

Plan ŻYWIENIOWY



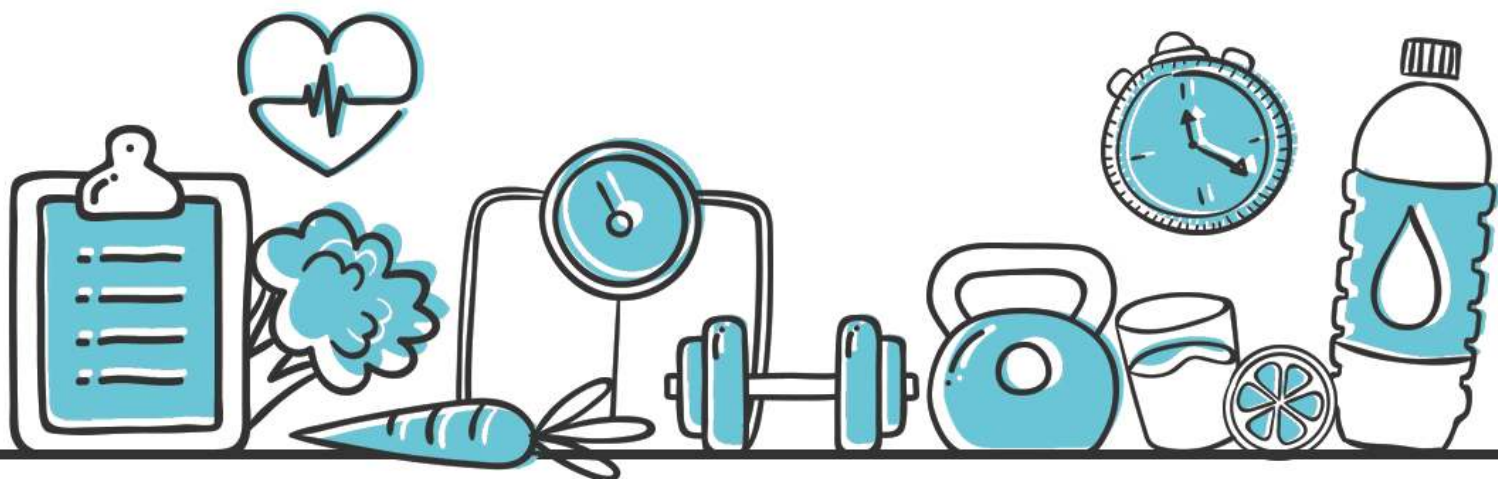
Dieta Lekkostrawna/Kardio/Miażdżyca/Bogatoreszt /
19-65 lat



01.10.2026 - 31.10.2026



zdrowe
zbiorowe




01.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 30.45g, T: 25.93g, W o.: 43.4g)

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

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

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)

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

Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g) 2 plastry (50g)
► 12:00 Obiad (E: 693kcal, B o.: 31.99g, T: 10.57g, W o.: 128.18g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

Zupa 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.

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

Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g) 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)


Sposób przygotowania:

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

Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- 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: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)
Budyń czekoladowy (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)
1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

► 20:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 27.72g, T: 18.77g, W o.: 53.02g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
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:	2127 kcal
Woda:	1720.97 g
Tłuszcz:	71.77 g
Węglowodany przyswajalne:	174.97 g
Cholesterol:	457.83 mg
Fruktoza:	7.5 g
Laktoza:	19.21 g
Błonnik pokarmowy:	35.41 g
C 6:0:	0.65 g
C 10:0:	1.13 g
C 14:0:	5.36 g
C 16:0:	17.59 g
C 18:0:	6.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.88 g
C 15:1:	0.19 g
C 17:1:	0.35 g
C 20:1:	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.91 g
C 18:3:	0.9 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	2.25 g
Sód:	2443.1 mg
Potas:	5621.46 mg
Fosfor:	2041.44 mg
Żelazo:	15.77 mg
Miedź:	2.32 mg
Jod:	105.36 µg
Retinol:	820.77 µg
Witamina D:	3.97 µg
Tiamina:	1.04 mg
Niacyna:	29.18 mg
Foliany:	391.49 µg
Witamina C:	275.12 mg

Wartość energetyczna:	8779.61 kJ
Białko ogółem:	103.81 g
Węglowodany ogółem:	274.79 g
Popiół:	18.65 g
Glukoza:	7.06 g
Sacharoza:	48.93 g
Skrobia:	135.78 g
C 4:0:	0.94 g
C 8:0:	0.48 g
C 12:0:	1.52 g
C 15:0:	0.58 g
C 17:0:	0.41 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.54 g
C 16:1:	1.44 g
C 18:1:	17.81 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	5.19 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:	8.14 g
Sól:	4.36 g
Wapń:	1298.08 mg
Magnez:	502.81 mg
Cynk:	13.44 mg
Mangan:	5.8 mg
Witamina A:	2494.29 µg
β-karoten:	10180.97 µg
Witamina E:	7.78 mg
Ryboflawina:	2.13 mg
Witamina B6:	3.36 mg
Witamina B12:	5.47 µg


02.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 25.33g, T: 18.35g, W o.: 81.92g)

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

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

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.

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)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 776kcal, B o.: 36.91g, T: 18.97g, W o.: 123.38g)

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: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

jw



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

4 sztuki (360g)

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

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

1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 21.29g, T: 21.42g, W o.: 51.57g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

2 plastry (50g)

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

1/4 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal
Woda:	1428.02 g
Tłuszcz:	59.55 g
Węglowodany przyswajalne:	226.97 g
Cholesterol:	187.28 mg
Fruktoza:	13.67 g
Laktoza:	12.8 g
Błonnik pokarmowy:	37.77 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.87 g
C 14:0:	4.19 g
C 16:0:	12.86 g
C 18:0:	4.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.42 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.85 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:	4.89 g
Sód:	1676.11 mg
Potas:	4527.22 mg
Fosfor:	1687.03 mg
Żelazo:	14.55 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	58.46 µg
Retinol:	360.89 µg
Witamina D:	3.79 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	21.23 mg
Foliany:	332.47 µg
Witamina C:	339.19 mg

Wartość energetyczna:	8953.84 kJ
Białko ogółem:	88.3 g
Węglowodany ogółem:	321.97 g
Popiół:	15.26 g
Glukoza:	12.69 g
Sacharoza:	77.67 g
Skrobia:	164.09 g
C 4:0:	0.73 g
C 8:0:	0.37 g
C 12:0:	1.19 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.31 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.41 g
C 16:1:	1.11 g
C 18:1:	18 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	5.05 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:	8.48 g
Sól:	2.41 g
Wapń:	1022.14 mg
Magnez:	425.06 mg
Cynk:	11.37 mg
Mangan:	7.3 mg
Witamina A:	873.33 µg
β-karoten:	3068 µg
Witamina E:	10.05 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina B6:	2.6 mg
Witamina B12:	3.75 µg


03.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 32.33g, T: 21.49g, W o.: 56.25g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)
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 muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać, cebulę podpałić, 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 muskatołową. 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)
► 12:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 20.57g, T: 21.24g, W o.: 162.07g)
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.

Ryż zapiekany z jabłkiem (E: 550kcal, B o.: 11.65g, T: 7.95g, W o.: 111.2g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)


Sposób przygotowania:

jw.

Marchewka surowa z sokiem z cytryny (E: 120kcal, B o.: 0.91g, T: 10.18g, W o.: 7.93g) 1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)


Sposób przygotowania:

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

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.

► 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: 584kcal, B o.: 13.92g, T: 29.54g, W o.: 67.76g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g)

1 plaster (20g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal
Woda:	1608.29 g
Tłuszcz:	72.63 g
Węglowodany przyswajalne:	205.48 g
Cholesterol:	228.75 mg
Fruktoza:	22.69 g
Laktoza:	8.38 g
Błonnik pokarmowy:	46.52 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.42 g
C 16:0:	13.31 g
C 18:0:	4.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.66 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.01 g
C 18:3:	1.58 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.72 g
Sód:	2399.12 mg
Potas:	4499.89 mg
Fosfor:	1343.71 mg
Żelazo:	13.5 mg
Miedź:	1.83 mg
Jod:	68.31 µg
Retinol:	296.35 µg
Witamina D:	0.8 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	20.92 mg
Foliany:	367.97 µg
Witamina C:	228.03 mg

Wartość energetyczna:	8859.37 kJ
Białko ogółem:	68.02 g
Węglowodany ogółem:	314.28 g
Popiół:	14.15 g
Glukoza:	17.18 g
Sacharoza:	49.86 g
Skrobia:	165.15 g
C 4:0:	0.28 g
C 8:0:	0.22 g
C 12:0:	0.83 g
C 15:0:	0.38 g
C 17:0:	0.23 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	0.9 g
C 18:1:	20.62 g
C 22:1:	0.11 g
C 18:2:	14.77 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	20.16 g
Sól:	3.05 g
Wapń:	560.23 mg
Magnez:	398.15 mg
Cynk:	10.95 mg
Mangan:	7.79 mg
Witamina A:	3302.25 µg
β-karoten:	18072.57 µg
Witamina E:	12.41 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina B6:	2.95 mg
Witamina B12:	1.65 µg


04.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 38.04g, T: 31.2g, W o.: 53.57g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Roszpinka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g)	2/3 garści (15g)
Szynka z indyka (E: 12kcal, B o.: 2.57g, T: 0.24g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
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: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g)	3 plastry (75g)
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: 805kcal, B o.: 40.06g, T: 10.83g, W o.: 147.16g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Salata z jogurtem (E: 47kcal, B o.: 3.2g, T: 1.15g, W o.: 6.49g)	1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Salata - 1/3 sztuki (75g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)


Sposób przygotowania:

jw

Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g)	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)
- 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)
- Makaron świderki - 1/5 porcji (20g)
- 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.

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: 522kcal, B o.: 28.11g, T: 21.53g, W o.: 52.42g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)
3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
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)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2071 kcal
Woda:	1662.65 g
Tłuszcz:	64.28 g
Węglowodany przyswajalne:	149.92 g
Cholesterol:	245.85 mg
Fruktoza:	16.56 g
Laktoza:	8.96 g
Błonnik pokarmowy:	41.22 g
C 6:0:	0.59 g
C 10:0:	1.09 g
C 14:0:	5.29 g
C 16:0:	15.24 g
C 18:0:	5.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.66 g
C 15:1:	0.16 g
C 17:1:	0.28 g
C 20:1:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.58 g
C 18:3:	0.96 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	1.98 g
Sód:	3136.78 mg
Potas:	5120.68 mg
Fosfor:	1770.19 mg
Żelazo:	20.4 mg
Miedź:	1.83 mg
Jod:	104.14 µg
Retinol:	469.5 µg
Witamina D:	0.59 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	33.35 mg
Foliany:	393.43 µg
Witamina C:	242.29 mg

Wartość energetyczna:	8360.74 kJ
Białko ogółem:	106.93 g
Węglowodany ogółem:	274.93 g
Popiół:	19.33 g
Glukoza:	9.27 g
Sacharoza:	39.54 g
Skrobia:	135.9 g
C 4:0:	0.78 g
C 8:0:	0.44 g
C 12:0:	1.51 g
C 15:0:	0.6 g
C 17:0:	0.38 g
C 20:0:	0.01 g
C 14:1:	0.51 g
C 16:1:	1.24 g
C 18:1:	13.78 g
C 22:1:	0 g
C 18:2:	7.88 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	0.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.91 g
Sól:	5.89 g
Wapń:	1342.56 mg
Magnez:	441.47 mg
Cynk:	13.32 mg
Mangan:	6.84 mg
Witamina A:	956.62 µg
β-karoten:	2858.68 µg
Witamina E:	7.3 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	3.08 mg
Witamina B12:	3.24 µg


05.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 21.58g, T: 22.21g, W o.: 72.43g)

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

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

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.

