

Plan ŻYWIENIOWY



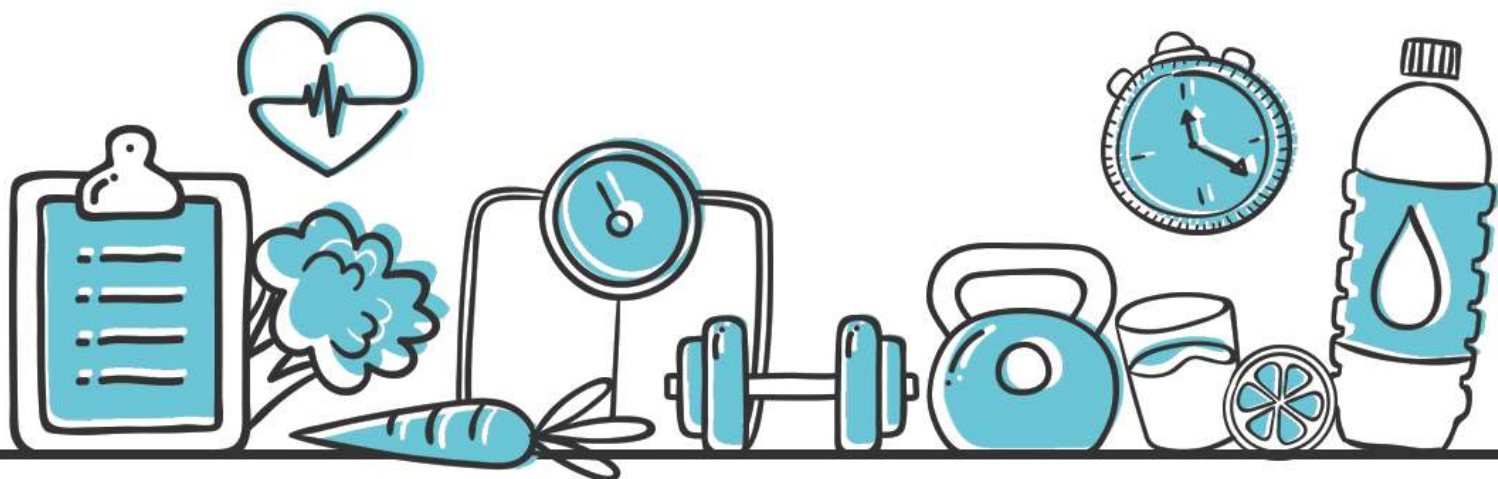
cukrzyca trzustka >75 lat



01.10.2026 - 31.10.2026



zdrowe
zbiorowe




01.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 402kcal, B o.: 18.34g, T: 17.49g, W o.: 44.3g)

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)

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: 877kcal, B o.: 49.08g, T: 20.39g, W o.: 135.03g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)

3 sztuki (270g)

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: 370kcal, B o.: 24.86g, T: 13.8g, W o.: 38.01g)

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)

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:	1849 kcal
Woda:	1617.37 g
Tłuszcz:	59.93 g
Węglowodany przyswajalne:	203.18 g
Cholesterol:	328.65 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	14.94 g
Błonnik pokarmowy:	32.13 g
C 6:0:	0.4 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	5.49 g
C 16:0:	13.1 g
C 18:0:	5.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.83 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.08 g
C 18:3:	0.99 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	4.08 g
Sód:	1741.74 mg
Potas:	4956.87 mg
Fosfor:	1597.68 mg
Żelazo:	14.41 mg
Miedź:	1.86 mg
Jod:	67.43 µg
Retinol:	496.58 µg
Witamina D:	4.25 µg
Tiamina:	2.03 mg
Niacyna:	30.27 mg
Foliany:	378.5 µg
Witamina C:	281.07 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3

Wartość energetyczna:	7614.16 kJ
Białko ogółem:	99.11 g
Węglowodany ogółem:	242.44 g
Popiół:	17.95 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	37.24 g
Skrobia:	117.8 g
C 4:0:	0.57 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.81 g
C 15:0:	0.28 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.27 g
C 16:1:	1.16 g
C 18:1:	19.3 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.02 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.52 g
Sól:	4.26 g
Wapń:	854.88 mg
Magnez:	424.65 mg
Cynk:	12.74 mg
Mangan:	5.2 mg
Witamina A:	1197.37 µg
β-karoten:	4362.42 µg
Witamina E:	9.01 mg
Ryboflawina:	2 mg
Witamina B6:	2.94 mg
Witamina B12:	4.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21


02.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 24.59g, T: 17.99g, W o.: 78.64g)

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.

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: 696kcal, B o.: 35.26g, T: 19.06g, W o.: 104.61g)

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.

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)

3 sztuki (270g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

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

0.5 porcji

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 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:	1832 kcal
Woda:	1340.47 g
Tłuszcz:	59.3 g
Węglowodany przyswajalne:	221.86 g
Cholesterol:	174.88 mg
Fruktoza:	11.38 g
Laktoza:	12.77 g
Błonnik pokarmowy:	31.81 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.78 g
C 14:0:	3.71 g
C 16:0:	12.31 g
C 18:0:	4.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.32 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.19 g
C 18:3:	1.7 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	6.13 g
Sód:	1449.82 mg
Potas:	3849.18 mg
Fosfor:	1530.93 mg
Żelazo:	12.23 mg
Miedź:	1.65 mg
Jod:	57.55 µg
Retinol:	323.37 µg
Witamina D:	3.75 µg
Tiamina:	1.25 mg
Niacyna:	17.73 mg
Foliany:	341.92 µg
Witamina C:	269.6 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.5

Wartość energetyczna:	7685.84 kJ
Białko ogółem:	81.32 g
Węglowodany ogółem:	259.31 g
Popiół:	15.64 g
Glukoza:	10.5 g
Sacharoza:	52.23 g
Skrobia:	123.39 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:	1.08 g
C 18:1:	20.79 g
C 22:1:	0.21 g
C 18:2:	6.29 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.67 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.17 g
Sól:	3.48 g
Wapń:	993.97 mg
Magnez:	380.24 mg
Cynk:	9.91 mg
Mangan:	6.41 mg
Witamina A:	811.83 µg
β-karoten:	2924.75 µg
Witamina E:	9.65 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina B6:	2.16 mg
Witamina B12:	3.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.8


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: 709kcal, B o.: 42.63g, T: 24.16g, W o.: 90.96g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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:	1848 kcal
Woda:	1786.05 g
Tłuszcz:	70.62 g
Węglowodany przyswajalne:	158.04 g
Cholesterol:	308.06 mg
Fruktoza:	22.67 g
Laktoza:	14.32 g
Błonnik pokarmowy:	47.1 g
C 6:0:	0.13 g
C 10:0:	0.31 g
C 14:0:	2.25 g
C 16:0:	10.81 g
C 18:0:	3.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.51 g
C 15:1:	0.02 g
C 17:1:	0.08 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	51.65 g
C 18:3:	3.75 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.65 g
Sód:	4862.37 mg
Potas:	4983.73 mg
Fosfor:	1429.96 mg
Żelazo:	16.34 mg
Miedź:	1.8 mg
Jod:	105.43 µg
Retinol:	183.13 µg
Witamina D:	1.46 µg
Tiamina:	1.57 mg
Niacyna:	24.66 mg
Foliany:	460.23 µg
Witamina C:	297.08 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	7732.07 kJ
Białko ogółem:	98.03 g
Węglowodany ogółem:	228.84 g
Popiół:	22.14 g
Glukoza:	15.17 g
Sacharoza:	35.29 g
Skrobia:	75.61 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:	0.85 g
C 18:1:	14.15 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	14.85 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	3.65 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	24.63 g
Sól:	7.13 g
Wapń:	792.92 mg
Magnez:	413.61 mg
Cynk:	12.25 mg
Mangan:	5.92 mg
Witamina A:	2843.15 µg
β-karoten:	15886.07 µg
Witamina E:	11.62 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina B6:	3.12 mg
Witamina B12:	2.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	18.2


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: 751kcal, B o.: 39.14g, T: 18.02g, W o.: 117.71g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
--	-----------------

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: 434kcal, B o.: 26.68g, T: 16.95g, W o.: 45.95g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)
2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
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:	1817 kcal
Woda:	1609.84 g
Tłuszcz:	61.04 g
Węglowodany przyswajalne:	195.7 g
Cholesterol:	243.52 mg
Fruktoza:	17.08 g
Laktoza:	7.63 g
Błonnik pokarmowy:	34.51 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	0.85 g
C 14:0:	5.69 g
C 16:0:	13.74 g
C 18:0:	4.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.64 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.22 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.57 g
C 18:3:	0.99 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	3.36 g
Sód:	2483.91 mg
Potas:	4770.07 mg
Fosfor:	1596.5 mg
Żelazo:	11.87 mg
Miedź:	1.63 mg
Jod:	68.21 µg
Retinol:	377.78 µg
Witamina D:	0.63 µg
Tiamina:	1.21 mg
Niacyna:	33.15 mg
Foliany:	364.06 µg
Witamina C:	330.97 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6

Wartość energetyczna:	7614.36 kJ
Białko ogółem:	101.14 g
Węglowodany ogółem:	231.33 g
Popiół:	18.83 g
Glukoza:	10.36 g
Sacharoza:	32.62 g
Skrobia:	112.92 g
C 4:0:	0.58 g
C 8:0:	0.34 g
C 12:0:	1.14 g
C 15:0:	0.47 g
C 17:0:	0.3 g
C 20:0:	0.03 g
C 14:1:	0.39 g
C 16:1:	1.1 g
C 18:1:	13.68 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	24.67 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.81 g
Sól:	6.07 g
Wapń:	945.51 mg
Magnez:	386.58 mg
Cynk:	11.08 mg
Mangan:	4.95 mg
Witamina A:	1356.41 µg
β-karoten:	5867.1 µg
Witamina E:	8.89 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina B6:	3.23 mg
Witamina B12:	2.89 µg
Wymienniki węglowodanowe:	19.7


05.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 24.45g, T: 18.53g, W o.: 76.1g)

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)

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: 828kcal, B o.: 32.16g, T: 36.6g, W o.: 98.3g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/8 sztuki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek obrać i poszatkować.
2. Marchewkę umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę.
3. Cebulę i czosnek chwilę podsmażyć na oleju. 4. Dodać mięso mielone i marchewkę. Wszystko razem chwilę podsmażyć, aż mięso straci kolor różowy.
4. Do mięsa dodać koncentrat. Całość podgrzewać przez chwilę, dodać pomidory (z puszki lub sparzone bez skórki), gotować na małym ogniu około 30 minut. Dopraw.
4. Makaron ugotować al dente, podawać go z sosem

Makaron pełnoziarnisty, spaghetti (E: 207kcal, B o.: 9.12g, T: 0.78g, W o.: 40.8g)

1/3 garści (60g)

