70 %	Energia: Kcal 2002 = 8378 kJ Kcal z tłuszczu 35,51 % Kcal z białka 14,75 % Kcal z węglowodanów 52,83 %	Energia: Kcal 2015 = 8419 kJ Kcal z tłuszczu 33,54 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 53,40 %	Energia: Kcal 2047 = 8585 kJ Kcal z tłuszczu 25,48 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 62,42 %	Energia: Kcal 1965 = 8212 kJ Kcal z tłuszczu 33,30 % Kcal z białka 20,48 % Kcal z węglowodanów 50,65 %	Energia: Kcal 2058 = 8599 kJ Kcal z tłuszczu 31,36 % Kcal z białka 14,60 % Kcal z węglowodanów 56,27 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,53 g Błonnik: 33,84 g Skrobia: 147,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,45 g Błonnik: 35,38 g Skrobia: 116,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,39 g Błonnik: 36,63 g Skrobia: 111,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,99 g Błonnik: 42,12 g Skrobia: 109,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,43 g Błonnik: 40,53 g Skrobia: 111,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,80 g Błonnik: 46,16 g Skrobia: 102,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,50 g Błonnik: 32,34 g Skrobia: 101,45 g
Białko: Białko ogółem: 80,03 g Białko roślinne: 27,77 g Białko zwierzęce: 42,97 g	Białko: Białko ogółem: 79,23 g Białko roślinne: 23,97 g Białko zwierzęce: 31,72 g	Białko: Białko ogółem: 73,83 g Białko roślinne: 27,15 g Białko zwierzęce: 40,51 g	Białko: Białko ogółem: 84,87 g Białko roślinne: 26,46 g Białko zwierzęce: 53,30 g	Białko: Białko ogółem: 77,71 g Białko roślinne: 27,18 g Białko zwierzęce: 41,94 g	Białko: Białko ogółem: 100,62 g Białko roślinne: 32,63 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: 66,38 g Cholesterol: 199,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,69 g Cholesterol: 372,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,00 g Cholesterol: 619,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,09 g Cholesterol: 284,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,95 g Cholesterol: 275,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,71 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 2073 = 8649 kJ Kcal z tłuszczu 33,40 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 52,50 %	Energia: Kcal 1916 = 8025 kJ Kcal z tłuszczu 27,81 % Kcal z białka 20,00 % Kcal z węglowodanów 55,83 %	Energia: Kcal 2004 = 8378 kJ Kcal z tłuszczu 36,58 % Kcal z białka 18,02 % Kcal z węglowodanów 48,80 %	Energia: Kcal 2081 = 7921 kJ Kcal z tłuszczu 39,04 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 46,99 %	Energia: Kcal 1906 = 7971 kJ Kcal z tłuszczu 28,22 % Kcal z białka 21,05 % Kcal z węglowodanów 53,59 %	Energia: Kcal 2030 = 8525 kJ Kcal z tłuszczu 25,66 % Kcal z białka 14,18 % Kcal z węglowodanów 64,02 %	Energia: Kcal 2005 = 8385 kJ Kcal z tłuszczu 32,08 % Kcal z białka 17,47 % Kcal z węglowodanów 53,90 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,07 g Błonnik: 36,34 g Skrobia: 129,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,41 g Błonnik: 36,46 g Skrobia: 137,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,50 g Błonnik: 38,09 g Skrobia: 131,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,45 g Błonnik: 33,38 g Skrobia: 121,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,35 g Błonnik: 36,36 g Skrobia: 98,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,90 g Błonnik: 40,29 g Skrobia: 170,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,15 g Błonnik: 36,34 g Skrobia: 159,01 g
Białko: Białko ogółem: 88,29 g Białko roślinne: 23,54 g Białko zwierzęce: 55,71 g	Białko: Białko ogółem: 95,82 g Białko roślinne: 27,98 g Białko zwierzęce: 27,04 g	Białko: Białko ogółem: 90,30 g Białko roślinne: 34,55 g Białko zwierzęce: 53,56 g	Białko: Białko ogółem: 87,97 g Białko roślinne: 27,49 g Białko zwierzęce: 55,75 g	Białko: Białko ogółem: 100,32 g Białko roślinne: 25,23 g Białko zwierzęce: 52,05 g	Białko: Białko ogółem: 71,98 g Białko roślinne: 36,23 g Białko zwierzęce: 35,51 g	Białko: Białko ogółem: 87,57 g Białko roślinne: 37,86 g Białko zwierzęce: 37,74 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,94 g Cholesterol: 307,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,21 g Cholesterol: 284,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,46 g Cholesterol: 224,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,27 g Cholesterol: 391,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,77 g Cholesterol: 454,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,87 g Cholesterol: 509,32 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,47 g Cholesterol: 239,44 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 2021 = 8325 kJ Kcal z tłuszczu 30,59 % Kcal z białka 20,23 % Kcal z węglowodanów 52,10 %	Energia: Kcal 2106 = 8836 kJ Kcal z tłuszczu 27,50 % Kcal z białka 16,48 % Kcal z węglowodanów 59,38 %	Energia: Kcal 1918 = 8024 kJ Kcal z tłuszczu 33,38 % Kcal z białka 20,96 % Kcal z węglowodanów 50,77 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,25 g Błonnik: 34,53 g Skrobia: 135,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,64 g Błonnik: 36,01 g Skrobia: 140,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,45 g Błonnik: 49,02 g Skrobia: 87,97 g
Białko: Białko ogółem: 102,22 g Białko roślinne: 31,72 g Białko zwierzęce: 65,42 g	Białko: Białko ogółem: 86,78 g Białko roślinne: 29,01 g Białko zwierzęce: 35,31 g	Białko: Białko ogółem: 100,52 g Białko roślinne: 27,17 g Białko zwierzęce: 67,36 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,70 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,35 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,13 g Cholesterol: 308,06 mg