Szpinak (E: 3kcal, B o.: 0.39g, T: 0.06g, W o.: 0.45g) 2/3 garści (15g)
► 12:00 Obiad (E: 979kcal, B o.: 33.04g, T: 37.42g, W o.: 133.3g)

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


Sposób przygotowania:

jw

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

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


Sposób przygotowania:

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

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



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


Sposób przygotowania:

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

Makaron spaghetti (E: 358kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 75.8g)

2/3 garści (100g)

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

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

1 sztuka (120g)

► **20:00 Kolacja (E: 467kcal, B o.: 14.91g, T: 23.45g, W o.: 48.62g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g)

2 łyżki (30g)

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

1/8 sztuki (15g)

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

1/4 sztuki (50g)

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

2 sztuki (80g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2139 kcal
Woda:	1274.99 g
Tłuszcz:	83.44 g
Węglowodany przyswajalne:	127.13 g
Cholesterol:	225.29 mg
Fruktoza:	14.06 g
Laktoza:	7.19 g
Błonnik pokarmowy:	31.3 g
C 6:0:	0.31 g
C 10:0:	0.65 g
C 14:0:	3.41 g
C 16:0:	13.8 g
C 18:0:	5.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.61 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.31 g
C 18:3:	1.93 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	5.72 g
Sód:	2558.61 mg
Potas:	3303.19 mg
Fosfor:	1196.98 mg
Żelazo:	11.96 mg
Miedź:	1.4 mg
Jod:	37.41 µg
Retinol:	268.49 µg
Witamina D:	0.86 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	21.14 mg
Foliany:	231.49 µg
Witamina C:	202.26 mg

Wartość energetyczna:	8944.87 kJ
Białko ogółem:	70.73 g
Węglowodany ogółem:	282.55 g
Popiół:	11.2 g
Glukoza:	12.79 g
Sacharoza:	57.72 g
Skrobia:	163.59 g
C 4:0:	0.41 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.88 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.07 g
C 14:1:	0.29 g
C 16:1:	1.29 g
C 18:1:	22.34 g
C 22:1:	0.81 g
C 18:2:	5.66 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.06 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.79 g
Sól:	1.61 g
Wapń:	652.54 mg
Magnez:	319.29 mg
Cynk:	10.01 mg
Mangan:	5.46 mg
Witamina A:	1782.01 µg
β-karoten:	9039.69 µg
Witamina E:	10.77 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina B6:	2.3 mg
Witamina B12:	2 µg


06.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 26.63g, T: 27.41g, W o.: 62.51g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g) 1/8 sztuki (15g)
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: 709kcal, B o.: 37.47g, T: 7.09g, W o.: 136.21g)
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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Do garnka z wodą wrzucić obrane i pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę i cebulę. Botwinkę 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.

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 plastru (4g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 garść (90g)


Sposób przygotowania:

jw.

Ryba parowana (E: 108kcal, B o.: 20.58g, T: 1.96g, W o.: 2.83g) 1 porcja



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


Sposób przygotowania:

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

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

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

1 porcja

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


Sposób przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 438kcal, B o.: 20.15g, T: 20.43g, W o.: 43.22g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

1 porcja (100g)

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

1/4 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2030 kcal
Woda:	1510.79 g
Tłuszcz:	55.74 g
Węglowodany przyswajalne:	211.07 g
Cholesterol:	176.58 mg
Fruktoza:	10.48 g
Laktoza:	10.93 g
Błonnik pokarmowy:	40.07 g
C 6:0:	0.42 g
C 10:0:	0.84 g
C 14:0:	4.06 g
C 16:0:	12.02 g
C 18:0:	4.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.58 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.23 g
C 20:1:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.65 g
C 18:3:	0.85 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	1.75 g
Sód:	2440.54 mg
Potas:	5355.82 mg
Fosfor:	1338.14 mg
Żelazo:	18.95 mg
Miedź:	2.05 mg
Jod:	67.43 µg
Retinol:	327.29 µg
Witamina D:	3.45 µg
Tiamina:	1.06 mg
Niacyna:	20.6 mg
Foliany:	375.02 µg
Witamina C:	387.46 mg

Wartość energetyczna:	7792.59 kJ
Białko ogółem:	89.02 g
Węglowodany ogółem:	307.04 g
Popiół:	18.76 g
Glukoza:	9.85 g
Sacharoza:	79.43 g
Skrobia:	139.53 g
C 4:0:	0.55 g
C 8:0:	0.35 g
C 12:0:	1.13 g
C 15:0:	0.46 g
C 17:0:	0.3 g
C 20:0:	0 g
C 14:1:	0.39 g
C 16:1:	0.95 g
C 18:1:	10.51 g
C 22:1:	0 g
C 18:2:	1.95 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.21 g
Sól:	3.76 g
Wapń:	982.03 mg
Magnez:	429.21 mg
Cynk:	8.9 mg
Mangan:	6.24 mg
Witamina A:	1387.79 µg
β-karoten:	8501.06 µg
Witamina E:	7.98 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina B6:	2.7 mg
Witamina B12:	3.33 µg



07.10.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 23.12g, T: 23.54g, W o.: 59.26g)

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

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

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.

Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g) 3 plastry (60g)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 860kcal, B o.: 33.37g, T: 32.55g, W o.: 116.7g)

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

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



Sposób przygotowania:

jw

Ryż biały (E: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g) 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)
- Rodzyнки - 1/3 garści (13g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/3 sztuki (6g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)



Sposób przygotowania:

jw

▶ 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: 453kcal, B o.: 18.91g, T: 18.58g, W o.: 50.57g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g)	1 plaster (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Roszonka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g)	2/3 garści (15g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2089 kcal
Woda:	984.99 g
Tłuszcz:	85.85 g
Węglowodany przyswajalne:	247.44 g
Cholesterol:	437.16 mg
Fruktoza:	7.17 g
Laktoza:	12.22 g
Błonnik pokarmowy:	31.43 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	1.1 g
C 14:0:	6.15 g
C 16:0:	21.97 g
C 18:0:	7.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.24 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.49 g
C 18:3:	0.66 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	4.38 g
Sód:	1710.27 mg
Potas:	3104.36 mg
Fosfor:	1461.1 mg
Żelazo:	12.51 mg
Miedź:	1.54 mg
Jod:	14.44 µg
Retinol:	559.62 µg
Witamina D:	6.55 µg
Tiamina:	0.61 mg
Niacyna:	29.02 mg
Foliany:	190.45 µg
Witamina C:	187.84 mg

Wartość energetyczna:	8738.06 kJ
Białko ogółem:	77.94 g
Węglowodany ogółem:	256.33 g
Popiół:	8.83 g
Glukoza:	6.74 g
Sacharoza:	43.72 g
Skrobia:	147.04 g
C 4:0:	0.44 g
C 8:0:	0.42 g
C 12:0:	1.58 g
C 15:0:	0.73 g
C 17:0:	0.36 g
C 20:0:	0.07 g
C 14:1:	0.49 g
C 16:1:	2.14 g
C 18:1:	20.6 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	4.32 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	0.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.29 g
Sól:	0.88 g
Wapń:	567.29 mg
Magnez:	334.86 mg
Cynk:	10.62 mg
Mangan:	5.76 mg
Witamina A:	1774.02 µg
β-karoten:	7243.15 µg
Witamina E:	6.67 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina B6:	2.28 mg
Witamina B12:	2.77 µg



08.10.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 28.07g, T: 27.83g, W o.: 61.16g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

2 kromki (60g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Pomidor (E: 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: 898kcal, B o.: 42.26g, T: 30.3g, W o.: 124.34g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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.

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.

Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g)

1 woreczek (100g)

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

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

1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. 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: 521kcal, B o.: 11.55g, T: 28.2g, W o.: 53.96g)**

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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:	2171 kcal
Woda:	1297.08 g
Tłuszcz:	86.96 g
Węglowodany przyswajalne:	154.89 g
Cholesterol:	303.15 mg
Fruktoza:	8.56 g
Laktoza:	15.24 g
Błonnik pokarmowy:	36.92 g
C 6:0:	0.27 g
C 10:0:	0.51 g
C 14:0:	2.6 g
C 16:0:	12.38 g
C 18:0:	3.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.07 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.53 g
C 18:3:	1.33 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.76 g
Sód:	2591.98 mg
Potas:	3493.75 mg
Fosfor:	1423.09 mg
Żelazo:	15.58 mg
Miedź:	1.42 mg
Jod:	54.3 µg
Retinol:	346.65 µg
Witamina D:	1.69 µg
Tiamina:	1.63 mg
Niacyna:	22.62 mg
Foliany:	409.01 µg
Witamina C:	337.31 mg

Wartość energetyczna:	8209.76 kJ
Białko ogółem:	84.31 g
Węglowodany ogółem:	269.73 g
Popiół:	14.71 g
Glukoza:	7.88 g
Sacharoza:	33.54 g
Skrobia:	138.81 g
C 4:0:	0.35 g
C 8:0:	0.21 g
C 12:0:	0.69 g
C 15:0:	0.27 g
C 17:0:	0.19 g
C 20:0:	0.15 g
C 14:1:	0.23 g
C 16:1:	0.87 g
C 18:1:	24.45 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	8.66 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.19 g
Sól:	1.67 g
Wapń:	872.99 mg
Magnez:	343.2 mg
Cynk:	9.84 mg
Mangan:	6.59 mg
Witamina A:	807.74 µg
β-karoten:	2974.72 µg
Witamina E:	10.91 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina B6:	2.17 mg
Witamina B12:	2.95 µg


09.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 29.21g, T: 28.09g, W o.: 74.06g)

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

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

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

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

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)

Szpinak (E: 3kcal, B o.: 0.39g, T: 0.06g, W o.: 0.45g) 2/3 garści (15g)
► 12:00 Obiad (E: 694kcal, B o.: 40.33g, T: 16.75g, W o.: 101.69g)

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.

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

- Kurczak, tuszka - 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.

Kluski leniwe z masłem i cukrem (E: 399kcal, B o.: 32.15g, T: 8.07g, W o.: 50.3g) - przepis na 2 porcje 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 1/3 łyżki (65g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mąka kukurydziana - 3 łyżki (30g)
- Ser twarogowy, chudy - 8 i 1/3 plastra (250g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)


Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą. Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na patelni rozpuścić masło. Kopytka polać tłuszczem i posypać cukrem do smaku.

Surówka z marchewki (E: 84kcal, B o.: 0.65g, T: 5.28g, W o.: 9.72g) 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- 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.

► **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: 563kcal, B o.: 14.1g, T: 35.95g, W o.: 44.84g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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:	2018 kcal
Woda:	1250.07 g
Tłuszcz:	83.04 g
Węglowodany przyswajalne:	162 g
Cholesterol:	319.35 mg
Fruktoza:	11.63 g
Laktoza:	14.61 g
Błonnik pokarmowy:	24.21 g
C 6:0:	0.29 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.74 g
C 16:0:	13.24 g
C 18:0:	3.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.09 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.99 g
C 18:3:	2.69 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.6 g
n-6 ogółem:	6.71 g
Sód:	1828.1 mg
Potas:	2102.17 mg
Fosfor:	1189.24 mg
Żelazo:	10.25 mg
Miedź:	1 mg
Jod:	61.83 µg
Retinol:	410.85 µg
Witamina D:	7.49 µg
Tiamina:	0.56 mg
Niacyna:	11.05 mg
Foliany:	243.84 µg
Witamina C:	175.44 mg

Wartość energetyczna:	8435.09 kJ
Białko ogółem:	89.19 g
Węglowodany ogółem:	232.89 g
Popiół:	9.43 g
Glukoza:	9.78 g
Sacharoza:	57.47 g
Skrobia:	111.39 g
C 4:0:	0.32 g
C 8:0:	0.24 g
C 12:0:	0.88 g
C 15:0:	0.37 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.28 g
C 16:1:	1.21 g
C 18:1:	25.23 g
C 22:1:	1.45 g
C 18:2:	6.7 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	3.65 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.62 g
Sól:	3.27 g
Wapń:	696.08 mg
Magnez:	228.21 mg
Cynk:	8.05 mg
Mangan:	4.85 mg
Witamina A:	1306 µg
β-karoten:	5370.16 µg
Witamina E:	11.69 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina B6:	1.26 mg
Witamina B12:	5.65 µg


10.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 33.99g, T: 24.53g, W o.: 45.52g)

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

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

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.