► **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: 375kcal, B o.: 10.74g, T: 16.4g, W o.: 48.76g)**

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: 84kcal, B o.: 4.64g, T: 6.92g, W o.: 0.88g)

1 sztuka (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1873 kcal
Woda:	1399.45 g
Tłuszcz:	71.89 g
Węglowodany przyswajalne:	175.61 g
Cholesterol:	188.49 mg
Fruktoza:	14.92 g
Laktoza:	7.8 g
Błonnik pokarmowy:	29.67 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.57 g
C 14:0:	2.97 g
C 16:0:	12.81 g
C 18:0:	4.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.84 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.69 g
C 18:3:	2.07 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	6.72 g
Sód:	2182.3 mg
Potas:	3409.12 mg
Fosfor:	1102.38 mg
Żelazo:	10.21 mg
Miedź:	1.18 mg
Jod:	53.51 µg
Retinol:	233.74 µg
Witamina D:	0.69 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	18.94 mg
Foliany:	364.41 µg
Witamina C:	272.2 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.2

Wartość energetyczna:	7847.57 kJ
Białko ogółem:	68.55 g
Węglowodany ogółem:	251.36 g
Popiół:	13.58 g
Glukoza:	13.74 g
Sacharoza:	56.32 g
Skrobia:	82.49 g
C 4:0:	0.4 g
C 8:0:	0.24 g
C 12:0:	0.77 g
C 15:0:	0.3 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.07 g
C 14:1:	0.26 g
C 16:1:	1.23 g
C 18:1:	21.82 g
C 22:1:	0.81 g
C 18:2:	6.66 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.06 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	2.07 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.78 g
Sól:	2.89 g
Wapń:	675.32 mg
Magnez:	295.9 mg
Cynk:	8.89 mg
Mangan:	5.72 mg
Witamina A:	1762.04 µg
β-karoten:	9149.8 µg
Witamina E:	10.87 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina B6:	2.27 mg
Witamina B12:	1.97 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.2


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.

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

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


**Sposób
przygotowania:**
► 12:00 Obiad (E: 667kcal, B o.: 35.61g, T: 9.05g, W o.: 122.11g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)
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: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)
Galaretka owocowa (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)
0.5 porcji

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


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 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 kalafiorzem (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 kalafiorzem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1848 kcal
Woda:	1519.13 g
Tłuszcz:	50.89 g
Węglowodany przyswajalne:	224.83 g
Cholesterol:	147.15 mg
Fruktoza:	10.23 g
Laktoza:	10.85 g
Błonnik pokarmowy:	37.95 g
C 6:0:	0.38 g
C 10:0:	0.69 g
C 14:0:	2.85 g
C 16:0:	9.4 g
C 18:0:	3.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.75 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.8 g
C 18:3:	0.88 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	3.23 g
Sód:	2404.89 mg
Potas:	5053.68 mg
Fosfor:	1321.81 mg
Żelazo:	17.84 mg
Miedź:	1.91 mg
Jod:	64.62 µg
Retinol:	224.75 µg
Witamina D:	3.34 µg
Tiamina:	1.31 mg
Niacyna:	19.45 mg
Foliany:	433.15 µg
Witamina C:	396.18 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.1

Wartość energetyczna:	7032.55 kJ
Białko ogółem:	91.16 g
Węglowodany ogółem:	275.91 g
Popiół:	20.4 g
Glukoza:	10.23 g
Sacharoza:	59.12 g
Skrobia:	124.28 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:	11.93 g
C 22:1:	0 g
C 18:2:	3.44 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	0.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.59 g
Sól:	4.96 g
Wapń:	1005.43 mg
Magnez:	400.68 mg
Cynk:	9.03 mg
Mangan:	6.26 mg
Witamina A:	1288.69 µg
β-karoten:	8519.25 µg
Witamina E:	9 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina B6:	2.56 mg
Witamina B12:	3.59 µg
Wymienniki węglowodanowe:	23.8


07.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 441kcal, B o.: 21.67g, T: 19.63g, W o.: 46.53g)

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)

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: 115kcal, B o.: 1.27g, T: 5.59g, W o.: 14.9g)**

Ciasto z owocami (E: 115kcal, B o.: 1.27g, T: 5.59g, W o.: 14.9g) - przepis na 10 porcji

0.5 porcji

- 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:	1902 kcal
Woda:	1470.07 g
Tłuszcz:	83.72 g
Węglowodany przyswajalne:	282.87 g
Cholesterol:	400.86 mg
Fruktoza:	7.89 g
Laktoza:	13.28 g
Błonnik pokarmowy:	34.27 g
C 6:0:	0.52 g
C 10:0:	1.14 g
C 14:0:	6.16 g
C 16:0:	22.53 g
C 18:0:	7.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.79 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.23 g
C 20:1:	0.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.9 g
C 18:3:	1.3 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	6.33 g
Sód:	2486.77 mg
Potas:	3078.56 mg
Fosfor:	1296.63 mg
Żelazo:	11.76 mg
Miedź:	1.52 mg
Jod:	16.39 µg
Retinol:	546.56 µg
Witamina D:	6.56 µg
Tiamina:	1.27 mg
Niacyna:	20.34 mg
Foliany:	340.51 µg
Witamina C:	300.48 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5

Wartość energetyczna:	7945.85 kJ
Białko ogółem:	73.45 g
Węglowodany ogółem:	229.3 g
Popiół:	15.4 g
Glukoza:	7.54 g
Sacharoza:	39.02 g
Skrobia:	109.3 g
C 4:0:	0.58 g
C 8:0:	0.46 g
C 12:0:	1.6 g
C 15:0:	0.71 g
C 17:0:	0.4 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.54 g
C 16:1:	2.15 g
C 18:1:	23.47 g
C 22:1:	0.26 g
C 18:2:	6.26 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.77 g
Sól:	2.35 g
Wapń:	626.2 mg
Magnez:	345.64 mg
Cynk:	10.1 mg
Mangan:	5.67 mg
Witamina A:	2095.75 µg
β-karoten:	9297.08 µg
Witamina E:	8.19 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina B6:	2.23 mg
Witamina B12:	2.54 µg
Wymienniki węglowodanowe:	19.5


08.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 27.43g, T: 27.52g, W o.: 58.48g)
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: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)
1 i 1/2 kromki (45g)
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: 798kcal, B o.: 40.49g, T: 28.37g, W o.: 104.69g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)
3 sztuki (270g)
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)
- Mieszanek 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: 356kcal, B o.: 7.44g, T: 22.97g, W o.: 31.64g)

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)

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:	1879 kcal
Woda:	1517.38 g
Tłuszcz:	79.49 g
Węglowodany przyswajalne:	168.82 g
Cholesterol:	290.75 mg
Fruktoza:	8.56 g
Laktoza:	15.21 g
Błonnik pokarmowy:	30.24 g
C 6:0:	0.25 g
C 10:0:	0.42 g
C 14:0:	2.12 g
C 16:0:	10.82 g
C 18:0:	3.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.79 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.95 g
C 18:3:	1.29 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.67 g
Sód:	2280.93 mg
Potas:	4392.95 mg
Fosfor:	1244.69 mg
Żelazo:	13.95 mg
Miedź:	1.45 mg
Jod:	61.76 µg
Retinol:	309.1 µg
Witamina D:	1.65 µg
Tiamina:	1.88 mg
Niacyna:	20.42 mg
Foliany:	458.61 µg
Witamina C:	367.01 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4

Wartość energetyczna:	6997.96 kJ
Białko ogółem:	77.79 g
Węglowodany ogółem:	225.08 g
Popiół:	17.94 g
Glukoza:	7.88 g
Sacharoza:	33.63 g
Skrobia:	85.23 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:	0.79 g
C 18:1:	23.52 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	8.57 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.5 g
Sól:	2.53 g
Wapń:	846.49 mg
Magnez:	313.75 mg
Cynk:	8.44 mg
Mangan:	5.05 mg
Witamina A:	769.74 µg
β-karoten:	2969.22 µg
Witamina E:	10.05 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	2.7 mg
Witamina B12:	2.95 µg
Wymienniki węglowodanowe:	19.5


09.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 28.76g, T: 23.82g, W o.: 68.53g)

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

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

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

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

Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

► 12:00 Obiad (E: 720kcal, B o.: 22.47g, T: 20.63g, W o.: 118.83g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

6 łyżek (150g)

► **20:00 Kolacja (E: 463kcal, B o.: 12.18g, T: 31.26g, W o.: 34.82g)**

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)

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:	1869 kcal
Woda:	1468.71 g
Tłuszcz:	77.96 g
Węglowodany przyswajalne:	158.37 g
Cholesterol:	302.65 mg
Fruktoza:	10.31 g
Laktoza:	10.7 g
Błonnik pokarmowy:	27.88 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.52 g
C 14:0:	3.21 g
C 16:0:	11.92 g
C 18:0:	3.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.03 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.52 g
C 18:3:	2.78 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.6 g
n-6 ogółem:	7.19 g
Sód:	1850.04 mg
Potas:	3360.96 mg
Fosfor:	1007.31 mg
Żelazo:	12.2 mg
Miedź:	1.19 mg
Jod:	82.38 µg
Retinol:	366.95 µg
Witamina D:	7.39 µg
Tiamina:	0.92 mg
Niacyna:	12.68 mg
Foliany:	370.56 µg
Witamina C:	368.44 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8

Wartość energetyczna:	7811.24 kJ
Białko ogółem:	68.96 g
Węglowodany ogółem:	234.48 g
Popiół:	14.27 g
Glukoza:	10.09 g
Sacharoza:	54.75 g
Skrobia:	108.31 g
C 4:0:	0.27 g
C 8:0:	0.21 g
C 12:0:	0.74 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.18 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.22 g
C 16:1:	1.14 g
C 18:1:	24.81 g
C 22:1:	1.11 g
C 18:2:	7.21 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	3.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11 g
Sól:	4.6 g
Wapń:	651.68 mg
Magnez:	268.49 mg
Cynk:	6.84 mg
Mangan:	5.28 mg
Witamina A:	826.79 µg
β-karoten:	2789.25 µg
Witamina E:	13.03 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina B6:	2.17 mg
Witamina B12:	4.51 µg
Wymienniki węglowodanowe:	20.6


10.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 31.48g, T: 19.75g, W o.: 33.51g)

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)

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: 711kcal, B o.: 40.82g, T: 31.09g, W o.: 76.43g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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:	1802 kcal
Woda:	1520.73 g
Tłuszcz:	85.99 g
Węglowodany przyswajalne:	129.57 g
Cholesterol:	408.06 mg
Fruktoza:	15.73 g
Laktoza:	3.24 g
Błonnik pokarmowy:	35.03 g
C 6:0:	0.16 g
C 10:0:	0.31 g
C 14:0:	2.25 g
C 16:0:	12.64 g
C 18:0:	5.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.22 g
C 15:1:	0.03 g
C 17:1:	0.1 g
C 20:1:	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	55.07 g
C 18:3:	1.75 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	5.73 g
Sód:	4055.7 mg
Potas:	3908.07 mg
Fosfor:	964.4 mg
Żelazo:	17.64 mg
Miedź:	1.38 mg
Jod:	74 µg
Retinol:	258.73 µg
Witamina D:	2.51 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	22.55 mg
Foliany:	463.5 µg
Witamina C:	392.76 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.6

Wartość energetyczna:	7535.63 kJ
Białko ogółem:	96.88 g
Węglowodany ogółem:	175.44 g
Popiół:	18.83 g
Glukoza:	16.18 g
Sacharoza:	45.33 g
Skrobia:	47.83 g
C 4:0:	0.18 g
C 8:0:	0.12 g
C 12:0:	0.7 g
C 15:0:	0.2 g
C 17:0:	0.15 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.14 g
C 16:1:	1.05 g
C 18:1:	22.16 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	11.54 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.17 g
C 22:5:	0.03 g
n-3 ogółem:	1.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	18.37 g
Sól:	5.5 g
Wapń:	532.03 mg
Magnez:	319.82 mg
Cynk:	10.82 mg
Mangan:	5.72 mg
Witamina A:	780.94 µg
β-karoten:	3144.12 µg
Witamina E:	12.64 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina B6:	2.6 mg
Witamina B12:	2.52 µg
Wymienniki węglowodanowe:	14


11.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 442kcal, B o.: 24.39g, T: 18.3g, W o.: 46.64g)

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: 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: 810kcal, B o.: 33.52g, T: 31.08g, W o.: 106.4g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)

3 sztuki (270g)

► **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: 444kcal, B o.: 16.6g, T: 22.74g, W o.: 45.5g)**

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)

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:	1786 kcal
Woda:	1520.48 g
Tłuszcz:	72.87 g
Węglowodany przyswajalne:	186.75 g
Cholesterol:	453.6 mg
Fruktoza:	12.46 g
Laktoza:	7.91 g
Błonnik pokarmowy:	30.28 g
C 6:0:	0.21 g
C 10:0:	0.51 g
C 14:0:	2.94 g
C 16:0:	16.07 g
C 18:0:	5.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.85 g
C 15:1:	0.04 g
C 17:1:	0.1 g
C 20:1:	0.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	41.53 g
C 18:3:	0.73 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	4.86 g
Sód:	2006.29 mg
Potas:	4504.7 mg
Fosfor:	1338.35 mg
Żelazo:	12.02 mg
Miedź:	1.63 mg
Jod:	79.69 µg
Retinol:	376.35 µg
Witamina D:	1.9 µg
Tiamina:	1.81 mg
Niacyna:	26.38 mg
Foliany:	381.06 µg
Witamina C:	332.19 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5

Wartość energetyczna:	7478.73 kJ
Białko ogółem:	75.86 g
Węglowodany ogółem:	219.39 g
Popiół:	15.86 g
Glukoza:	12.25 g
Sacharoza:	27.95 g
Skrobia:	109.4 g
C 4:0:	0.23 g
C 8:0:	0.19 g
C 12:0:	0.71 g
C 15:0:	0.3 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.03 g
C 14:1:	0.21 g
C 16:1:	1.53 g
C 18:1:	20.52 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	10.64 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.1 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.85 g
Sól:	5.37 g
Wapń:	587.5 mg
Magnez:	350.1 mg
Cynk:	10.17 mg
Mangan:	4.55 mg
Witamina A:	1104.22 µg
β-karoten:	4373.36 µg
Witamina E:	6.5 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina B6:	3.06 mg
Witamina B12:	3.06 µg
Wymienniki węglowodanowe:	18.9


12.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 22.99g, T: 31.31g, W o.: 52.14g)
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)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g)
1/8 sztuki (15g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)
1 łyżeczka (10g)
Serdelki, parówki drobiowe (E: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g)
1 sztuka (70g)
Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem (E: 110kcal, B o.: 2.81g, T: 7.05g, W o.: 8.99g) - przepis na 3 porcje
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 721kcal, B o.: 38.35g, T: 25.75g, W o.: 91.75g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)
2/3 woreczka (60g)
► 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:	1868 kcal
Woda:	1106.06 g
Tłuszcz:	79.18 g
Węglowodany przyswajalne:	208.8 g
Cholesterol:	200.5 mg
Fruktoza:	17.81 g
Laktoza:	10.71 g
Błonnik pokarmowy:	30.74 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.57 g
C 14:0:	2.97 g
C 16:0:	11.48 g
C 18:0:	4.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.04 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.11 g
C 18:3:	1.84 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	5.82 g
Sód:	2556.35 mg
Potas:	3195.18 mg
Fosfor:	1276.96 mg
Żelazo:	12.86 mg
Miedź:	1.49 mg
Jod:	69.82 µg
Retinol:	226.4 µg
Witamina D:	1.66 µg
Tiamina:	1.64 mg
Niacyna:	20.04 mg
Foliany:	276.03 µg
Witamina C:	192.89 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5

Wartość energetyczna:	7809.92 kJ
Białko ogółem:	82.86 g
Węglowodany ogółem:	219.68 g
Popiół:	13.41 g
Glukoza:	11.13 g
Sacharoza:	35.15 g
Skrobia:	95 g
C 4:0:	0.43 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.79 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.26 g
C 16:1:	0.94 g
C 18:1:	19.94 g
C 22:1:	0.42 g
C 18:2:	5.85 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.66 g
Sól:	4.31 g
Wapń:	530.24 mg
Magnez:	409.03 mg
Cynk:	12.15 mg
Mangan:	5.54 mg
Witamina A:	949.29 µg
β-karoten:	4486.22 µg
Witamina E:	9.23 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina B6:	2.1 mg
Witamina B12:	2.09 µg
Wymienniki węglowodanowe:	18.9


13.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 21.48g, T: 22.45g, W o.: 57.71g)
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.

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: 45kcal, B o.: 2.03g, T: 4.05g, W o.: 0.18g) 1 łyżeczka (15g)
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: 875kcal, B o.: 43.92g, T: 24.77g, W o.: 127.63g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. 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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)
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: 141kcal, B o.: 1.5g, T: 6.55g, W o.: 19.6g)

Śliwki pod kruszonką (E: 141kcal, B o.: 1.5g, T: 6.55g, W o.: 19.6g)

0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 1/3 łyżki (3g)
- Śliwki - 1 i 1/4 sztuki (63g)
- Masło - 3/4 plastra (8g)



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:	1908 kcal
Woda:	1288.15 g
Tłuszcz:	68.3 g
Węglowodany przyswajalne:	214.67 g
Cholesterol:	434.58 mg
Fruktoza:	6.84 g
Laktoza:	9.3 g
Błonnik pokarmowy:	30.24 g
C 6:0:	0.57 g
C 10:0:	1.05 g
C 14:0:	4.83 g
C 16:0:	15.55 g
C 18:0:	5.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	64.82 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	74.1 g
C 18:3:	0.75 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.03 g
n-6 ogółem:	3.41 g
Sód:	3789.4 mg
Potas:	3516.62 mg
Fosfor:	1095.45 mg
Żelazo:	11.93 mg
Miedź:	1.48 mg
Jod:	109.47 µg
Retinol:	487.82 µg
Witamina D:	2.09 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	20.18 mg
Foliany:	297.12 µg
Witamina C:	191.26 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6

Wartość energetyczna:	7908.24 kJ
Białko ogółem:	87.71 g
Węglowodany ogółem:	249.02 g
Popiół:	18.69 g
Glukoza:	7.13 g
Sacharoza:	46.06 g
Skrobia:	135.82 g
C 4:0:	0.78 g
C 8:0:	0.43 g
C 12:0:	1.37 g
C 15:0:	0.49 g
C 17:0:	0.33 g
C 20:0:	0.01 g
C 14:1:	0.38 g
C 16:1:	1.17 g
C 18:1:	13.57 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	3.41 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.01 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.45 g
Sól:	6.39 g
Wapń:	514.57 mg
Magnez:	285.87 mg
Cynk:	7.67 mg
Mangan:	4.66 mg
Witamina A:	987.41 µg
β-karoten:	3013.57 µg
Witamina E:	8.4 mg
Ryboflawina:	1.15 mg
Witamina B6:	2.56 mg
Witamina B12:	2.48 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.9


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: 706kcal, B o.: 38.84g, T: 15.59g, W o.: 112.42g)
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, 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.

Makaron razowy, pszenny (E: 204kcal, B o.: 6g, T: 1.39g, W o.: 42g) 3/4 szklanki (60g)
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)

Salata 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:	1896 kcal
Woda:	1347.63 g
Tłuszcz:	64.45 g
Węglowodany przyswajalne:	147.56 g
Cholesterol:	256.49 mg
Fruktoza:	8.81 g
Laktoza:	13.74 g
Błonnik pokarmowy:	36.58 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 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.33 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:	1731.24 mg
Potas:	3044.27 mg
Fosfor:	1400.07 mg
Żelazo:	18.08 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:	9.7

Wartość energetyczna:	7519.8 kJ
Białko ogółem:	94.58 g
Węglowodany ogółem:	249.69 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:	991.59 mg
Magnez:	369.77 mg
Cynk:	12.5 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:	21.2


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:**

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

► 12:00 Obiad (E: 718kcal, B o.: 35.92g, T: 16.08g, W o.: 115.21g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)

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: 134kcal, B o.: 1.79g, T: 6.28g, W o.: 17.65g)

Szybkie ciasto czekoladowe (E: 134kcal, B o.: 1.79g, T: 6.28g, W o.: 17.65g)

0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (11g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czekolada gorzka - 1/2 kostki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/5 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kawa, napar bez cukru - 1/8 szklanki (13ml)
- 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. Przełożyć 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: 406kcal, B o.: 14.2g, T: 10.04g, W o.: 66.17g)

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

1 szklanka (250ml)

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:	1831 kcal
Woda:	1233.96 g
Tłuszcz:	55.39 g
Węglowodany przyswajalne:	194.56 g
Cholesterol:	187.55 mg
Fruktoza:	5.59 g
Laktoza:	14.51 g
Błonnik pokarmowy:	30.75 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	2.73 g
C 16:0:	10.12 g
C 18:0:	4.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.61 g
C 15:1:	0.13 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.04 g
C 18:3:	1.75 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	5.98 g
Sód:	1723.26 mg
Potas:	3995 mg
Fosfor:	1584.64 mg
Żelazo:	14.16 mg
Miedź:	1.52 mg
Jod:	64.8 µg
Retinol:	229.15 µg
Witamina D:	0.86 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	22.36 mg
Foliany:	250.62 µg
Witamina C:	190.07 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	7.98