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

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

Szynka pieczona z pieprzem (E: 52kcal, B o.: 10g, T: 1g, W o.: 0.75g) 2 plastry (50g)
► 12:00 Obiad (E: 831kcal, B o.: 34.83g, T: 26.67g, W o.: 121.28g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

Filet z indyka pieczony (E: 87kcal, B o.: 19.32g, T: 0.74g, W o.: 0.63g) 1 porcja

- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

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

Ziemniaki, późne (E: 322kcal, B o.: 7.03g, T: 0.37g, W o.: 75.85g) 4 sztuki (370g)

Surówka z cukinii i pomidora (E: 119kcal, B o.: 1.51g, T: 10.24g, W o.: 5.23g) 1 porcja



- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)


Sposób przygotowania:

Cukinię umyć i pokroić w cienkie plasterki. Posolić ją i odstawić na 10 minut. Po tym czasie odsączyć. Pomidora pokroić w kostkę. Cebulę posiekać w piórka. Warzywa wymieszać z octem, oliwą i przyprawami oraz posiekanym koperkiem.

► 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: 534kcal, B o.: 16.09g, T: 26.28g, W o.: 57.45g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2027 kcal
Woda:	1507.17 g
Tłuszcz:	77.84 g
Węglowodany przyswajalne:	146.02 g
Cholesterol:	342 mg
Fruktoza:	12.19 g
Laktoza:	3.3 g
Błonnik pokarmowy:	36.64 g
C 6:0:	0.2 g
C 10:0:	0.49 g
C 14:0:	2.55 g
C 16:0:	11.92 g
C 18:0:	3.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.56 g
C 15:1:	0.03 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.04 g
C 18:3:	1.37 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.25 g
Sód:	2207.76 mg
Potas:	5348.88 mg
Fosfor:	1303.26 mg
Żelazo:	17.4 mg
Miedź:	1.82 mg
Jod:	67.53 µg
Retinol:	340.95 µg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	26.56 mg
Foliany:	401.55 µg
Witamina C:	294.08 mg

Wartość energetyczna:	8472.05 kJ
Białko ogółem:	86.11 g
Węglowodany ogółem:	252.45 g
Popiół:	13.97 g
Glukoza:	12.43 g
Sacharoza:	45.07 g
Skrobia:	140.92 g
C 4:0:	0.22 g
C 8:0:	0.18 g
C 12:0:	0.66 g
C 15:0:	0.3 g
C 17:0:	0.16 g
C 20:0:	0.15 g
C 14:1:	0.21 g
C 16:1:	0.79 g
C 18:1:	23.56 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	10.13 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.37 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.57 g
Sól:	2.39 g
Wapń:	414.83 mg
Magnez:	425.49 mg
Cynk:	10.4 mg
Mangan:	6.49 mg
Witamina A:	542.5 µg
β-karoten:	1134.49 µg
Witamina E:	9.99 mg
Ryboflawina:	1.22 mg
Witamina B6:	3.47 mg
Witamina B12:	2.1 µg


11.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 536kcal, B o.: 26.02g, T: 23.03g, W o.: 54.36g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Salata 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: 873kcal, B o.: 37.09g, T: 28.19g, W o.: 125.33g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

Salata z jogurtem i pomidorem (E: 51kcal, B o.: 3.38g, T: 1.19g, W o.: 7.31g)	1 porcja
---	----------



- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/3 sztuki (75g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► **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: 504kcal, B o.: 18.29g, T: 23.39g, W o.: 53.78g)**

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

1/8 sztuki (15g)

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

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

1/4 sztuki (50g)

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

1 plaster (20g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2003 kcal
Woda:	1628.1 g
Tłuszcz:	75.36 g
Węglowodany przyswajalne:	154.53 g
Cholesterol:	467.5 mg
Fruktoza:	12.76 g
Laktoza:	9.38 g
Błonnik pokarmowy:	35.18 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.53 g
C 16:0:	16.95 g
C 18:0:	6.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.69 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	42.28 g
C 18:3:	0.69 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	3.82 g
Sód:	2225.83 mg
Potas:	5232.7 mg
Fosfor:	1540.81 mg
Żelazo:	14.31 mg
Miedź:	1.84 mg
Jod:	85.05 µg
Retinol:	419.45 µg
Witamina D:	1.94 µg
Tiamina:	1.65 mg
Niacyna:	30.23 mg
Foliany:	383.75 µg
Witamina C:	333.06 mg

Wartość energetyczna:	8384.85 kJ
Białko ogółem:	82.75 g
Węglowodany ogółem:	254.32 g
Popiół:	15.03 g
Glukoza:	12.24 g
Sacharoza:	29.54 g
Skrobia:	147.66 g
C 4:0:	0.27 g
C 8:0:	0.22 g
C 12:0:	0.87 g
C 15:0:	0.38 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.26 g
C 16:1:	1.63 g
C 18:1:	20.5 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.64 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.1 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.41 g
Sól:	4.05 g
Wapń:	670.48 mg
Magnez:	410.61 mg
Cynk:	11.93 mg
Mangan:	5.59 mg
Witamina A:	1055.73 µg
β-karoten:	3821.71 µg
Witamina E:	7.59 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina B6:	3.42 mg
Witamina B12:	3.27 µg


12.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 25.95g, T: 33.39g, W o.: 56.62g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
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)
Serdelki, parówki drobiowe (E: 199kcal, B o.: 11.6g, T: 16g, W o.: 2.2g) 1 i 1/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 839kcal, B o.: 36.71g, T: 25.98g, W o.: 123.18g)
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.

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 jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g) 1 woreczek (100g)
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g) 1 i 2/3 sztuki (100g)
► 16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)
Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja



- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób
przygotowania:

jw

► 20:00 Kolacja (E: 540kcal, B o.: 22.39g, T: 22g, W o.: 61.69g)

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

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

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

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:	2106 kcal
Woda:	1086.26 g
Tłuszcz:	82.09 g
Węglowodany przyswajalne:	189.89 g
Cholesterol:	230.2 mg
Fruktoza:	17.03 g
Laktoza:	10.58 g
Błonnik pokarmowy:	35.48 g
C 6:0:	0.34 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	3.43 g
C 16:0:	12.35 g
C 18:0:	4.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.47 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.2 g
C 18:3:	1.14 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	3.88 g
Sód:	3650.67 mg
Potas:	3079.76 mg
Fosfor:	1316.94 mg
Żelazo:	13.21 mg
Miedź:	1.55 mg
Jod:	38.2 µg
Retinol:	263.25 µg
Witamina D:	1.89 µg
Tiamina:	1.19 mg
Niacyna:	25.74 mg
Foliany:	160.17 µg
Witamina C:	171.87 mg

Wartość energetyczna:	8815.83 kJ
Białko ogółem:	85.77 g
Węglowodany ogółem:	263.27 g
Popiół:	11.2 g
Glukoza:	10.31 g
Sacharoza:	33.89 g
Skrobia:	156.87 g
C 4:0:	0.45 g
C 8:0:	0.28 g
C 12:0:	0.91 g
C 15:0:	0.37 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1 g
C 18:1:	15.94 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	3.88 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.26 g
Sól:	1.61 g
Wapń:	464.78 mg
Magnez:	327.76 mg
Cynk:	12.34 mg
Mangan:	5.63 mg
Witamina A:	901.6 µg
β-karoten:	3991.02 µg
Witamina E:	7.77 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina B6:	1.98 mg
Witamina B12:	2.22 µg


13.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 28.69g, T: 28g, W o.: 66.53g)

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 45.63g, T: 24.86g, W o.: 146.08g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

jw

Pulpety gotowane (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 3/4 szklanki (125g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/8 łyżki (1g)


Sposób przygotowania:

jw

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

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



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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 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: 458kcal, B o.: 26.48g, T: 15.37g, W o.: 51.76g)

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

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

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

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: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)
5 plastrów (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal
Woda:	1365.49 g
Tłuszcz:	68.59 g
Węglowodany przyswajalne:	189.01 g
Cholesterol:	442.1 mg
Fruktoza:	10.03 g
Laktoza:	9.45 g
Błonnik pokarmowy:	36.21 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.97 g
C 14:0:	4.71 g
C 16:0:	14.63 g
C 18:0:	4.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	63.71 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	73.84 g
C 18:3:	0.63 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	2.14 g
Sód:	4322.05 mg
Potas:	4491.24 mg
Fosfor:	1385.3 mg
Żelazo:	13.95 mg
Miedź:	1.77 mg
Jod:	115.42 µg
Retinol:	462.84 µg
Witamina D:	2.12 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	26.29 mg
Foliany:	284.49 µg
Witamina C:	208.71 mg

Wartość energetyczna:	8888.66 kJ
Białko ogółem:	102 g
Węglowodany ogółem:	292.57 g
Popiół:	18.94 g
Glukoza:	10.28 g
Sacharoza:	52.67 g
Skrobia:	171.43 g
C 4:0:	0.66 g
C 8:0:	0.38 g
C 12:0:	1.31 g
C 15:0:	0.53 g
C 17:0:	0.32 g
C 20:0:	0 g
C 14:1:	0.44 g
C 16:1:	1.2 g
C 18:1:	12.93 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	2.13 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	0.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.97 g
Sól:	5.75 g
Wapń:	580.47 mg
Magnez:	383.84 mg
Cynk:	9.53 mg
Mangan:	5.93 mg
Witamina A:	943.28 µg
β-karoten:	2890.69 µg
Witamina E:	8.62 mg
Ryboflawina:	1.26 mg
Witamina B6:	3.43 mg
Witamina B12:	2.65 µg


14.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 20.71g, T: 16.79g, W o.: 88.14g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Makaron na mleku (E: 205kcal, B o.: 7.95g, T: 5.45g, W o.: 31.39g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) 1 plaster (30g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g) 1 łyżeczka (15g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)
► 12:00 Obiad (E: 781kcal, B o.: 34.73g, T: 14.5g, W o.: 131.68g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Zagotować wodę z cukrem. 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 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.

Zupa ryżowa (E: 102kcal, B o.: 5.48g, T: 2.13g, W o.: 15.92g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

jw

Makaron świderki (E: 363kcal, B o.: 7.3g, T: 1.5g, W o.: 76.4g) 1 porcja (100g)
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: 583kcal, B o.: 33.1g, T: 27.17g, W o.: 49.91g)

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

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

Masło ekstra (E: 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: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
--	-----------------

Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
---	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2075 kcal
Woda:	1270.19 g
Tłuszcz:	62.46 g
Węglowodany przyswajalne:	114.3 g
Cholesterol:	282.69 mg
Fruktoza:	9.4 g
Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	31.72 g
C 6:0:	0.52 g
C 10:0:	0.92 g
C 14:0:	4.35 g
C 16:0:	12.84 g
C 18:0:	4.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.04 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.27 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.53 g
C 18:3:	0.99 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	3.53 g
Sód:	2091.57 mg
Potas:	2405.66 mg
Fosfor:	1427.48 mg
Żelazo:	12.24 mg
Miedź:	1.1 mg
Jod:	59.47 µg
Retinol:	437.59 µg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	0.52 mg
Niacyna:	16.34 mg
Foliany:	255.62 µg
Witamina C:	156.14 mg

Wartość energetyczna:	6749.77 kJ
Białko ogółem:	97.14 g
Węglowodany ogółem:	282.13 g
Popiół:	10.37 g
Glukoza:	7.74 g
Sacharoza:	46.59 g
Skrobia:	105.29 g
C 4:0:	0.75 g
C 8:0:	0.38 g
C 12:0:	1.24 g
C 15:0:	0.47 g
C 17:0:	0.32 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.44 g
C 16:1:	1.23 g
C 18:1:	14.62 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	3.21 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.32 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.41 g
Sól:	3.26 g
Wapń:	1162.28 mg
Magnez:	280.05 mg
Cynk:	12.72 mg
Mangan:	5.87 mg
Witamina A:	1384.66 µg
β-karoten:	5826.51 µg
Witamina E:	6.39 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina B6:	1.28 mg
Witamina B12:	3.4 µg


15.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 23.53g, T: 23.3g, W o.: 75.29g)

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

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

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Roszponka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g) 2/3 garści (15g)
► 12:00 Obiad (E: 826kcal, B o.: 37.58g, T: 19.21g, W o.: 135.59g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Szczaw - 1/5 garści (13g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)


Sposób przygotowania:

jw

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

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


Sposób przygotowania:

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

Kalafior na parze (E: 137kcal, B o.: 3.44g, T: 8.64g, W o.: 12.83g) 1 porcja



- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- 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.