Wartość energetyczna:	7687.36 kJ
Białko ogółem:	74.8 g
Węglowodany ogółem:	271.64 g
Popiół:	14.86 g
Glukoza:	5.02 g
Sacharoza:	35.33 g
Skrobia:	122.41 g
C 4:0:	0.68 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	0.83 g
C 15:0:	0.25 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.14 g
C 14:1:	0.27 g
C 16:1:	0.89 g
C 18:1:	20.02 g
C 22:1:	0.12 g
C 18:2:	5.96 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.78 g
Sól:	4.18 g
Wapń:	803.14 mg
Magnez:	446.49 mg
Cynk:	9.83 mg
Mangan:	5.42 mg
Witamina A:	592.7 µg
β-karoten:	2204.37 µg
Witamina E:	8.18 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina B6:	2.43 mg
Witamina B12:	2.3 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.16


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: 745kcal, B o.: 25.96g, T: 25.47g, W o.: 112.79g)
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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)
3 sztuki (270g)
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: 419kcal, B o.: 25.12g, T: 17.09g, W o.: 43.6g)

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)

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:	1858 kcal
Woda:	1715.44 g
Tłuszcz:	72.03 g
Węglowodany przyswajalne:	194.55 g
Cholesterol:	360.5 mg
Fruktoza:	9.7 g
Laktoza:	14.12 g
Błonnik pokarmowy:	32.98 g
C 6:0:	0.31 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.43 g
C 16:0:	12.74 g
C 18:0:	3.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.75 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	1.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.51 g
C 18:3:	2.46 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.54 g
C 22:6:	0.96 g
n-6 ogółem:	6.2 g
Sód:	2995.06 mg
Potas:	4268.89 mg
Fosfor:	1352.86 mg
Żelazo:	12.97 mg
Miedź:	1.51 mg
Jod:	119.61 µg
Retinol:	366.3 µg
Witamina D:	13.21 µg
Tiamina:	1.18 mg
Niacyna:	20.12 mg
Foliany:	376.15 µg
Witamina C:	367.09 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4

Wartość energetyczna:	7771.21 kJ
Białko ogółem:	76.14 g
Węglowodany ogółem:	241.66 g
Popiół:	19.18 g
Glukoza:	9.16 g
Sacharoza:	52.02 g
Skrobia:	99.29 g
C 4:0:	0.4 g
C 8:0:	0.22 g
C 12:0:	0.77 g
C 15:0:	0.3 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.26 g
C 16:1:	1.33 g
C 18:1:	23.93 g
C 22:1:	1.5 g
C 18:2:	10.33 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.08 g
C 22:5:	0.09 g
n-3 ogółem:	3.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.03 g
Sól:	7.16 g
Wapń:	841.58 mg
Magnez:	385.3 mg
Cynk:	8.24 mg
Mangan:	6.7 mg
Witamina A:	2298.04 µg
β-karoten:	12635.24 µg
Witamina E:	15.43 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	2.79 mg
Witamina B12:	7.76 µg
Wymienniki węglowodanowe:	20.8


17.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 401kcal, B o.: 17.83g, T: 15.56g, W o.: 49.7g)
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)
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: 851kcal, B o.: 40.61g, T: 26.53g, W o.: 120.7g)
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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)
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 polać sosem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1903 kcal
Woda:	1625.27 g
Tłuszcz:	74.6 g
Węglowodany przyswajalne:	190.14 g
Cholesterol:	607.25 mg
Fruktoza:	12.48 g
Laktoza:	11.13 g
Błonnik pokarmowy:	35.19 g
C 6:0:	0.28 g
C 10:0:	0.56 g
C 14:0:	3.05 g
C 16:0:	13.6 g
C 18:0:	4.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.71 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.22 g
C 18:3:	1.59 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.04 g
C 22:6:	0.1 g
n-6 ogółem:	5.72 g
Sód:	2028.6 mg
Potas:	4596.95 mg
Fosfor:	1392.36 mg
Żelazo:	22.49 mg
Miedź:	1.74 mg
Jod:	110.42 µg
Retinol:	11423.48 µg
Witamina D:	0.93 µg
Tiamina:	1.35 mg
Niacyna:	31.06 mg
Foliany:	1152.9 µg
Witamina C:	385.04 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6

Wartość energetyczna:	7967.14 kJ
Białko ogółem:	71.99 g
Węglowodany ogółem:	250.91 g
Popiół:	16.21 g
Glukoza:	11.59 g
Sacharoza:	44.29 g
Skrobia:	99.95 g
C 4:0:	0.3 g
C 8:0:	0.24 g
C 12:0:	0.81 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.13 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	1.02 g
C 18:1:	22.21 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	13.33 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.25 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.48 g
Sól:	4.53 g
Wapń:	644.03 mg
Magnez:	335.94 mg
Cynk:	10.99 mg
Mangan:	5.17 mg
Witamina A:	12467.24 µg
β-karoten:	6238.81 µg
Witamina E:	10.5 mg
Ryboflawina:	4.4 mg
Witamina B6:	2.72 mg
Witamina B12:	43.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.5


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, dolać 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: 869kcal, B o.: 39.88g, T: 30.92g, W o.: 119.78g)

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.

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: 201kcal, B o.: 4.26g, T: 1.14g, W o.: 46.08g)

1/3 szklanki (60g)

► 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:	1948 kcal
Woda:	1285.03 g
Tłuszcz:	74.71 g
Węglowodany przyswajalne:	193.54 g
Cholesterol:	284.03 mg
Fruktoza:	19.35 g
Laktoza:	8.41 g
Błonnik pokarmowy:	40.38 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.34 g
C 16:0:	16.63 g
C 18:0:	6.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.31 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.82 g
C 18:3:	1.43 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.03 g
C 22:6:	0.1 g
n-6 ogółem:	7.11 g
Sód:	3182.36 mg
Potas:	3463.56 mg
Fosfor:	1364.09 mg
Żelazo:	19.09 mg
Miedź:	1.45 mg
Jod:	122.34 µg
Retinol:	1060.39 µg
Witamina D:	1.47 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	20.37 mg
Foliany:	433.03 µg
Witamina C:	262.04 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1

Wartość energetyczna:	8135.26 kJ
Białko ogółem:	83.45 g
Węglowodany ogółem:	253.63 g
Popiół:	18.53 g
Glukoza:	13.79 g
Sacharoza:	45.77 g
Skrobia:	95.6 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:	22.96 g
C 22:1:	0.04 g
C 18:2:	10.99 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.17 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.29 g
Sól:	7.78 g
Wapń:	956.99 mg
Magnez:	375.25 mg
Cynk:	11.09 mg
Mangan:	7.27 mg
Witamina A:	1725.69 µg
β-karoten:	3925.52 µg
Witamina E:	9.95 mg
Ryboflawina:	1.87 mg
Witamina B6:	2.41 mg
Witamina B12:	3.51 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.3


19.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 643kcal, B o.: 26.28g, T: 20.15g, W o.: 92.23g)
Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) 1 i 1/2 kromki (45g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)
► 12:00 Obiad (E: 674kcal, B o.: 33.92g, T: 13.44g, W o.: 112.89g)
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: 204kcal, B o.: 6g, T: 1.39g, W o.: 42g) 3/4 szklanki (60g)
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: 389kcal, B o.: 6.17g, T: 12.64g, W o.: 66.04g)

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)

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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1798 kcal
Woda:	1524.67 g
Tłuszcz:	48.48 g
Węglowodany przyswajalne:	209.69 g
Cholesterol:	250.75 mg
Fruktoza:	17.96 g
Laktoza:	13.64 g
Błonnik pokarmowy:	35.99 g
C 6:0:	0.36 g
C 10:0:	0.56 g
C 14:0:	2.66 g
C 16:0:	9.13 g
C 18:0:	3.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.73 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	34.59 g
C 18:3:	0.59 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	2.35 g
Sód:	2088.64 mg
Potas:	3764.87 mg
Fosfor:	1199.8 mg
Żelazo:	12.24 mg
Miedź:	1.32 mg
Jod:	80.16 µg
Retinol:	279.05 µg
Witamina D:	1.29 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	13.53 mg
Foliany:	305.46 µg
Witamina C:	205.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	7.3

Wartość energetyczna:	7554.09 kJ
Białko ogółem:	71.92 g
Węglowodany ogółem:	283.46 g
Popiół:	14.92 g
Glukoza:	14.63 g
Sacharoza:	60.28 g
Skrobia:	93.36 g
C 4:0:	0.5 g
C 8:0:	0.23 g
C 12:0:	0.77 g
C 15:0:	0.27 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.27 g
C 16:1:	0.76 g
C 18:1:	9.78 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	6.28 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.4 g
Sól:	4.2 g
Wapń:	671.03 mg
Magnez:	378.87 mg
Cynk:	9.16 mg
Mangan:	5.29 mg
Witamina A:	1693.32 µg
β-karoten:	8478.97 µg
Witamina E:	5.73 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina B6:	2.27 mg
Witamina B12:	2.39 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24.8


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: 757kcal, B o.: 40.87g, T: 15.64g, W o.: 128.52g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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.

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: 521kcal, B o.: 27.92g, T: 32.35g, W o.: 31.79g)

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

1 kromka (30g)

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

1 szklanka (250ml)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1869 kcal
Woda:	1990.22 g
Tłuszcz:	72.17 g
Węglowodany przyswajalne:	179.45 g
Cholesterol:	238.65 mg
Fruktoza:	18.98 g
Laktoza:	9.18 g
Błonnik pokarmowy:	43.76 g
C 6:0:	0.33 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.52 g
C 16:0:	13.17 g
C 18:0:	5.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.13 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.88 g
C 18:3:	2.45 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.07 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	7.22 g
Sód:	2201.44 mg
Potas:	5894.19 mg
Fosfor:	1809.88 mg
Żelazo:	16.63 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	100.59 µg
Retinol:	236 µg
Witamina D:	2.57 µg
Tiamina:	2.15 mg
Niacyna:	42.66 mg
Foliany:	595.9 µg
Witamina C:	429.77 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4

Wartość energetyczna:	7808.34 kJ
Białko ogółem:	97.56 g
Węglowodany ogółem:	228.04 g
Popiół:	20.93 g
Glukoza:	13.08 g
Sacharoza:	38.71 g
Skrobia:	85.22 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:	1.13 g
C 18:1:	25.59 g
C 22:1:	0.12 g
C 18:2:	7.11 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.2 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	2.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.93 g
Sól:	5.43 g
Wapń:	1045.87 mg
Magnez:	428.23 mg
Cynk:	13.17 mg
Mangan:	5.46 mg
Witamina A:	1105.28 µg
β-karoten:	5379.99 µg
Witamina E:	13.78 mg
Ryboflawina:	2.41 mg
Witamina B6:	3.66 mg
Witamina B12:	3.06 µg
Wymienniki węglowodanowe:	18.4


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: 704kcal, B o.: 27.02g, T: 14.04g, W o.: 124.56g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 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:	1887 kcal
Woda:	1485.2 g
Tłuszcz:	69.73 g
Węglowodany przyswajalne:	184.77 g
Cholesterol:	248.18 mg
Fruktoza:	11.51 g
Laktoza:	11.96 g
Błonnik pokarmowy:	30.86 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.42 g
C 14:0:	2.6 g
C 16:0:	11.05 g
C 18:0:	3.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.11 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.14 g
C 20:1:	0.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.36 g
C 18:3:	5.41 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.59 g
n-6 ogółem:	7.78 g
Sód:	3115.7 mg
Potas:	2608.27 mg
Fosfor:	1086.31 mg
Żelazo:	11.84 mg
Miedź:	1.3 mg
Jod:	48.9 µg
Retinol:	822.94 µg
Witamina D:	7.11 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	14.42 mg
Foliany:	328.36 µg
Witamina C:	245.29 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9

Wartość energetyczna:	7883.14 kJ
Białko ogółem:	67.49 g
Węglowodany ogółem:	259.17 g
Popiół:	15.56 g
Glukoza:	10.04 g
Sacharoza:	47.99 g
Skrobia:	95.51 g
C 4:0:	0.33 g
C 8:0:	0.17 g
C 12:0:	0.59 g
C 15:0:	0.22 g
C 17:0:	0.16 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.23 g
C 16:1:	1.27 g
C 18:1:	24.5 g
C 22:1:	1.07 g
C 18:2:	8.07 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0.05 g
n-3 ogółem:	6.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.55 g
Sól:	4.75 g
Wapń:	639.05 mg
Magnez:	253.29 mg
Cynk:	8.14 mg
Mangan:	5.61 mg
Witamina A:	2398.27 µg
β-karoten:	9472.55 µg
Witamina E:	10.23 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina B6:	1.55 mg
Witamina B12:	5.47 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.8


22.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 30.1g, T: 31.84g, W o.: 54.08g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)
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: 822kcal, B o.: 38.18g, T: 25.31g, W o.: 118.67g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)
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, 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

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 salátky 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:	2012 kcal
Woda:	2082.11 g
Tłuszcz:	76.65 g
Węglowodany przyswajalne:	194.3 g
Cholesterol:	307.43 mg
Fruktoza:	19.05 g
Laktoza:	20.84 g
Błonnik pokarmowy:	34.9 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.49 g
C 14:0:	2.74 g
C 16:0:	11.99 g
C 18:0:	4.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.86 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.22 g
C 20:1:	0.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	70.86 g
C 18:3:	1.78 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.2 g
C 22:6:	0.33 g
n-6 ogółem:	5.43 g
Sód:	4160.59 mg
Potas:	5437.34 mg
Fosfor:	1289.67 mg
Żelazo:	14.49 mg
Miedź:	1.83 mg
Jod:	142.91 µg
Retinol:	247.56 µg
Witamina D:	3.27 µg
Tiamina:	1.4 mg
Niacyna:	23.42 mg
Foliany:	418.13 µg
Witamina C:	342.32 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4

Wartość energetyczna:	8392.25 kJ
Białko ogółem:	86.47 g
Węglowodany ogółem:	258.61 g
Popiół:	23.39 g
Glukoza:	12.15 g
Sacharoza:	44.01 g
Skrobia:	117.97 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:	21.76 g
C 22:1:	0.49 g
C 18:2:	14.15 g
C 18:4:	0.06 g
C 20:4:	0.12 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	2.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	23.76 g
Sól:	6.99 g
Wapń:	811.08 mg
Magnez:	375.67 mg
Cynk:	9.71 mg
Mangan:	4.74 mg
Witamina A:	1076.27 µg
β-karoten:	5005.77 µg
Witamina E:	14.06 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina B6:	3.46 mg
Witamina B12:	5.33 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.4


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: 804kcal, B o.: 40.88g, T: 16.39g, W o.: 133.44g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)
Pulpet rybny gotowany z warzywami (E: 163kcal, B o.: 22.07g, T: 4.39g, W o.: 9.56g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)
Kasza manna z owocami (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 333kcal, B o.: 26.44g, T: 7.49g, W o.: 43.74g)
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)
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:	1782 kcal
Woda:	1723.32 g
Tłuszcz:	54.55 g
Węglowodany przyswajalne:	208.42 g
Cholesterol:	271.89 mg
Fruktoza:	12.33 g
Laktoza:	19.92 g
Błonnik pokarmowy:	34.06 g
C 6:0:	0.47 g
C 10:0:	0.76 g
C 14:0:	3.76 g
C 16:0:	13.03 g
C 18:0:	4.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.45 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.23 g
C 20:1:	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.16 g
C 18:3:	0.92 g
C 20:3:	0.02 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.19 g
n-6 ogółem:	3.5 g
Sód:	1533.95 mg
Potas:	5367.88 mg
Fosfor:	1569.01 mg
Żelazo:	12.94 mg
Miedź:	1.89 mg
Jod:	53.53 µg
Retinol:	335.13 µg
Witamina D:	7.25 µg
Tiamina:	1.27 mg
Niacyna:	24.44 mg
Foliany:	383.88 µg
Witamina C:	238.32 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.6

Wartość energetyczna:	7468.06 kJ
Białko ogółem:	92.73 g
Węglowodany ogółem:	246.62 g
Popiół:	17.51 g
Glukoza:	9.75 g
Sacharoza:	34.82 g
Skrobia:	119.96 g
C 4:0:	0.68 g
C 8:0:	0.36 g
C 12:0:	1.04 g
C 15:0:	0.38 g
C 17:0:	0.27 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.36 g
C 16:1:	1.3 g
C 18:1:	15.76 g
C 22:1:	0.18 g
C 18:2:	5.59 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.08 g
n-3 ogółem:	0.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.13 g
Sól:	3.15 g
Wapń:	923.62 mg
Magnez:	399.55 mg
Cynk:	9.41 mg
Mangan:	4.5 mg
Witamina A:	3084.84 µg
β-karoten:	16589.58 µg
Witamina E:	7.47 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina B6:	3.18 mg
Witamina B12:	5.4 µg
Wymienniki węglowodanowe:	21.3


24.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 424kcal, B o.: 21.7g, T: 22.57g, W o.: 35.64g)
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: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g) 2 plastry (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.

Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 751kcal, B o.: 38.07g, T: 24.45g, W o.: 102.96g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę z cukrem. 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: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g) 2/3 woreczka (60g)
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g) 1 sztuka (140g)

► **20:00 Kolacja (E: 530kcal, B o.: 17.7g, T: 27.3g, W o.: 57.24g)**

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

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

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

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1786 kcal
Woda:	1298.21 g
Tłuszcz:	74.6 g
Węglowodany przyswajalne:	176.92 g
Cholesterol:	207.2 mg
Fruktoza:	17.45 g
Laktoza:	2.97 g
Błonnik pokarmowy:	34.99 g
C 6:0:	0.37 g
C 10:0:	0.71 g
C 14:0:	3.61 g
C 16:0:	15.34 g
C 18:0:	5.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.36 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.66 g
C 18:3:	1.38 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	5.73 g
Sód:	2528.48 mg
Potas:	3421.92 mg
Fosfor:	1429.44 mg
Żelazo:	12.8 mg
Miedź:	1.51 mg
Jod:	91.94 µg
Retinol:	307.65 µg
Witamina D:	1.38 µg
Tiamina:	1.64 mg
Niacyna:	20.43 mg
Foliany:	384.9 µg
Witamina C:	314.95 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9

Wartość energetyczna:	7464.44 kJ
Białko ogółem:	78.31 g
Węglowodany ogółem:	216 g
Popiół:	15.88 g
Glukoza:	10.18 g
Sacharoza:	29.97 g
Skrobia:	107.44 g
C 4:0:	0.5 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	0.96 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.14 g
C 14:1:	0.32 g
C 16:1:	1.23 g
C 18:1:	23.53 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	13.57 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.09 g
Sól:	5.9 g
Wapń:	778.35 mg
Magnez:	421.07 mg
Cynk:	12.93 mg
Mangan:	6.17 mg
Witamina A:	1726.75 µg
β-karoten:	8512.9 µg
Witamina E:	10.2 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina B6:	2.15 mg
Witamina B12:	2.01 µg
Wymienniki węglowodanowe:	18.1


25.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 30.44g, T: 26.96g, W o.: 51.02g)
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)
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: 782kcal, B o.: 42.42g, T: 24.71g, W o.: 108.19g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa 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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)

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: 354kcal, B o.: 7.23g, T: 22.94g, W o.: 31.2g)

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: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)
1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)
3/4 porcji (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1874 kcal
Woda:	1777.63 g
Tłuszcz:	81.24 g
Węglowodany przyswajalne:	182.83 g
Cholesterol:	366.54 mg
Fruktoza:	11.2 g
Laktoza:	17.99 g
Błonnik pokarmowy:	30.02 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.57 g
C 14:0:	2.96 g
C 16:0:	12.8 g
C 18:0:	4.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.08 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.78 g
C 18:3:	1.77 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	5.68 g
Sód:	1403.81 mg
Potas:	4522.14 mg
Fosfor:	1375.75 mg
Żelazo:	13.38 mg
Miedź:	1.5 mg
Jod:	75.85 µg
Retinol:	378.5 µg
Witamina D:	2.41 µg
Tiamina:	1.92 mg
Niacyna:	23.87 mg
Foliany:	403.83 µg
Witamina C:	251.79 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6

Wartość energetyczna:	7064.06 kJ
Białko ogółem:	83.61 g
Węglowodany ogółem:	216.33 g
Popiół:	15.18 g
Glukoza:	8 g
Sacharoza:	35.42 g
Skrobia:	97.78 g
C 4:0:	0.38 g
C 8:0:	0.23 g
C 12:0:	0.81 g
C 15:0:	0.33 g
C 17:0:	0.23 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.28 g
C 16:1:	1.06 g
C 18:1:	21.74 g
C 22:1:	0.13 g
C 18:2:	9.52 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.94 g
Sól:	3.37 g
Wapń:	904.49 mg
Magnez:	339.83 mg
Cynk:	8.82 mg
Mangan:	4.08 mg
Witamina A:	632.56 µg
β-karoten:	1549.71 µg
Witamina E:	9.16 mg
Ryboflawina:	2 mg
Witamina B6:	2.78 mg
Witamina B12:	3.83 µg
Wymienniki węglowodanowe:	18.6


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, jajka 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: 689kcal, B o.: 42.17g, T: 15.51g, W o.: 101.63g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)
1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów bulionu drobiowego wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać resztę warzyw i gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę manną i gotować jeszcze 3 minuty. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Makaron pełnoziarnisty (E: 204kcal, B o.: 7.8g, T: 1.5g, W o.: 39.9g)

2/3 szklanki (60g)

► **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: 449kcal, B o.: 20.64g, T: 20.26g, W o.: 48.78g)**

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)