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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

Polewą posmarować przestudzone ciasto.

► 20:00 Kolacja (E: 515kcal, B o.: 19.33g, T: 13.4g, W o.: 80.49g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)
1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
Makaronowa sałatka z szynką i serem (E: 353kcal, B o.: 16.4g, T: 8.63g, W o.: 53.6g)
1 porcja

- Makaron, penne - 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:	2208 kcal
Woda:	1283.31 g
Tłuszcz:	68.46 g
Węglowodany przyswajalne:	210.65 g
Cholesterol:	206.75 mg
Fruktoza:	6.64 g
Laktoza:	12.1 g
Błonnik pokarmowy:	34.91 g
C 6:0:	0.41 g
C 10:0:	0.72 g
C 14:0:	3.6 g
C 16:0:	13.75 g
C 18:0:	5.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.27 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.02 g
C 18:3:	2.14 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	6.58 g
Sód:	2065.33 mg
Potas:	4728.37 mg
Fosfor:	1611.03 mg
Żelazo:	15.21 mg
Miedź:	1.9 mg
Jod:	67.83 µg
Retinol:	302.05 µg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	27.12 mg
Foliany:	309.95 µg
Witamina C:	271.97 mg

Wartość energetyczna:	9267.01 kJ
Białko ogółem:	84.01 g
Węglowodany ogółem:	326.66 g
Popiół:	15.45 g
Glukoza:	6.02 g
Sacharoza:	39.33 g
Skrobia:	224.32 g
C 4:0:	0.55 g
C 8:0:	0.32 g
C 12:0:	1 g
C 15:0:	0.37 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.16 g
C 14:1:	0.29 g
C 16:1:	1 g
C 18:1:	24.5 g
C 22:1:	0.15 g
C 18:2:	6.55 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	2.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.12 g
Sól:	3.93 g
Wapń:	707.67 mg
Magnez:	438.73 mg
Cynk:	10.07 mg
Mangan:	6.56 mg
Witamina A:	697.94 µg
β-karoten:	2392.76 µg
Witamina E:	10.7 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina B6:	3.04 mg
Witamina B12:	1.97 µg


16.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 21g, T: 27.52g, W o.: 81.18g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)
Szpinak (E: 3kcal, B o.: 0.39g, T: 0.06g, W o.: 0.45g) 2/3 garści (15g)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

jw

► 12:00 Obiad (E: 823kcal, B o.: 27.67g, T: 25.56g, W o.: 131.24g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Zupa pomidorowa z dynią (E: 213kcal, B o.: 4.95g, T: 11.12g, W o.: 26.97g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia piżmowa - 1/7 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2 łyżki (30g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na patelni z łyżką oleju rzepakowego. Dynię, marchew i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do cebuli i czosnku, podsmażyć kilka minut. Następnie przełożyć do garnka, dolać ok. 1 szklankę wody i gotować ok. 10 minut. Następnie zmiksować na gładko, doprawić (sól, pieprz, kurkuma, imbir - po 1 szczypcie), dodać przecier pomidorowy, zagotować. Przełożyć do miseczki (jeśli jest zbyt gęsta, dodać wody), podawać z łyżką jogurtu naturalnego, posypaną natką pietruszki.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g) 1 porcja



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


Sposób przygotowania:

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

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 551kcal, B o.: 16.1g, T: 22.87g, W o.: 69.18g)

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

1 kromka (30g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

2/3 garści (15g)

Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami (E: 359kcal, B o.: 13.29g, T: 14.02g, W o.: 44.01g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Makaron świderki - 1/2 porcji (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Ser pokroić w kostkę, pomidory w grube plasterki, a pietruszkę posiekać. Wymieszać z makaronem i sosem. Sos: do oliwy dodać sok z cytryny oraz majeranek. Dokładnie wymieszać.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2127 kcal
Woda:	1667.16 g
Tłuszcz:	78.2 g
Węglowodany przyswajalne:	166.87 g
Cholesterol:	367.4 mg
Fruktoza:	8.22 g
Laktoza:	14.65 g
Błonnik pokarmowy:	34.9 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.89 g
C 14:0:	4.67 g
C 16:0:	15.81 g
C 18:0:	4.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.25 g
C 18:3:	1.6 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.53 g
C 22:6:	0.87 g
n-6 ogółem:	4.08 g
Sód:	3243.97 mg
Potas:	4408 mg
Fosfor:	1429.22 mg
Żelazo:	14.13 mg
Miedź:	1.6 mg
Jod:	98.58 µg
Retinol:	466.35 µg
Witamina D:	10.4 µg
Tiamina:	0.91 mg
Niacyna:	16.9 mg
Foliany:	324.97 µg
Witamina C:	256.86 mg

Wartość energetyczna:	8145.05 kJ
Białko ogółem:	70.32 g
Węglowodany ogółem:	293.9 g
Popiół:	18.57 g
Glukoza:	7.7 g
Sacharoza:	46.89 g
Skrobia:	128.34 g
C 4:0:	0.74 g
C 8:0:	0.34 g
C 12:0:	1.16 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.17 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.51 g
C 18:1:	23.33 g
C 22:1:	1.42 g
C 18:2:	8.04 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.06 g
C 22:5:	0.05 g
n-3 ogółem:	2.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.96 g
Sól:	6.6 g
Wapń:	1090.53 mg
Magnez:	373.04 mg
Cynk:	9.77 mg
Mangan:	6.55 mg
Witamina A:	1977.89 µg
β-karoten:	10136.76 µg
Witamina E:	11.72 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina B6:	2.55 mg
Witamina B12:	6.73 µg


17.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 20.69g, T: 20.53g, W o.: 64.71g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
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: 920kcal, B o.: 40.49g, T: 27.35g, W o.: 136.71g)
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 rosół z makaronem (E: 158kcal, B o.: 7.91g, T: 2.76g, W o.: 26.11g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

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.

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



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


Sposób przygotowania:

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

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

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

1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąkę, 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: 494kcal, B o.: 18.67g, T: 16.53g, W o.: 68.04g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

1/4 sztuki (50g)

Salatka brokułowa z jajkiem (E: 163kcal, B o.: 11.33g, T: 6.56g, W o.: 16.52g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)


Sposób przygotowania:

Brokuły gotować w wodzie z solą przez około 5 minut i zostawić do wystygnięcia. Jaja gotować na twardo około 5 minut, po czym także ostudzić, obrać i pokroić w kostkę. W międzyczasie przygotować sos. Wymieszać majonez, jogurt. Do głębokiej miski wrzucić porożdzielane na małe kwiaty brokuły, pokrojone jajka oraz kukurydzę i fasolę oplukaną na sitku. Doprawić i polać sosem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2174 kcal
Woda:	1542.06 g
Tłuszcz:	75.59 g
Węglowodany przyswajalne:	192.06 g
Cholesterol:	512.68 mg
Fruktoza:	11.38 g
Laktoza:	11.19 g
Błonnik pokarmowy:	38.51 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.74 g
C 14:0:	3.99 g
C 16:0:	15.07 g
C 18:0:	4.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	55.23 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.14 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	71.38 g
C 18:3:	1.53 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	4.79 g
Sód:	2364.59 mg
Potas:	4790.01 mg
Fosfor:	1392.99 mg
Żelazo:	15.14 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	111.06 µg
Retinol:	520.06 µg
Witamina D:	2.49 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	26.41 mg
Foliany:	416.21 µg
Witamina C:	323.17 mg

Wartość energetyczna:	9091.58 kJ
Białko ogółem:	82.39 g
Węglowodany ogółem:	299.26 g
Popiół:	13.93 g
Glukoza:	10.36 g
Sacharoza:	43.86 g
Skrobia:	178.2 g
C 4:0:	0.34 g
C 8:0:	0.3 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.48 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.33 g
C 16:1:	1.07 g
C 18:1:	22.1 g
C 22:1:	0.1 g
C 18:2:	4.8 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.01 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.17 g
Sól:	3.72 g
Wapń:	655.93 mg
Magnez:	396.28 mg
Cynk:	10.02 mg
Mangan:	6.23 mg
Witamina A:	1489.6 µg
β-karoten:	5798.26 µg
Witamina E:	13.05 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina B6:	3.01 mg
Witamina B12:	2.99 µg


18.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 20.35g, T: 23.51g, W o.: 69.14g)

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

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

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: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.46g) 2 łyżeczki (30g)

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

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: 916kcal, B o.: 39.53g, T: 25.43g, W o.: 140.78g)

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.

Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g) 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)
- 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)
- Makaron świderki - 1/5 porcji (20g)
- 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.

Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g) 1 porcja



- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

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

Ryż biały długoziarnisty z warzywami (E: 301kcal, B o.: 5.8g, T: 0.6g, W o.: 68.1g)

1/2 szklanki (100g)

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Owoce pokroić. Całość polać jogurtem wymieszanym z cynamonem.

► 20:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 21.92g, T: 21.2g, W o.: 51.91g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

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:	2130 kcal
Woda:	1229.53 g
Tłuszcz:	71.37 g
Węglowodany przyswajalne:	103.97 g
Cholesterol:	285.23 mg
Fruktoza:	20.77 g
Laktoza:	8.27 g
Błonnik pokarmowy:	40.15 g
C 6:0:	0.35 g
C 10:0:	0.76 g
C 14:0:	4.12 g
C 16:0:	16.94 g
C 18:0:	5.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.6 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.59 g
C 18:3:	1.28 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.03 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	5.29 g
Sód:	3284.66 mg
Potas:	3505.27 mg
Fosfor:	1429.88 mg
Żelazo:	20.2 mg
Miedź:	1.58 mg
Jod:	122.78 µg
Retinol:	930.09 µg
Witamina D:	1.44 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	19.98 mg
Foliany:	356.79 µg
Witamina C:	254.07 mg

Wartość energetyczna:	8582.41 kJ
Białko ogółem:	84.57 g
Węglowodany ogółem:	295.04 g
Popiół:	15.53 g
Glukoza:	15.34 g
Sacharoza:	47.33 g
Skrobia:	153.49 g
C 4:0:	0.39 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	1.13 g
C 15:0:	0.49 g
C 17:0:	0.28 g
C 20:0:	0.12 g
C 14:1:	0.38 g
C 16:1:	1.94 g
C 18:1:	20.91 g
C 22:1:	0.04 g
C 18:2:	5.27 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.14 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.99 g
Sól:	6.23 g
Wapń:	929.86 mg
Magnez:	356.01 mg
Cynk:	12.79 mg
Mangan:	7.8 mg
Witamina A:	1798.49 µg
β-karoten:	5145.06 µg
Witamina E:	9.29 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	2.24 mg
Witamina B12:	3.11 µg


19.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 26.95g, T: 24.58g, W o.: 94.94g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)
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: 939kcal, B o.: 33.63g, T: 36.84g, W o.: 123.59g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Zupa krem z cukinii (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 7.29g, W o.: 8.39g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczkę oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do miseczek, dodać po łyżeczkę jogurtu.

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.