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:	1732 kcal
Woda:	1484.15 g
Tłuszcz:	54.63 g
Węglowodany przyswajalne:	159.29 g
Cholesterol:	442.07 mg
Fruktoza:	7.06 g
Laktoza:	11.23 g
Błonnik pokarmowy:	32.54 g
C 6:0:	0.37 g
C 10:0:	0.71 g
C 14:0:	3.47 g
C 16:0:	13.05 g
C 18:0:	3.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.07 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.18 g
C 20:1:	0.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.84 g
C 18:3:	1.26 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.07 g
n-6 ogółem:	4.5 g
Sód:	1893.89 mg
Potas:	2867.09 mg
Fosfor:	1304.28 mg
Żelazo:	12.31 mg
Miedź:	1.11 mg
Jod:	82.21 µg
Retinol:	502.2 µg
Witamina D:	1.87 µg
Tiamina:	0.97 mg
Niacyna:	23.2 mg
Foliany:	452.19 µg
Witamina C:	262.53 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.7

Wartość energetyczna:	7240.31 kJ
Białko ogółem:	95.19 g
Węglowodany ogółem:	227.4 g
Popiół:	14.19 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	40.92 g
Skrobia:	86.14 g
C 4:0:	0.49 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	0.96 g
C 15:0:	0.38 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.32 g
C 16:1:	1.09 g
C 18:1:	16.93 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	4.5 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.84 g
Sól:	5.58 g
Wapń:	881.4 mg
Magnez:	306.05 mg
Cynk:	9.26 mg
Mangan:	5.21 mg
Witamina A:	1468.33 µg
β-karoten:	5866.39 µg
Witamina E:	8.13 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	1.97 mg
Witamina B12:	3.2 µg
Wymienniki węglowodanowe:	19.5


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: 850kcal, B o.: 30.91g, T: 21.92g, W o.: 142.71g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
--	-----------------

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (10g)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/6 łyżki (4g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

2 sztuki (100g)

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

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

1 sztuka (120g)

► 20:00 Kolacja (E: 351kcal, B o.: 12.95g, T: 14.17g, W o.: 45.04g)

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)

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

3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1898 kcal
Woda:	1541.56 g
Tłuszcz:	53.2 g
Węglowodany przyswajalne:	264.38 g
Cholesterol:	496.92 mg
Fruktoza:	12.59 g
Laktoza:	7.53 g
Błonnik pokarmowy:	37.89 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.56 g
C 14:0:	4.39 g
C 16:0:	12.66 g
C 18:0:	3.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.77 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.71 g
C 18:3:	0.79 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	4.4 g
Sód:	2856.8 mg
Potas:	4633.04 mg
Fosfor:	1403.23 mg
Żelazo:	14.55 mg
Miedź:	1.64 mg
Jod:	106.44 µg
Retinol:	495.65 µg
Witamina D:	2.19 µg
Tiamina:	1.51 mg
Niacyna:	26.39 mg
Foliany:	415.58 µg
Witamina C:	220.36 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	7.6

Wartość energetyczna:	7968.18 kJ
Białko ogółem:	68.88 g
Węglowodany ogółem:	304.1 g
Popiół:	17.76 g
Glukoza:	12.16 g
Sacharoza:	66.81 g
Skrobia:	153.38 g
C 4:0:	0.28 g
C 8:0:	0.22 g
C 12:0:	0.75 g
C 15:0:	0.33 g
C 17:0:	0.19 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.24 g
C 16:1:	0.93 g
C 18:1:	15.59 g
C 22:1:	0.48 g
C 18:2:	4.37 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.43 g
Sól:	7.07 g
Wapń:	514.63 mg
Magnez:	428.58 mg
Cynk:	10.41 mg
Mangan:	7.03 mg
Witamina A:	1604.46 µg
β-karoten:	6623.54 µg
Witamina E:	7.5 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina B6:	3.16 mg
Witamina B12:	2.37 µg
Wymienniki węglowodanowe:	26.6


28.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 23.03g, T: 27.87g, W o.: 70.65g)

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

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

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, dołączyć 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 rozprowadzić. 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: 333kcal, B o.: 15.45g, T: 13.83g, W o.: 38.95g)
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)
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:	1897 kcal
Woda:	7595.25 g
Tłuszcz:	66.84 g
Węglowodany przyswajalne:	217.23 g
Cholesterol:	227.04 mg
Fruktoza:	9.25 g
Laktoza:	12.18 g
Błonnik pokarmowy:	34.42 g
C 6:0:	0.27 g
C 10:0:	0.5 g
C 14:0:	3.2 g
C 16:0:	13.63 g
C 18:0:	5.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.92 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.14 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.96 g
C 18:3:	1.24 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.04 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	7.22 g
Sód:	3264.56 mg
Potas:	2944.84 mg
Fosfor:	1386.16 mg
Żelazo:	13.55 mg
Miedź:	1.52 mg
Jod:	55.75 µg
Retinol:	241.47 µg
Witamina D:	1.32 µg
Tiamina:	1.84 mg
Niacyna:	20.13 mg
Foliany:	360.86 µg
Witamina C:	239.37 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4

Wartość energetyczna:	7938.72 kJ
Białko ogółem:	85.05 g
Węglowodany ogółem:	255.51 g
Popiół:	15.37 g
Glukoza:	9.31 g
Sacharoza:	35.56 g
Skrobia:	146.65 g
C 4:0:	0.33 g
C 8:0:	0.22 g
C 12:0:	0.73 g
C 15:0:	0.33 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	1.28 g
C 18:1:	19.94 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	7.06 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.18 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.3 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.57 g
Sól:	6.68 g
Wapń:	569.8 mg
Magnez:	356.06 mg
Cynk:	13.33 mg
Mangan:	7.47 mg
Witamina A:	985.75 µg
β-karoten:	4458.84 µg
Witamina E:	8.4 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina B6:	1.98 mg
Witamina B12:	2.15 µg
Wymienniki węglowodanowe:	22.2


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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 877kcal, B o.: 49.08g, T: 20.39g, W o.: 135.03g)
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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) 3 sztuki (270g)
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: 335kcal, B o.: 23.61g, T: 13.54g, W o.: 30.7g)

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)

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:	1887 kcal
Woda:	1618.17 g
Tłuszcz:	64.04 g
Węglowodany przyswajalne:	203.2 g
Cholesterol:	341.05 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	14.97 g
Błonnik pokarmowy:	32.13 g
C 6:0:	0.42 g
C 10:0:	0.68 g
C 14:0:	5.97 g
C 16:0:	14.55 g
C 18:0:	5.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.56 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.21 g
C 18:3:	1.01 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	4.12 g
Sód:	1742.19 mg
Potas:	4958.12 mg
Fosfor:	1598.28 mg
Żelazo:	14.41 mg
Miedź:	1.87 mg
Jod:	67.57 µg
Retinol:	534.13 µg
Witamina D:	4.29 µg
Tiamina:	2.02 mg
Niacyna:	30.26 mg
Foliany:	378.65 µg
Witamina C:	281.07 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8

Wartość energetyczna:	7767.96 kJ
Białko ogółem:	99.13 g
Węglowodany ogółem:	242.46 g
Popiół:	17.94 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	37.23 g
Skrobia:	117.8 g
C 4:0:	0.59 g
C 8:0:	0.3 g
C 12:0:	0.93 g
C 15:0:	0.34 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.31 g
C 16:1:	1.25 g
C 18:1:	20.29 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.06 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.57 g
Sól:	4.26 g
Wapń:	855.68 mg
Magnez:	424.7 mg
Cynk:	12.74 mg
Mangan:	5.2 mg
Witamina A:	1238.07 µg
β-karoten:	4381.42 µg
Witamina E:	9.12 mg
Ryboflawina:	2 mg
Witamina B6:	2.95 mg
Witamina B12:	4.32 µg
Wymienniki węglowodanowe:	20.9



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: 696kcal, B o.: 35.26g, T: 19.06g, W o.: 104.61g)

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.

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)

3 sztuki (270g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

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

0.5 porcji

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 13.38g, T: 20.49g, W o.: 50.82g)

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 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:	1861 kcal
Woda:	1341.87 g
Tłuszcz:	58.2 g
Węglowodany przyswajalne:	234.55 g
Cholesterol:	169.53 mg
Fruktoza:	11.38 g
Laktoza:	12.78 g
Błonnik pokarmowy:	33.73 g
C 6:0:	0.4 g
C 10:0:	0.72 g
C 14:0:	3.59 g
C 16:0:	12.45 g
C 18:0:	3.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.72 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.61 g
C 18:3:	1.66 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	6.39 g
Sód:	1355.97 mg
Potas:	3894.18 mg
Fosfor:	1457.13 mg
Żelazo:	12.72 mg
Miedź:	1.71 mg
Jod:	48.94 µg
Retinol:	300.67 µg
Witamina D:	3.73 µg
Tiamina:	1.31 mg
Niacyna:	18.89 mg
Foliany:	348.77 µg
Witamina C:	269.6 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.3

Wartość energetyczna:	7801.09 kJ
Białko ogółem:	76.86 g
Węglowodany ogółem:	273.92 g
Popiół:	15.15 g
Glukoza:	10.5 g
Sacharoza:	52.31 g
Skrobia:	135.75 g
C 4:0:	0.56 g
C 8:0:	0.31 g
C 12:0:	1 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.34 g
C 16:1:	1.04 g
C 18:1:	20.38 g
C 22:1:	0.21 g
C 18:2:	6.55 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.38 g
Sól:	3.24 g
Wapń:	799.62 mg
Magnez:	391.14 mg
Cynk:	9.44 mg
Mangan:	6.82 mg
Witamina A:	783.53 µg
β-karoten:	2892 µg
Witamina E:	9.94 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina B6:	2.22 mg
Witamina B12:	3.33 µg
Wymienniki węglowodanowe:	24


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: 709kcal, B o.: 42.63g, T: 24.16g, W o.: 90.96g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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: 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:	1848 kcal
Woda:	1786.05 g
Tłuszcz:	70.62 g
Węglowodany przyswajalne:	158.04 g
Cholesterol:	308.06 mg
Fruktoza:	22.67 g
Laktoza:	14.32 g
Błonnik pokarmowy:	47.1 g
C 6:0:	0.13 g
C 10:0:	0.31 g
C 14:0:	2.25 g
C 16:0:	10.81 g
C 18:0:	3.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.51 g
C 15:1:	0.02 g
C 17:1:	0.08 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	51.65 g
C 18:3:	3.75 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.65 g
Sód:	4862.37 mg
Potas:	4983.73 mg
Fosfor:	1429.96 mg
Żelazo:	16.34 mg
Miedź:	1.8 mg
Jod:	105.43 µg
Retinol:	183.13 µg
Witamina D:	1.46 µg
Tiamina:	1.57 mg
Niacyna:	24.66 mg
Foliany:	460.23 µg
Witamina C:	297.08 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	7732.07 kJ
Białko ogółem:	98.03 g
Węglowodany ogółem:	228.84 g
Popiół:	22.14 g
Glukoza:	15.17 g
Sacharoza:	35.29 g
Skrobia:	75.61 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:	0.85 g
C 18:1:	14.15 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	14.85 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	3.65 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	24.63 g
Sól:	7.13 g
Wapń:	792.92 mg
Magnez:	413.61 mg
Cynk:	12.25 mg
Mangan:	5.92 mg
Witamina A:	2843.15 µg
β-karoten:	15886.07 µg
Witamina E:	11.62 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina B6:	3.12 mg
Witamina B12:	2.75 µg
Wymienniki węglowodanowe:	18.2