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 spaghetti (E: 358kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 75.8g)

2/3 garści (100g)

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

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

6 łyżek (150g)

► **20:00 Kolacja (E: 486kcal, B o.: 7.9g, T: 17.28g, W o.: 75.3g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)

1/8 sztuki (10g)

Salatka ziemniaczana (bez cebuli) (E: 228kcal, B o.: 3.06g, T: 7.93g, W o.: 37.84g)

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

1 plaster (10g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2225 kcal
Woda:	1577.24 g
Tłuszcz:	80.95 g
Węglowodany przyswajalne:	159.43 g
Cholesterol:	269.45 mg
Fruktoza:	20.43 g
Laktoza:	13.84 g
Błonnik pokarmowy:	31.31 g
C 6:0:	0.38 g
C 10:0:	0.74 g
C 14:0:	3.8 g
C 16:0:	16.21 g
C 18:0:	6.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.94 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.18 g
C 20:1:	0.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.56 g
C 18:3:	3.98 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	5.14 g
Sód:	2151.72 mg
Potas:	3885.48 mg
Fosfor:	1270.24 mg
Żelazo:	11.52 mg
Miedź:	1.44 mg
Jod:	100.16 µg
Retinol:	350.6 µg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	1.27 mg
Niacyna:	16.73 mg
Foliany:	299.78 µg
Witamina C:	212.9 mg

Wartość energetyczna:	9305.26 kJ
Białko ogółem:	74.03 g
Węglowodany ogółem:	306.13 g
Popiół:	13.1 g
Glukoza:	16.61 g
Sacharoza:	60.6 g
Skrobia:	165.33 g
C 4:0:	0.52 g
C 8:0:	0.28 g
C 12:0:	1.01 g
C 15:0:	0.38 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.34 g
C 16:1:	1.49 g
C 18:1:	25.28 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	9.12 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.08 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	3.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	16.07 g
Sól:	3.81 g
Wapń:	695 mg
Magnez:	345.08 mg
Cynk:	10.1 mg
Mangan:	5.64 mg
Witamina A:	1596.24 µg
β-karoten:	7470.34 µg
Witamina E:	7.85 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina B6:	2.34 mg
Witamina B12:	2.68 µg


20.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 683kcal, B o.: 36.53g, T: 34.35g, W o.: 55.31g)

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

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

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

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

Pomidor (E: 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: 850kcal, B o.: 43.1g, T: 13.94g, W o.: 154.31g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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: 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: 360kcal, B o.: 14.37g, T: 15.59g, W o.: 39.67g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

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

1/4 sztuki (50g)

Szynka wiejska (E: 57kcal, B o.: 9.18g, T: 2.03g, W o.: 0.41g)

3 plastry (45g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2009 kcal
Woda:	1922.44 g
Tłuszcz:	64.24 g
Węglowodany przyswajalne:	175.16 g
Cholesterol:	252.97 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	9.31 g
Błonnik pokarmowy:	46.68 g
C 6:0:	0.54 g
C 10:0:	1.07 g
C 14:0:	5.34 g
C 16:0:	15.83 g
C 18:0:	5.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.47 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.8 g
C 18:3:	1.43 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	2.64 g
Sód:	3599.08 mg
Potas:	6265.49 mg
Fosfor:	1844.12 mg
Żelazo:	17.87 mg
Miedź:	1.95 mg
Jod:	144.11 µg
Retinol:	438.94 µg
Witamina D:	0.7 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	39.35 mg
Foliany:	595 µg
Witamina C:	406.06 mg

Wartość energetyczna:	8418.48 kJ
Białko ogółem:	95.2 g
Węglowodany ogółem:	277.49 g
Popiół:	21.69 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	59.31 g
Skrobia:	128.38 g
C 4:0:	0.66 g
C 8:0:	0.39 g
C 12:0:	1.46 g
C 15:0:	0.63 g
C 17:0:	0.37 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.48 g
C 16:1:	1.21 g
C 18:1:	15.88 g
C 22:1:	0.04 g
C 18:2:	2.7 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.81 g
Sól:	7.28 g
Wapń:	1235.44 mg
Magnez:	503.85 mg
Cynk:	12.63 mg
Mangan:	6.82 mg
Witamina A:	1334.75 µg
β-karoten:	5537.24 µg
Witamina E:	9.83 mg
Ryboflawina:	1.9 mg
Witamina B6:	4.12 mg
Witamina B12:	2.85 µg


21.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 21.67g, T: 26.37g, W o.: 80.16g)

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

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

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 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.

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

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, W o.: 11.16g) 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

jw

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



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


Sposób przygotowania:

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

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 14.24g, T: 27.73g, W o.: 45.21g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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:	2107 kcal
Woda:	1489.99 g
Tłuszcz:	72.37 g
Węglowodany przyswajalne:	141.79 g
Cholesterol:	253.4 mg
Fruktoza:	11.62 g
Laktoza:	12.53 g
Błonnik pokarmowy:	34.26 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.44 g
C 14:0:	2.69 g
C 16:0:	10.93 g
C 18:0:	3.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.72 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.77 g
C 18:3:	5.36 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.59 g
n-6 ogółem:	6.67 g
Sód:	3320.95 mg
Potas:	2916.72 mg
Fosfor:	1235.21 mg
Żelazo:	13.13 mg
Miedź:	1.46 mg
Jod:	52.4 µg
Retinol:	829.01 µg
Witamina D:	7.13 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	16.72 mg
Foliany:	300.39 µg
Witamina C:	249.65 mg

Wartość energetyczna:	8799.49 kJ
Białko ogółem:	76.09 g
Węglowodany ogółem:	292.56 g
Popiół:	14.14 g
Glukoza:	10.16 g
Sacharoza:	48.32 g
Skrobia:	113.81 g
C 4:0:	0.36 g
C 8:0:	0.18 g
C 12:0:	0.62 g
C 15:0:	0.23 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	1.27 g
C 18:1:	24.36 g
C 22:1:	1.07 g
C 18:2:	7.07 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0.05 g
n-3 ogółem:	6.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.05 g
Sól:	3.64 g
Wapń:	670.27 mg
Magnez:	288.89 mg
Cynk:	9.27 mg
Mangan:	6.3 mg
Witamina A:	2405.76 µg
β-karoten:	9480.59 µg
Witamina E:	10.55 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina B6:	1.75 mg
Witamina B12:	5.62 µg


22.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 23.32g, T: 31.38g, W o.: 51.1g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
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.

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.

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)
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: 902kcal, B o.: 39.83g, T: 25.22g, W o.: 137.44g)
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.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

jw

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



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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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: 479kcal, B o.: 16.91g, T: 18.75g, W o.: 61.45g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)
1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
Salatka ziemniaczana z kielbasą (bez cebuli) (E: 317kcal, B o.: 13.98g, T: 13.98g, W o.: 34.56g)
1 porcja

- 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. Ogórki kiszone osuszyć, pokroić w drobną kosteczkę wedle gustu. Kielbasę pokroić w plasterki. Letnie ziemniaki pokroić również w drobną kosteczkę. Wszystkie przygotowane składniki połączyć ze sobą w większej misce. Do salatek 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:	2048 kcal
Woda:	1883.82 g
Tłuszcz:	76.03 g
Węglowodany przyswajalne:	173.52 g
Cholesterol:	299.83 mg
Fruktoza:	18.6 g
Laktoza:	10.62 g
Błonnik pokarmowy:	36.48 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.45 g
C 14:0:	2.69 g
C 16:0:	11.98 g
C 18:0:	4.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.59 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.18 g
C 20:1:	0.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	70.45 g
C 18:3:	1.65 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.2 g
C 22:6:	0.33 g
n-6 ogółem:	4.76 g
Sód:	4202.94 mg
Potas:	5600.89 mg
Fosfor:	1189.02 mg
Żelazo:	15.18 mg
Miedź:	1.94 mg
Jod:	126.25 µg
Retinol:	250.11 µg
Witamina D:	3.23 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	24.7 mg
Foliany:	385.78 µg
Witamina C:	290.22 mg

Wartość energetyczna:	8531.4 kJ
Białko ogółem:	80.74 g
Węglowodany ogółem:	270.56 g
Popiół:	21.4 g
Glukoza:	11.7 g
Sacharoza:	43.73 g
Skrobia:	146.31 g
C 4:0:	0.3 g
C 8:0:	0.2 g
C 12:0:	0.65 g
C 15:0:	0.29 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.21 g
C 16:1:	1.01 g
C 18:1:	21.2 g
C 22:1:	0.49 g
C 18:2:	13.48 g
C 18:4:	0.06 g
C 20:4:	0.12 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	2.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	23.84 g
Sól:	6.11 g
Wapń:	553.03 mg
Magnez:	371.97 mg
Cynk:	9.87 mg
Mangan:	4.97 mg
Witamina A:	866.87 µg
β-karoten:	3731.27 µg
Witamina E:	13.48 mg
Ryboflawina:	1.34 mg
Witamina B6:	3.49 mg
Witamina B12:	4.08 µg


23.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 32.71g, T: 27.28g, W o.: 55.01g)

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

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

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

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

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

Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g) 1/2 plastra (25g)
► 12:00 Obiad (E: 918kcal, B o.: 42.92g, T: 21.38g, W o.: 150.33g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

Zupa szczawiowa (E: 232kcal, B o.: 11.46g, T: 6g, W o.: 35.6g) 2 porcje

- Kurczak, tuшка - 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

Marchew tarta (E: 120kcal, B o.: 0.9g, T: 10.18g, W o.: 7.88g) 1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)


Sposób przygotowania:

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

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

Pulpet rybny gotowany z warzywami (E: 163kcal, B o.: 22.07g, T: 4.39g, W o.: 9.56g) 1 porcja



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



Sposób
przygotowania:

jw

► 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: 433kcal, B o.: 28.36g, T: 12.18g, W o.: 53.76g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 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:	2107 kcal
Woda:	1757.82 g
Tłuszcz:	66.59 g
Węglowodany przyswajalne:	190.28 g
Cholesterol:	259.35 mg
Fruktoza:	11.78 g
Laktoza:	19.9 g
Błonnik pokarmowy:	38.33 g
C 6:0:	0.4 g
C 10:0:	0.67 g
C 14:0:	3.4 g
C 16:0:	11.4 g
C 18:0:	4.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.85 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.17 g
C 18:3:	1.59 g
C 20:3:	0.02 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.19 g
n-6 ogółem:	3.92 g
Sód:	1396.5 mg
Potas:	5964.69 mg
Fosfor:	1613.74 mg
Żelazo:	13.97 mg
Miedź:	2.07 mg
Jod:	49.48 µg
Retinol:	298.3 µg
Witamina D:	7.2 µg
Tiamina:	1.15 mg
Niacyna:	27.09 mg
Foliany:	378.44 µg
Witamina C:	240.92 mg

Wartość energetyczna:	8712.99 kJ
Białko ogółem:	110.79 g
Węglowodany ogółem:	279.03 g
Popiół:	15.55 g
Glukoza:	11.35 g
Sacharoza:	37.19 g
Skrobia:	147.29 g
C 4:0:	0.57 g
C 8:0:	0.32 g
C 12:0:	0.93 g
C 15:0:	0.34 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.31 g
C 16:1:	1.16 g
C 18:1:	16.33 g
C 22:1:	0.26 g
C 18:2:	4.24 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.08 g
n-3 ogółem:	1.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.49 g
Sól:	1.89 g
Wapń:	830.65 mg
Magnez:	442.01 mg
Cynk:	9.73 mg
Mangan:	5.1 mg
Witamina A:	4288.96 µg
β-karoten:	24185.07 µg
Witamina E:	9.75 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina B6:	3.57 mg
Witamina B12:	5.13 µg



24.10.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 29.87g, T: 32.81g, W o.: 40.53g)

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

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

Ser gouda (E: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g) 3 plastry (75g)

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

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


Sposób
przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

▶ 12:00 Obiad (E: 880kcal, B o.: 37.41g, T: 24.79g, W o.: 136.38g)

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.

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

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.

Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g) 1 woreczek (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: 514kcal, B o.: 27.22g, T: 18.8g, W o.: 58.59g)**

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

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

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

Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g) 4 plastry (60g)

Salatka brokułowa z jajkiem (E: 127kcal, B o.: 10.61g, T: 5.93g, W o.: 9.12g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - (20g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Brokuły gotować w wodzie z solą przez około 5 minut i zostawić do wystygnięcia. Jaja gotować na twardo około 5 minut, po czym także ostudzić, obrać i pokroić w kostkę. W międzyczasie przygotować sos. Wymieszać majonez, jogurt.

Do głębokiej miski wrzucić porozdzielane na małe kwiaty brokuły, pokrojone jajka oraz pokrojony pomidor. Doprawić i połączyć sosem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal
Woda:	1286.49 g
Tłuszcz:	76.76 g
Węglowodany przyswajalne:	162.3 g
Cholesterol:	423.68 mg
Fruktoza:	12.83 g
Laktoza:	3.35 g
Błonnik pokarmowy:	38.3 g
C 6:0:	0.52 g
C 10:0:	0.95 g
C 14:0:	4.72 g
C 16:0:	17.89 g
C 18:0:	6.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.19 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.58 g
C 18:3:	1.34 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.07 g
n-6 ogółem:	5.49 g
Sód:	3016.24 mg
Potas:	3955.81 mg
Fosfor:	1708.09 mg
Żelazo:	15.13 mg
Miedź:	1.6 mg
Jod:	108.93 µg
Retinol:	542.36 µg
Witamina D:	2.31 µg
Tiamina:	1.31 mg
Niacyna:	25.05 mg
Foliany:	388.84 µg
Witamina C:	259.64 mg

Wartość energetyczna:	8753.06 kJ
Białko ogółem:	95.7 g
Węglowodany ogółem:	263.7 g
Popiół:	15.32 g
Glukoza:	12.4 g
Sacharoza:	40.62 g
Skrobia:	164 g
C 4:0:	0.69 g
C 8:0:	0.39 g
C 12:0:	1.28 g
C 15:0:	0.53 g
C 17:0:	0.34 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.44 g
C 16:1:	1.58 g
C 18:1:	24.3 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	5.47 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.8 g
Sól:	5.57 g
Wapń:	1017.42 mg
Magnez:	410.39 mg
Cynk:	14.9 mg
Mangan:	6.86 mg
Witamina A:	1792.33 µg
β-karoten:	7499.36 µg
Witamina E:	9.67 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina B6:	2.39 mg
Witamina B12:	3.32 µg


25.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 28.66g, T: 20.31g, W o.: 55.02g)

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

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

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

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) 1 sztuka (50g)

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

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.: 44.32g, T: 24.81g, W o.: 128.69g)

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.

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

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.

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: 322kcal, B o.: 7.03g, T: 0.37g, W o.: 75.85g) 4 sztuki (370g)

► **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. Przelać 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: 501kcal, B o.: 10.15g, T: 32.18g, W o.: 41.72g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 plaster (10g)

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

1 porcja (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2071 kcal
Woda:	1614.93 g
Tłuszcz:	83.93 g
Węglowodany przyswajalne:	158.76 g
Cholesterol:	376.74 mg
Fruktoza:	11.59 g
Laktoza:	7.8 g
Błonnik pokarmowy:	36.77 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.39 g
C 16:0:	13.64 g
C 18:0:	4.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.96 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.36 g
C 18:3:	1.68 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	5.14 g
Sód:	1713.61 mg
Potas:	4996.99 mg
Fosfor:	1414.35 mg
Żelazo:	15.69 mg
Miedź:	1.75 mg
Jod:	54.93 µg
Retinol:	417.1 µg
Witamina D:	2.44 µg
Tiamina:	1.89 mg
Niacyna:	29.24 mg
Foliany:	382.68 µg
Witamina C:	270.29 mg

Wartość energetyczna:	7676.66 kJ
Białko ogółem:	86.65 g
Węglowodany ogółem:	251.35 g
Popiół:	13.25 g
Glukoza:	8.25 g
Sacharoza:	35.89 g
Skrobia:	145.28 g
C 4:0:	0.27 g
C 8:0:	0.24 g
C 12:0:	0.87 g
C 15:0:	0.4 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.28 g
C 16:1:	1.1 g
C 18:1:	20.85 g
C 22:1:	0.13 g
C 18:2:	5.07 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.4 g
Sól:	2.67 g
Wapń:	666.29 mg
Magnez:	387.13 mg
Cynk:	10.24 mg
Mangan:	5.24 mg
Witamina A:	712.86 µg
β-karoten:	1794.61 µg
Witamina E:	10.27 mg
Ryboflawina:	1.65 mg
Witamina B6:	3.23 mg
Witamina B12:	2.5 µg


26.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 28.46g, T: 21.34g, W o.: 72.41g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)
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)
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: 816kcal, B o.: 49.85g, T: 12.63g, W o.: 131.87g)
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.

Salata z jogurtem i pomidorem (E: 51kcal, B o.: 3.38g, T: 1.19g, W o.: 7.31g) 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Salata - 1/3 sztuki (75g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)


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, penne (E: 336kcal, B o.: 13.5g, T: 0.3g, W o.: 69.9g) 1 i 1/3 szklanki (100g)

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

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

6 łyżek (150g)

▶ 20:00 Kolacja (E: 588kcal, B o.: 29.3g, T: 26.63g, W o.: 57.08g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

2 plastry (50g)

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

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:	2092 kcal
Woda:	1466.91 g
Tłuszcz:	62.85 g
Węglowodany przyswajalne:	110.48 g
Cholesterol:	476.22 mg
Fruktoza:	6.84 g
Laktoza:	12.88 g
Błonnik pokarmowy:	33.54 g
C 6:0:	0.53 g
C 10:0:	0.97 g
C 14:0:	4.67 g
C 16:0:	15.46 g
C 18:0:	4.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.75 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.7 g
C 18:3:	1.27 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.07 g
n-6 ogółem:	3.22 g
Sód:	2522.59 mg
Potas:	3304.49 mg
Fosfor:	1703.78 mg
Żelazo:	15.19 mg
Miedź:	1.36 mg
Jod:	102.8 µg
Retinol:	607 µg
Witamina D:	1.98 µg
Tiamina:	0.71 mg
Niacyna:	26.49 mg
Foliany:	457.1 µg
Witamina C:	261.04 mg

Wartość energetyczna:	8744.84 kJ
Białko ogółem:	113.16 g
Węglowodany ogółem:	273.66 g
Popiół:	14.13 g
Glukoza:	6.32 g
Sacharoza:	42.47 g
Skrobia:	185.38 g
C 4:0:	0.7 g
C 8:0:	0.38 g
C 12:0:	1.31 g
C 15:0:	0.52 g
C 17:0:	0.33 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.44 g
C 16:1:	1.31 g
C 18:1:	17.53 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	3.21 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7 g
Sól:	5.21 g
Wapń:	1200.08 mg
Magnez:	390.78 mg
Cynk:	12.39 mg
Mangan:	6.16 mg
Witamina A:	1685.72 µg
β-karoten:	6465.83 µg
Witamina E:	9 mg
Ryboflawina:	1.95 mg
Witamina B6:	2.18 mg
Witamina B12:	3.87 µg


27.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 21.94g, T: 16.43g, W o.: 82.2g)

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 / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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: 196kcal, B o.: 6.83g, T: 5.06g, W o.: 29.92g)	1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż paraboliczny - 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: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)
---	-----------------

► 12:00 Obiad (E: 911kcal, B o.: 25.17g, T: 21.74g, W o.: 169.21g)

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

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

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


Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość polać 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.

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
--	----------------

Krem z dyni i marchewki (E: 202kcal, B o.: 6.32g, T: 6.7g, W o.: 36.11g)	1 porcja
--	----------



- Dynia - 1/3 sztuki (300g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

► 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: 445kcal, B o.: 14.58g, T: 18.9g, W o.: 52.76g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Pomidor (E: 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:	2045 kcal
Woda:	1761.8 g
Tłuszcz:	57.43 g
Węglowodany przyswajalne:	200.06 g
Cholesterol:	317.68 mg
Fruktoza:	16 g
Laktoza:	7.42 g
Błonnik pokarmowy:	47.84 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.5 g
C 16:0:	12.6 g
C 18:0:	3.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.42 g
C 15:1:	0.04 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.6 g
C 18:3:	0.97 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	2.98 g
Sód:	3315.18 mg
Potas:	5580.78 mg
Fosfor:	1429.04 mg
Żelazo:	15.85 mg
Miedź:	2.18 mg
Jod:	134.82 µg
Retinol:	391.36 µg
Witamina D:	1.22 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	29.5 mg
Foliany:	487.03 µg
Witamina C:	266.69 mg

Wartość energetyczna:	8573.95 kJ
Białko ogółem:	62.89 g
Węglowodany ogółem:	332.37 g
Popiół:	17.67 g
Glukoza:	15.84 g
Sacharoza:	74.93 g
Skrobia:	166.52 g
C 4:0:	0.27 g
C 8:0:	0.23 g
C 12:0:	0.85 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.26 g
C 16:1:	0.9 g
C 18:1:	16.88 g
C 22:1:	0.47 g
C 18:2:	2.96 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.02 g
Sól:	6.24 g
Wapń:	704.84 mg
Magnez:	461.26 mg
Cynk:	10.72 mg
Mangan:	7.45 mg
Witamina A:	3563.31 µg
β-karoten:	18997.41 µg
Witamina E:	12.14 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina B6:	3.59 mg
Witamina B12:	1.66 µg


28.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 24.61g, T: 17.89g, W o.: 79.72g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Rukola (E: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g) 2 plastry (30g)
► 12:00 Obiad (E: 817kcal, B o.: 37.49g, T: 25.03g, W o.: 120.28g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Zupa krem z cukinii (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 7.29g, W o.: 8.39g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii - 10-15 minut. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do miseczek, dodać po łyżeczce jogurtu.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Udka drobiowe z warzywami (E: 244kcal, B o.: 19.29g, T: 15.78g, W o.: 8.11g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 sztuka (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, pieczarkę pokroić w kostkę, pora w krążki, kalafior na kawałki. Dno żaroodpornego naczynia wysmarować odrobiną oleju. Wyłożyć część warzyw, na to kurczaka i znowu warzywa. Warzywa przyprawić pieprzem i solą. Przykryć naczynie i zapiekać ok. 40 minut. Po tym czasie warzywa przemieszać i wyłożyć udka na wierzch. Zapiekać jeszcze ok. 20 minut pod przykryciem. Następnie zdjąć pokrywkę i piec jeszcze trochę, aż udka się zrumienią.

Salata z jogurtem (E: 47kcal, B o.: 3.2g, T: 1.15g, W o.: 6.49g)
1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Salata - 1/3 sztuki (75g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 352kcal, B o.: 7.12g, T: 13.21g, W o.: 51.67g)
Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (E: 352kcal, B o.: 7.12g, T: 13.21g, W o.: 51.67g) - przepis na 15 porcji
1 porcja

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 54 i 1/4 łyżki (650g)
- Cukier - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/2 kostki (50g)
- 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 łyżkami. 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 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: 486kcal, B o.: 17.91g, T: 22.71g, W o.: 51.14g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)
1 plaster (50g)
Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)
1/2 łyżki (10g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)
1/8 sztuki (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2229 kcal
Woda:	1475.47 g
Tłuszcz:	78.84 g
Węglowodany przyswajalne:	209.45 g
Cholesterol:	310.97 mg
Fruktoza:	10.07 g
Laktoza:	14.09 g
Błonnik pokarmowy:	36.77 g
C 6:0:	0.35 g
C 10:0:	0.8 g
C 14:0:	4.37 g
C 16:0:	17.3 g
C 18:0:	5.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.89 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.14 g
C 20:1:	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.92 g
C 18:3:	1.12 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.06 g
n-6 ogółem:	6.74 g
Sód:	2903.66 mg
Potas:	4756.1 mg
Fosfor:	1673.72 mg
Żelazo:	15.27 mg
Miedź:	2 mg
Jod:	92.44 µg
Retinol:	405.73 µg
Witamina D:	1.88 µg
Tiamina:	1.49 mg
Niacyna:	23.26 mg
Foliany:	447.33 µg
Witamina C:	231.83 mg

Wartość energetyczna:	9325.24 kJ
Białko ogółem:	87.13 g
Węglowodany ogółem:	302.81 g
Popiół:	17.05 g
Glukoza:	10.19 g
Sacharoza:	43.38 g
Skrobia:	185.81 g
C 4:0:	0.39 g
C 8:0:	0.3 g
C 12:0:	1.17 g
C 15:0:	0.52 g
C 17:0:	0.27 g
C 20:0:	0.14 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	1.7 g
C 18:1:	22.82 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	6.83 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.73 g
Sól:	4.15 g
Wapń:	695.72 mg
Magnez:	437.47 mg
Cynk:	12.31 mg
Mangan:	7.42 mg
Witamina A:	1260.66 µg
β-karoten:	5358.56 µg
Witamina E:	9.19 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina B6:	2.9 mg
Witamina B12:	2.36 µg


29.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 30.45g, T: 25.93g, W o.: 43.4g)

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

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

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)

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

Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g) 2 plastry (50g)
► 12:00 Obiad (E: 693kcal, B o.: 31.99g, T: 10.57g, W o.: 128.18g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

Zupa 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.