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	52g (1/2 szklanki)
Bułki grahamki	200g (2 i 1/4 sztuki)
Chleb graham	6180g (206 kromki)
Kasza gryczana	240g (2 i 1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	114g (1 i 1/4 woreczka)
Kasza manna	156g (1 szklanka)
Makaron pełnoziarnisty	270g (3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	120g (3/4 garści)
Makaron razowy, pszenny	380g (5 szklanek)
Mąka orkiszowa	140g (9 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	114g (9 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	46g (3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	1780g (148 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	68g (2 i 3/4 łyżki)
Otręby owsiane	40g (5 i 3/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	60g (2 szklanki)
Płatki owsiane	406g (40 i 2/3 łyżki)
Ryż brązowy	450g (2 i 1/2 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)



Warzywa

Brokuły	1150g (2 i 1/3 sztuki)
Brukselka	150g (8 i 3/4 sztuki)
Burak	970g (9 i 1/4 sztuki)
Buraki, gotowane	250g (2 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	176g (1/2 pęczka)
Cebula	1308g (12 i 1/2 sztuki)
Cebula czerwona	116g (1 sztuka)
Cebula dymka	80g (4 sztuki)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	104g (20 i 3/4 ząbka)
Dynia piżmowa	200g (1/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	210g (1 i 1/4 szklanki)
Fasola biała, w puszcze	198g (9 i 3/4 łyżki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	66g (1/3 szklanki)
Fasola szparagowa	400g (4 i 1/3 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	60g (1/7 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	360g (4 garście)
Groch, nasiona suche	100g (1/2 szklanki)
Groszek konserwowy	120g (8 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	50g (1/3 szklanki)
Kalafior	1650g (8 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	1060g (1/2 sztuki)
Kapusta czerwona	260g (2 i 1/3 szklanki)

Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	1340g (12 i 1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	280g (5 i 2/3 liścia)
Kapusta włoska	200g (3 i 2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	346g (23 łyżeczki)
Koper ogrodowy	48g (12 łyżeczek)
Koper, świeży	4g (1 łyżeczka)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	212g (10 i 2/3 łyżki)
Marchew	2484g (55 i 1/4 sztuki)
Ogórek	1168g (6 i 1/2 sztuki)
Ogórki kiszone	1200g (20 sztuk)
Ogórki konserwowe	40g (4 sztuki)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	20g (1 łyżka)
Papryka czerwona	1226g (5 i 1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	150g (7 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	758g (9 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	58g (9 i 2/3 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	6g (1/3 garści)
Pomidor	2610g (15 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	80g (4 sztuki)
Por	498g (3 i 2/3 sztuki)
Przecier pomidorowy	60g (4 łyżki)
Roszonka	60g (2 i 1/3 garści)
Rukola	160g (8 garści)
Rzodkiewka	240g (16 sztuk)
Salata	250g (1 i 1/4 sztuki)
Salata lodowa	160g (1/3 sztuki)
Salata masłowa	180g (3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	1266g (3 i 3/4 sztuki)
Szczaw	78g (1 garść)
Szczypiorek	32g (6 i 1/3 łyżki)
Szpinak	180g (7 i 1/4 garści)
Ziemniaki	900g (10 sztuk)
Ziemniaki, późne	12502g (139 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	150g (1 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	900g (45 łyżki)
Jogurt grecki z pełnego mleka	280g (14 łyżek)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	1200g (48 łyżki)
Jogurt naturalny, 1.5% tłuszczu	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1376g (68 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	100ml (1/2 opakowania)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	2400g (96 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300ml (1 i 1/3 szklanki)

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
9550ml (41 i 1/2 szklanki)
Ser gouda
630g (25 i 1/4 plastra)
Ser salami
60g (4 plastry)
Ser topiony, edamski
60g (4 łyżeczki)
Ser twarogowy, półtłusty
512g (17 plasterów)
Ser typu "Feta"
70g (1/3 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu
810g (32 i 1/3 łyżki)

Mięso i jaja
Boczek wędzony, bez kości
132g (13 i 1/4 plastra)
Jaja gotowane
200g (4 sztuki)
Jaja kurze, całe
1536g (30 sztuk)
Kaszanka, kiełbasa
100g (2/3 sztuki)
Kiełbasa mortadela
80g (4 plastry)
Kiełbasa podwawelska
200g (3/4 sztuki)
Kiełbasa szynkowa, z indyka
100g (6 i 2/3 plastra)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka
80g (5 i 1/3 plastra)
Kiełbasa zwyczajna
478g (5 i 1/3 sztuki)
Krakowska parzona
120g (6 plasterów)
Kurczak, tuszka
980g (2/3 sztuki)
Metka łososiowa
160g (3 i 1/4 porcji)
Metka tatarska
280g (14 plasterów)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki
988g (6 i 1/4 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry
200g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry
770g (3 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry
200g (2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka
480g (3 sztuki)
Parówki drobiowe
80g (2 sztuki)
Paszтет wieprzowy, pieczony
140g (4 i 2/3 plastra)
Polędwica miódowa
80g (4 plastry)
Polędwica sopocka
150g (12 i 1/2 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka
60g (6 plasterów)
Rolada wieprzowa, pieczona
60g (1/3 porcji)
Salceson wieprzowy
60g (1 i 1/4 plastra)
Serdelki, parówki drobiowe
140g (2 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona
440g (22 plastry)
Szynka farmerska
100g (2 plastry)
Szynka konserwowa, wieprzowa
80g (4 plastry)
Szynka pieczona z pieprzem
100g (4 plastry)
Szynka wiejska
30g (2 plastry)
Szynka wieprzowa
80g (4 plastry)
Szynka wieprzowa, gotowana
240g (12 plasterów)
Szynka z indyka
90g (6 plasterów)
Wątróbka kurczaka
240g (2 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina karkówka
240g (2 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina, łopatka
920g (9 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone
360g (2 i 1/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości
2000g (8 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona
100g (2 plastry)
Wieprzowina w galarecie
200g (2 porcje)
Wieprzowina, żeberka
120g (1/2 porcji)
Żołądki drobiowe
200g (10 sztuk)
Żółtko jaja kurzego
52g (2 i 2/3 sztuki)

Oleje i tłuszcze
Masło
16g (1 i 2/3 plastra)
Masło ekstra
1606g (160 i 2/3 plastra)
Olej lniany
30ml (3 łyżki)
Olej rzepakowy
532ml (53 i 1/4 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno
20ml (2 łyżki)
Oliwa z oliwek
150ml (15 łyżek)

Cukier, słodczy i przekąski
Budyń w proszku
120g (15 łyżek)
Cukier
1390g (115 i 3/4 łyżki)
Czekolada gorzka
10g (1 kostka)
Drożdże piekarskie, prasowane
90g (3/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony
30g (2 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
240g (16 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek
66g (6 i 2/3 łyżki)
Miód pszczeli
20g (3/4 łyżki)

Ryby i owoce morza
Makrela, wędzona
38g (1/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński
40g (1 i 2/3 łyżki)
Śledź marynowany
350g (3 i 1/2 sztuki)
Tilapia, surowa
1200g (12 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym
200g (6 i 2/3 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona
Ananas, plastry w syropie
60g (2 plastry)
Banan
1080g (9 sztuk)
Cytryna
18g (1/4 sztuki)
Gruszka
1260g (9 i 2/3 sztuki)
Jabłko
3480g (19 i 1/3 sztuki)
Kiwi
300g (4 sztuki)
Maliny, mrożone
3100g (51 i 2/3 garści)
Porzeczki czarne, mrożone
3100g (77 i 1/2 garści)
Rodzynki
26g (3/4 garści)
Śliwki
1446g (26 i 1/4 sztuki)
Truskawki, mrożone
4700g (29 i 1/3 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka
40g (2 i 2/3 łyżki)

Napoje
Herbata czarna, napar z cukrem
19500ml (81 i 1/4 szklanki)
Kawa, napar bez cukru
4826ml (20 szklanek)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol
3200ml (16 szklanek)
Sok cytrynowy
12ml (2 łyżki)
Sok z cytryny
92ml (15 i 1/3 łyżki)
Woda
700ml (3 szklanki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	2ml (1/2 łyżeczki)
Bazylija, suszona	6g (6 łyżeczek)
Bazylija, świeża	4g (1 i 1/3 garści)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Estragon, suszony	4g (3/4 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	6g (6 szczypty)
Imbir, mielony	2g (2/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	30g (2 łyżki)
Kurkuma, mielona	12g (3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	20g (6 i 2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	22g (11 sztuk)
Majeranek, suszony	44g (14 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	448g (18 łyżek)
Musztarda	144g (14 i 1/3 łyżeczki)
Musztarda francuska	10ml (1/2 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	6g (2 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	32ml (5 i 1/3 łyżki)
Ocet winny	12ml (1 i 1/4 łyżki)
Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	2g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	148g (148 szczypty)
Proszek do pieczenia	20g (5 łyżeczek)
Soda oczyszczona	2g (1/2 łyżeczki)
Sos sojowy	2g (1/3 łyżeczki)
Sos tatarski - Winiary	20g (1 łyżka)
Sól biała	202g (202 szczypty)
Tymianek, suszony	12g (4 łyżeczki)
Ziele angielskie	20g (6 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	12g (1 i 1/2 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	20g