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

Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g) 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)


Sposób przygotowania:

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

Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- 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: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)
Budyń czekoladowy (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)
1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

► 20:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 27.72g, T: 18.77g, W o.: 53.02g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
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:	2127 kcal
Woda:	1720.97 g
Tłuszcz:	71.77 g
Węglowodany przyswajalne:	174.97 g
Cholesterol:	457.83 mg
Fruktoza:	7.5 g
Laktoza:	19.21 g
Błonnik pokarmowy:	35.41 g
C 6:0:	0.65 g
C 10:0:	1.13 g
C 14:0:	5.36 g
C 16:0:	17.59 g
C 18:0:	6.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.88 g
C 15:1:	0.19 g
C 17:1:	0.35 g
C 20:1:	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.91 g
C 18:3:	0.9 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	2.25 g
Sód:	2443.1 mg
Potas:	5621.46 mg
Fosfor:	2041.44 mg
Żelazo:	15.77 mg
Miedź:	2.32 mg
Jod:	105.36 µg
Retinol:	820.77 µg
Witamina D:	3.97 µg
Tiamina:	1.04 mg
Niacyna:	29.18 mg
Foliany:	391.49 µg
Witamina C:	275.12 mg

Wartość energetyczna:	8779.61 kJ
Białko ogółem:	103.81 g
Węglowodany ogółem:	274.79 g
Popiół:	18.65 g
Glukoza:	7.06 g
Sacharoza:	48.93 g
Skrobia:	135.78 g
C 4:0:	0.94 g
C 8:0:	0.48 g
C 12:0:	1.52 g
C 15:0:	0.58 g
C 17:0:	0.41 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.54 g
C 16:1:	1.44 g
C 18:1:	17.81 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	5.19 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:	8.14 g
Sól:	4.36 g
Wapń:	1298.08 mg
Magnez:	502.81 mg
Cynk:	13.44 mg
Mangan:	5.8 mg
Witamina A:	2494.29 µg
β-karoten:	10180.97 µg
Witamina E:	7.78 mg
Ryboflawina:	2.13 mg
Witamina B6:	3.36 mg
Witamina B12:	5.47 µg


30.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 25.33g, T: 18.35g, W o.: 81.92g)

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

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

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.

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)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 776kcal, B o.: 36.91g, T: 18.97g, W o.: 123.38g)

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: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

jw



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

4 sztuki (360g)

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

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

1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 21.29g, T: 21.42g, W o.: 51.57g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

2 plastry (50g)

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

1/4 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal
Woda:	1428.02 g
Tłuszcz:	59.55 g
Węglowodany przyswajalne:	226.97 g
Cholesterol:	187.28 mg
Fruktoza:	13.67 g
Laktoza:	12.8 g
Błonnik pokarmowy:	37.77 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.87 g
C 14:0:	4.19 g
C 16:0:	12.86 g
C 18:0:	4.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.42 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.85 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:	4.89 g
Sód:	1676.11 mg
Potas:	4527.22 mg
Fosfor:	1687.03 mg
Żelazo:	14.55 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	58.46 µg
Retinol:	360.89 µg
Witamina D:	3.79 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	21.23 mg
Foliany:	332.47 µg
Witamina C:	339.19 mg

Wartość energetyczna:	8953.84 kJ
Białko ogółem:	88.3 g
Węglowodany ogółem:	321.97 g
Popiół:	15.26 g
Glukoza:	12.69 g
Sacharoza:	77.67 g
Skrobia:	164.09 g
C 4:0:	0.73 g
C 8:0:	0.37 g
C 12:0:	1.19 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.31 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.41 g
C 16:1:	1.11 g
C 18:1:	18 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	5.05 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:	8.48 g
Sól:	2.41 g
Wapń:	1022.14 mg
Magnez:	425.06 mg
Cynk:	11.37 mg
Mangan:	7.3 mg
Witamina A:	873.33 µg
β-karoten:	3068 µg
Witamina E:	10.05 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina B6:	2.6 mg
Witamina B12:	3.75 µg



31.10.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 32.33g, T: 21.49g, W o.: 56.25g)

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

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

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 muskatołowa, 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 muskatołową. 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)

▶ 12:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 20.57g, T: 21.24g, W o.: 162.07g)

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.

Ryż zapiekany z jabłkiem (E: 550kcal, B o.: 11.65g, T: 7.95g, W o.: 111.2g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

jw.

Marchewka surowa z sokiem z cytryny (E: 120kcal, B o.: 0.91g, T: 10.18g, W o.: 7.93g) 1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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.

► 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: 584kcal, B o.: 13.92g, T: 29.54g, W o.: 67.76g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g)

1 plaster (20g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal
Woda:	1608.29 g
Tłuszcz:	72.63 g
Węglowodany przyswajalne:	205.48 g
Cholesterol:	228.75 mg
Fruktoza:	22.69 g
Laktoza:	8.38 g
Błonnik pokarmowy:	46.52 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.42 g
C 16:0:	13.31 g
C 18:0:	4.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.66 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.01 g
C 18:3:	1.58 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.72 g
Sód:	2399.12 mg
Potas:	4499.89 mg
Fosfor:	1343.71 mg
Żelazo:	13.5 mg
Miedź:	1.83 mg
Jod:	68.31 µg
Retinol:	296.35 µg
Witamina D:	0.8 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	20.92 mg
Foliany:	367.97 µg
Witamina C:	228.03 mg

Wartość energetyczna:	8859.37 kJ
Białko ogółem:	68.02 g
Węglowodany ogółem:	314.28 g
Popiół:	14.15 g
Glukoza:	17.18 g
Sacharoza:	49.86 g
Skrobia:	165.15 g
C 4:0:	0.28 g
C 8:0:	0.22 g
C 12:0:	0.83 g
C 15:0:	0.38 g
C 17:0:	0.23 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	0.9 g
C 18:1:	20.62 g
C 22:1:	0.11 g
C 18:2:	14.77 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	20.16 g
Sól:	3.05 g
Wapń:	560.23 mg
Magnez:	398.15 mg
Cynk:	10.95 mg
Mangan:	7.79 mg
Witamina A:	3302.25 µg
β-karoten:	18072.57 µg
Witamina E:	12.41 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina B6:	2.95 mg
Witamina B12:	1.65 µg

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	5115g (46 i 1/2 szklanki)
Chleb graham / pszenno-żytni	730050g (24335 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	55335g (553 i 1/3 woreczka)
Kasza manna	12090g (71 szklanki)
Makaron dwujajeczny	8525g (113 i 2/3 szklanki)
Makaron, penne	26350g (376 i 1/3 szklanki)
Makaron spaghetti	31000g (206 i 2/3 garści)
Makaron świderki	29450g (294 i 1/2 porcji)
Mąka kukurydziana	4650g (465 łyżki)
Mąka orkiszowa	10850g (723 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	13330g (1110 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	3565g (237 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	144770g (12064 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	7595g (303 i 3/4 łyżki)
Otręby owsiane	3100g (442 i 3/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	4650g (155 szklanki)
Płatki owsiane	31000g (3100 łyżek)
Ryż paraboliczny	3875g (19 i 1/3 szklanki)
Ryż biały	51925g (273 i 1/4 szklanki)
Ryż biały długoziarnisty z warzywami	15500g (81 i 2/3 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	775g (31 łyżki)



Warzywa

Brokuły	72075g (144 i 1/4 sztuki)
Burak	84475g (804 i 1/2 sztuki)
Buraki, gotowane	38750g (323 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	13640g (39 pęczki)
Cebula	70835g (674 i 2/3 sztuki)
Cebula czerwona	2015g (19 i 1/4 sztuki)
Cebula dymka	6200g (310 sztuk)
Cukinia	62000g (103 i 1/3 sztuki)
Czosnek	7750g (1550 ząbków)
Dynia	46500g (55 i 1/3 sztuki)

Dynia piżmowa	15500g (19 i 3/4 sztuki)
Fasola szparagowa	31000g (344 i 1/3 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	9300g (23 i 1/4 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	41850g (465 garści)
Groszek konserwowy	9300g (620 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	3875g (27 i 2/3 szklanki)
Kalafior	117025g (585 i 1/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	12865g (857 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	3720g (930 łyżeczek)
Koper, świeży	930g (232 i 1/2 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	6200g (310 łyżek)
Marchew	241490g (5366 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszane	93000g (1550 sztuk)
Ogórki konserwowe	3100g (310 sztuk)
Pieczarka uprawna, świeża	3100g (155 sztuki)
Pietruszka, korzeń	73470g (918 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	4340g (723 i 1/3 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	930g (46 i 1/2 garści)
Pomidor	303025g (1782 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	6200g (310 sztuk)
Por	37510g (268 sztuki)
Przecier pomidorowy	4650g (310 łyżek)
Roszonka	11625g (465 garści)
Rukola	12400g (620 garści)
Rzodkiewka	15500g (1033 i 1/3 sztuki)
Salata	68975g (328 i 1/2 sztuki)
Salata lodowa	4650g (11 i 2/3 sztuki)
Salata masłowa	16275g (77 i 1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	97805g (301 sztuki)
Szczaw	6045g (86 i 1/3 garści)
Szczypiorek	2015g (403 łyżki)
Szpinak	18600g (744 garści)
Ziemniaki	27900g (310 sztuk)
Ziemniaki, późne	1221710g (13574 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	11625g (129 i 1/4 sztuki)


Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	93000g (4650 łyżek)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	93000g (3720 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	127255g (6362 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	7750ml (38 i 3/4 opakowania)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	186000g (7440 łyżek)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	23250ml (101 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	809875ml (3521 i 1/4 szklanki)
Ser gouda	85250g (3410 plasterów)
Ser salami	4650g (310 plasterów)
Ser topiony, edamski	6975g (465 łyżeczek)
Ser twarogowy, chudy	38750g (1291 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	47120g (1570 i 2/3 plastra)
Ser typu "Feta"	10075g (50 i 1/3 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	47585g (1903 i 1/3 łyżki)


Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	1705g (170 i 1/2 plastra)
Jaja gotowane	15500g (310 sztuk)
Jaja kurze, całe	133300g (2613 i 3/4 sztuki)
Kielbasa szynkowa, z indyka	7750g (516 i 2/3 plastra)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka	9300g (620 plasterów)
Kielbasa zwyczajna	7750g (86 sztuki)
Krakowska parzona	9300g (465 plastry)
Kurczak, tuszka	72850g (42 i 3/4 sztuki)
Metka łososiowa	13950g (279 porcji)
Metka tatarska	21700g (1085 plastry)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	55025g (344 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	52700g (527 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	59675g (298 i 1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	15500g (155 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	52700g (329 i 1/3 sztuki)
Parówki drobiowe	12400g (310 sztuk)
Pasztet wieprzowy, pieczony	9300g (310 plasterów)
Polędwica miódowa	10850g (542 i 1/2 plastra)
Polędwica sopocka	10850g (904 i 1/4 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	7750g (775 plastry)
Salceson wieprzowy	7750g (155 plastry)