Dania gotowe

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	200g (1 opakowanie)
Marchewka z groszkiem, gotowana	180g (1 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	226g (1/2 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 1849 = 7614 kJ Kcal z tłuszczu 29,17 % Kcal z białka 21,44 % Kcal z węglowodanów 52,45 %	Energia: Kcal 1832 = 7686 kJ Kcal z tłuszczu 29,13 % Kcal z białka 17,76 % Kcal z węglowodanów 56,62 %	Energia: Kcal 1848 = 7732 kJ Kcal z tłuszczu 34,39 % Kcal z białka 21,22 % Kcal z węglowodanów 49,53 %	Energia: Kcal 1817 = 7614 kJ Kcal z tłuszczu 30,23 % Kcal z białka 22,27 % Kcal z węglowodanów 50,93 %	Energia: Kcal 1873 = 7848 kJ Kcal z tłuszczu 34,54 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 53,68 %	Energia: Kcal 1848 = 7033 kJ Kcal z tłuszczu 24,78 % Kcal z białka 19,73 % Kcal z węglowodanów 59,72 %	Energia: Kcal 1902 = 7946 kJ Kcal z tłuszczu 39,62 % Kcal z białka 15,45 % Kcal z węglowodanów 48,22 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,44 g Błonnik: 32,13 g Skrobia: 117,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,31 g Błonnik: 31,81 g Skrobia: 123,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,84 g Błonnik: 47,10 g Skrobia: 75,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,33 g Błonnik: 34,51 g Skrobia: 112,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,36 g Błonnik: 29,67 g Skrobia: 82,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,91 g Błonnik: 37,95 g Skrobia: 124,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,30 g Błonnik: 34,27 g Skrobia: 109,30 g
Białko: Białko ogółem: 99,11 g Białko roślinne: 28,69 g Białko zwierzęce: 65,34 g	Białko: Białko ogółem: 81,32 g Białko roślinne: 25,28 g Białko zwierzęce: 33,58 g	Białko: Białko ogółem: 98,03 g Białko roślinne: 24,71 g Białko zwierzęce: 67,33 g	Białko: Białko ogółem: 101,14 g Białko roślinne: 27,16 g Białko zwierzęce: 61,23 g	Białko: Białko ogółem: 68,55 g Białko roślinne: 21,98 g Białko zwierzęce: 23,60 g	Białko: Białko ogółem: 91,16 g Białko roślinne: 26,96 g Białko zwierzęce: 17,43 g	Białko: Białko ogółem: 73,45 g Białko roślinne: 26,11 g Białko zwierzęce: 42,19 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,93 g Cholesterol: 328,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,30 g Cholesterol: 174,88 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,62 g Cholesterol: 308,06 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,04 g Cholesterol: 243,52 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,89 g Cholesterol: 188,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,89 g Cholesterol: 147,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,72 g Cholesterol: 400,86 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 Połędwica 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 Połędwica 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 Połędwica 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 1879 = 6998 kJ Kcal z tłuszczu 38,07 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 47,91 %	Energia: Kcal 1869 = 7811 kJ Kcal z tłuszczu 37,54 % Kcal z białka 14,76 % Kcal z węglowodanów 50,18 %	Energia: Kcal 1802 = 7536 kJ Kcal z tłuszczu 42,95 % Kcal z białka 21,50 % Kcal z węglowodanów 38,94 %	Energia: Kcal 1786 = 7479 kJ Kcal z tłuszczu 36,72 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 49,14 %	Energia: Kcal 1868 = 7810 kJ Kcal z tłuszczu 38,15 % Kcal z białka 17,74 % Kcal z węglowodanów 47,04 %	Energia: Kcal 1908 = 7908 kJ Kcal z tłuszczu 32,22 % Kcal z białka 18,39 % Kcal z węglowodanów 52,21 %	Energia: Kcal 1896 = 7520 kJ Kcal z tłuszczu 30,59 % Kcal z białka 19,95 % Kcal z węglowodanów 52,68 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 225,08 g Błonnik: 30,24 g Skrobia: 85,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,48 g Błonnik: 27,88 g Skrobia: 108,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 175,44 g Błonnik: 35,03 g Skrobia: 47,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,39 g Błonnik: 30,28 g Skrobia: 109,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,68 g Błonnik: 30,74 g Skrobia: 95,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,02 g Błonnik: 30,24 g Skrobia: 135,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,69 g Błonnik: 36,58 g Skrobia: 71,26 g
Białko: Białko ogółem: 77,79 g Białko roślinne: 22,67 g Białko zwierzęce: 42,14 g	Białko: Białko ogółem: 68,96 g Białko roślinne: 18,80 g Białko zwierzęce: 28,13 g	Białko: Białko ogółem: 96,88 g Białko roślinne: 21,43 g Białko zwierzęce: 57,99 g	Białko: Białko ogółem: 75,86 g Białko roślinne: 23,88 g Białko zwierzęce: 34,58 g	Białko: Białko ogółem: 82,86 g Białko roślinne: 24,72 g Białko zwierzęce: 40,23 g	Białko: Białko ogółem: 87,71 g Białko roślinne: 26,04 g Białko zwierzęce: 48,90 g	Białko: Białko ogółem: 94,58 g Białko roślinne: 20,75 g Białko zwierzęce: 41,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,49 g Cholesterol: 290,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,96 g Cholesterol: 302,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,99 g Cholesterol: 408,06 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,87 g Cholesterol: 453,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,18 g Cholesterol: 200,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,30 g Cholesterol: 434,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,45 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 Roszponka	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 kiszane
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
Herbata czarna, napar z cukrem 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 1831 = 7687 kJ Kcal z tłuszczu 27,23 % Kcal z białka 16,34 % Kcal z węglowodanów 59,34 %	Energia: Kcal 1858 = 7771 kJ Kcal z tłuszczu 34,89 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 52,03 %	Energia: Kcal 1903 = 7967 kJ Kcal z tłuszczu 35,28 % Kcal z białka 15,13 % Kcal z węglowodanów 52,74 %	Energia: Kcal 1948 = 8135 kJ Kcal z tłuszczu 34,52 % Kcal z białka 17,14 % Kcal z węglowodanów 52,08 %	Energia: Kcal 1798 = 7554 kJ Kcal z tłuszczu 24,27 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 63,06 %	Energia: Kcal 1869 = 7808 kJ Kcal z tłuszczu 34,75 % Kcal z białka 20,88 % Kcal z węglowodanów 48,80 %	Energia: Kcal 1887 = 7883 kJ Kcal z tłuszczu 33,26 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 54,94 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,64 g Błonnik: 30,75 g Skrobia: 122,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,66 g Błonnik: 32,98 g Skrobia: 99,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,91 g Błonnik: 35,19 g Skrobia: 99,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,63 g Błonnik: 40,38 g Skrobia: 95,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,46 g Błonnik: 35,99 g Skrobia: 93,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,04 g Błonnik: 43,76 g Skrobia: 85,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,17 g Błonnik: 30,86 g Skrobia: 95,51 g
Białko: Białko ogółem: 74,80 g Białko roślinne: 22,61 g Białko zwierzęce: 42,90 g	Białko: Białko ogółem: 76,14 g Białko roślinne: 20,94 g Białko zwierzęce: 31,66 g	Białko: Białko ogółem: 71,99 g Białko roślinne: 25,35 g Białko zwierzęce: 40,47 g	Białko: Białko ogółem: 83,45 g Białko roślinne: 25,04 g Białko zwierzęce: 53,30 g	Białko: Białko ogółem: 71,92 g Białko roślinne: 23,49 g Białko zwierzęce: 41,84 g	Białko: Białko ogółem: 97,56 g Białko roślinne: 29,60 g Białko zwierzęce: 65,14 g	Białko: Białko ogółem: 67,49 g Białko roślinne: 23,22 g Białko zwierzęce: 37,89 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,39 g Cholesterol: 187,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,03 g Cholesterol: 360,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,60 g Cholesterol: 607,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,71 g Cholesterol: 284,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,48 g Cholesterol: 250,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,17 g Cholesterol: 238,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,73 g Cholesterol: 248,18 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 2012 = 8392 kJ Kcal z tłuszczu 34,29 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 51,41 %	Energia: Kcal 1782 = 7468 kJ Kcal z tłuszczu 27,55 % Kcal z białka 20,81 % Kcal z węglowodanów 55,36 %	Energia: Kcal 1786 = 7464 kJ Kcal z tłuszczu 37,59 % Kcal z białka 17,54 % Kcal z węglowodanów 48,38 %	Energia: Kcal 1874 = 7064 kJ Kcal z tłuszczu 39,02 % Kcal z białka 17,85 % Kcal z węglowodanów 46,18 %	Energia: Kcal 1732 = 7240 kJ Kcal z tłuszczu 28,39 % Kcal z białka 21,98 % Kcal z węglowodanów 52,52 %	Energia: Kcal 1898 = 7968 kJ Kcal z tłuszczu 25,23 % Kcal z białka 14,52 % Kcal z węglowodanów 64,09 %	Energia: Kcal 1897 = 7939 kJ Kcal z tłuszczu 31,71 % Kcal z białka 17,93 % Kcal z węglowodanów 53,88 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,61 g Błonnik: 34,90 g Skrobia: 117,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,62 g Błonnik: 34,06 g Skrobia: 119,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 216,00 g Błonnik: 34,99 g Skrobia: 107,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 216,33 g Błonnik: 30,02 g Skrobia: 97,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,40 g Błonnik: 32,54 g Skrobia: 86,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,10 g Błonnik: 37,89 g Skrobia: 153,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,51 g Błonnik: 34,42 g Skrobia: 146,65 g
Białko: Białko ogółem: 86,47 g Białko roślinne: 21,74 g Białko zwierzęce: 55,69 g	Białko: Białko ogółem: 92,73 g Białko roślinne: 24,95 g Białko zwierzęce: 26,98 g	Białko: Białko ogółem: 78,31 g Białko roślinne: 29,57 g Białko zwierzęce: 46,55 g	Białko: Białko ogółem: 83,61 g Białko roślinne: 23,23 g Białko zwierzęce: 55,65 g	Białko: Białko ogółem: 95,19 g Białko roślinne: 22,77 g Białko zwierzęce: 51,98 g	Białko: Białko ogółem: 68,88 g Białko roślinne: 33,20 g Białko zwierzęce: 35,44 g	Białko: Białko ogółem: 85,05 g Białko roślinne: 35,40 g Białko zwierzęce: 37,68 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,65 g Cholesterol: 307,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,55 g Cholesterol: 271,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,60 g Cholesterol: 207,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,24 g Cholesterol: 366,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,63 g Cholesterol: 442,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,20 g Cholesterol: 496,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,84 g Cholesterol: 227,04 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 1887 = 7768 kJ Kcal z tłuszczu 30,54 % Kcal z białka 21,01 % Kcal z węglowodanów 51,40 %	Energia: Kcal 1861 = 7801 kJ Kcal z tłuszczu 28,15 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 58,88 %	Energia: Kcal 1848 = 7732 kJ Kcal z tłuszczu 34,39 % Kcal z białka 21,22 % Kcal z węglowodanów 49,53 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,46 g Błonnik: 32,13 g Skrobia: 117,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,92 g Błonnik: 33,73 g Skrobia: 135,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,84 g Błonnik: 47,10 g Skrobia: 75,61 g
Białko: Białko ogółem: 99,13 g Białko roślinne: 28,69 g Białko zwierzęce: 65,36 g	Białko: Białko ogółem: 76,86 g Białko roślinne: 27,74 g Białko zwierzęce: 26,66 g	Białko: Białko ogółem: 98,03 g Białko roślinne: 24,71 g Białko zwierzęce: 67,33 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,04 g Cholesterol: 341,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,20 g Cholesterol: 169,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,62 g Cholesterol: 308,06 mg