Serdelki, parówki drobiowe	15500g (221 i 1/3 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona	46500g (2325 plastry)
Szynka farmerska	11625g (232 i 1/2 plastra)
Szynka kanapkowa	4650g (310 plasterów)
Szynka konserwowa, wieprzowa	6200g (310 plasterów)
Szynka pieczona z pieprzem	7750g (310 plasterów)
Szynka wiejska	9300g (620 plasterów)
Szynka wieprzowa	6200g (310 plasterów)
Szynka wieprzowa, gotowana	15500g (775 plastry)
Szynka z indyka	2325g (155 plastry)
Wieprzowina, łopatka	31000g (310 sztuk)
Wieprzowina, mięso mielone	40300g (251 i 3/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	155000g (620 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	7750g (155 plastry)
Wieprzowina w galarecie	15500g (155 porcji)
Żołądki drobiowe	15500g (775 sztuki)
Żółtko jaja kurzego	7130g (356 i 1/2 sztuki)


Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	158875g (15887 i 1/2 plastra)
Olej lniany	1550ml (155 łyżki)
Olej rzepakowy	39835ml (3983 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	2325ml (232 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	10385ml (1038 i 1/2 łyżki)


Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	9300g (1162 i 1/2 łyżki)
Cukier	124155g (10346 i 1/4 łyżki)
Czekolada gorzka	1550g (155 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane	6975g (69 i 3/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	9300g (620 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	20925g (1395 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	7905g (790 i 1/2 łyżki)


Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	2945g (23 i 2/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński	3100g (124 łyżki)
Śledź marynowany	27125g (271 i 1/4 sztuki)
Tilapia, surowa	77500g (775 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	15500g (516 i 2/3 łyżki)


Owoce, orzechy i nasiona

Banan	176700g (1472 i 1/2 sztuki)
Cytryna	1550g (19 i 1/3 sztuki)
Gruszka	10850g (83 i 1/2 sztuki)
Jabłko	313100g (1739 i 1/3 sztuki)
Kiwi	23250g (310 sztuk)
Maliny, mrożone	240250g (4004 i 1/4 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	240250g (6006 i 1/4 garści)
Rodzyunki	2015g (67 i 1/4 garści)
Śliwki	102300g (1860 sztuk)
Truskawki, mrożone	410750g (2567 i 1/4 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka	3100g (206 i 2/3 łyżki)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	1511250ml (6296 i 3/4 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	375875ml (1566 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	248000ml (1240 szklanek)
Sok cytrynowy	930ml (155 łyżki)
Sok z cytryny	5890ml (981 i 2/3 łyżki)


Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	310ml (77 i 1/2 łyżeczki)
Bazylija, suszona	620g (620 łyżeczek)
Cynamon, mielony	1240g (310 łyżeczek)
Estragon, suszony	620g (124 łyżeczek)
Gałka muskatołowa, mielona	465g (465 szczypty)
Imbir, mielony	155g (51 i 2/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	4650g (310 łyżek)
Kurkuma, mielona	930g (232 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1550g (516 i 2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	2325g (1162 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3410g (1136 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	22320g (892 i 3/4 łyżki)
Musztarda	4960g (496 łyżeczek)
Musztarda francuska	775ml (38 i 3/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	465g (155 łyżeczek)

Ocet jabłkowy	4030ml (671 i 2/3 łyżki)
Ocet winny	930ml (93 łyżki)
Oregano, suszone	620g (206 i 2/3 łyżeczek)
Papryka chili, w proszku	155g (38 i 3/4 łyżeczek)
Papryka ostra mielona	155g (7 i 3/4 opakowania)
Papryka słodka, mielona	2170g (542 i 1/2 łyżeczek)
Papryka, w proszku	310g (77 i 1/2 łyżeczek)
Pieprz biały, mielony	155g (155 szczypty)
Pieprz czarny	9145g (9145 szczypty)
Proszek do pieczenia	1550g (387 i 1/2 łyżeczek)
Soda oczyszczona	155g (38 i 3/4 łyżeczek)
Sos tatarski - Winiary	1550g (77 i 1/2 łyżki)
Sól biała	15655g (15655 szczypty)
Tymianek, suszony	1240g (413 i 1/3 łyżeczek)
Ziele angielskie	1085g (361 i 2/3 łyżeczek)
Żelatyna	1860g (232 i 1/2 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	1550g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	6200g


Dania gotowe

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	15500g (77 i 1/2 opakowania)
Marchewka z groszkiem, gotowana	13950g (82 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	17515g (39 opakowania)

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Pomidor Ser gouda	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola	Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Szpinak	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Szynka drobiowa, mielona Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa wielowarzywna Ziemniaki, późne Bukiet warzyw na parze Gulasz z piersi indyka	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Ryż zapiekany z jabłkiem Marchewka surowa z sokiem z cytryny Zupa klopsowa	Kompot Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem Barszcz czerwony z makaronem Devolay	Kompot Zupa ogórkowa Surówka z marchewki Sos bolognese Makaron spaghetti	Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba parowana	Kompot Zupa koperkowa Ryż biały Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka
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	Banan	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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kielbasa szynkowa, z indyka Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina w galarecie Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Roszponka

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 2127 = 8780 kJ Kcal z tłuszczu 30,37 % Kcal z białka 19,52 % Kcal z węglowodanów 51,68 %	Energia: Kcal 2136 = 8954 kJ Kcal z tłuszczu 25,09 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 60,29 %	Energia: Kcal 2117 = 8859 kJ Kcal z tłuszczu 30,88 % Kcal z białka 12,85 % Kcal z węglowodanów 59,38 %	Energia: Kcal 2071 = 8361 kJ Kcal z tłuszczu 27,93 % Kcal z białka 20,65 % Kcal z węglowodanów 53,10 %	Energia: Kcal 2139 = 8945 kJ Kcal z tłuszczu 35,11 % Kcal z białka 13,23 % Kcal z węglowodanów 52,84 %	Energia: Kcal 2030 = 7793 kJ Kcal z tłuszczu 24,71 % Kcal z białka 17,54 % Kcal z węglowodanów 60,50 %	Energia: Kcal 2089 = 8738 kJ Kcal z tłuszczu 36,99 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 49,08 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,79 g Błonnik: 35,41 g Skrobia: 135,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,97 g Błonnik: 37,77 g Skrobia: 164,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,28 g Błonnik: 46,52 g Skrobia: 165,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,93 g Błonnik: 41,22 g Skrobia: 135,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,55 g Błonnik: 31,30 g Skrobia: 163,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,04 g Błonnik: 40,07 g Skrobia: 139,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,33 g Błonnik: 31,43 g Skrobia: 147,04 g
Białko: Białko ogółem: 103,81 g Białko roślinne: 29,36 g Białko zwierzęce: 68,96 g	Białko: Białko ogółem: 88,30 g Białko roślinne: 30,56 g Białko zwierzęce: 35,30 g	Białko: Białko ogółem: 68,02 g Białko roślinne: 30,13 g Białko zwierzęce: 33,62 g	Białko: Białko ogółem: 106,93 g Białko roślinne: 28,41 g Białko zwierzęce: 62,78 g	Białko: Białko ogółem: 70,73 g Białko roślinne: 19,60 g Białko zwierzęce: 27,41 g	Białko: Białko ogółem: 89,02 g Białko roślinne: 24,70 g Białko zwierzęce: 19,18 g	Białko: Białko ogółem: 77,94 g Białko roślinne: 26,52 g Białko zwierzęce: 43,15 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,77 g Cholesterol: 457,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,55 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,63 g Cholesterol: 228,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,28 g Cholesterol: 245,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,44 g Cholesterol: 225,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,74 g Cholesterol: 176,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,85 g Cholesterol: 437,16 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 / pszenno-żytni Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Połudwica miodowa Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Szpinak	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Grani, twarożek Roszponka Szynka pieczona z pieprzem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa Kawa z mlekiem Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Serdelki, parówki drobiowe	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszzone Rukola Ser topiony, edamski Połudwica miodowa Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Połudwica jagodowy, niskosłodzony Sałata
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 Schab pieczony Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Barszcz biały z ziemniakami Kluski leniwe z masłem i cukrem Surówka z marchewki	Kompot Filet z indyka pieczony Zupa buraczkowa Ziemniaki, późne Surówka z cukinii i pomidora	Kompot Zupa wielowarzywna Pieczeń ryżowa Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem i pomidorem	Kompot Bitka wieprzowa w sosie Zupa marchwianna Kasza jęczmienna, perłowa Ogórki kiszzone	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Pulpety gotowane Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki na ciepło	Kompot Surówka z selera Zupa ryżowa Makaron świderki Gulasz z żółtek
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Kisiel z owocami	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Kiwi	Jabłko pieczone	Banan	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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka z kalafiora i pomidorów	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata pasta jajeczna Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Połudwica z piersi kurczaka	Chleb graham / pszenno-żytni 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 2171 = 8210 kJ Kcal z tłuszczu 36,05 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 49,70 %	Energia: Kcal 2018 = 8435 kJ Kcal z tłuszczu 37,03 % Kcal z białka 17,68 % Kcal z węglowodanów 46,16 %	Energia: Kcal 2027 = 8472 kJ Kcal z tłuszczu 34,56 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 49,82 %	Energia: Kcal 2003 = 8385 kJ Kcal z tłuszczu 33,86 % Kcal z białka 16,53 % Kcal z węglowodanów 50,79 %	Energia: Kcal 2106 = 8816 kJ Kcal z tłuszczu 35,08 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 50,00 %	Energia: Kcal 2166 = 8889 kJ Kcal z tłuszczu 28,50 % Kcal z białka 18,84 % Kcal z węglowodanów 54,03 %	Energia: Kcal 2075 = 6750 kJ Kcal z tłuszczu 27,09 % Kcal z białka 18,73 % Kcal z węglowodanów 54,39 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,73 g Błonnik: 36,92 g Skrobia: 138,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 232,89 g Błonnik: 24,21 g Skrobia: 111,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,45 g Błonnik: 36,64 g Skrobia: 140,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,32 g Błonnik: 35,18 g Skrobia: 147,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,27 g Błonnik: 35,48 g Skrobia: 156,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,57 g Błonnik: 36,21 g Skrobia: 171,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,13 g Błonnik: 31,72 g Skrobia: 105,29 g
Białko: Białko ogółem: 84,31 g Białko roślinne: 29,11 g Białko zwierzęce: 42,22 g	Białko: Białko ogółem: 89,19 g Białko roślinne: 21,07 g Białko zwierzęce: 52,98 g	Białko: Białko ogółem: 86,11 g Białko roślinne: 30,15 g Białko zwierzęce: 39,94 g	Białko: Białko ogółem: 82,75 g Białko roślinne: 28,86 g Białko zwierzęce: 36,28 g	Białko: Białko ogółem: 85,77 g Białko roślinne: 26,60 g Białko zwierzęce: 43,57 g	Białko: Białko ogółem: 102,00 g Białko roślinne: 30,81 g Białko zwierzęce: 54,88 g	Białko: Białko ogółem: 97,14 g Białko roślinne: 21,82 g Białko zwierzęce: 54,38 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,96 g Cholesterol: 303,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,04 g Cholesterol: 319,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,84 g Cholesterol: 342,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,36 g Cholesterol: 467,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,09 g Cholesterol: 230,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,59 g Cholesterol: 442,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,46 g Cholesterol: 282,69 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 / pszenno-żytni Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Kawa z mlekiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Paszтет wieprzowy, pieczony Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Banan	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszone
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 Kalafior na parze	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Kotlet mielony Ziemniaki, późne Surówka z buraka	Kompot Udko pieczone Barszcz czerwony z makaronem Bukiet warzyw na parze Ryż biały długoziarnisty z warzywami	Kompot Zupa krem z cukinii Marchew tarta z jabłkiem Sos bolognese Makaron spaghetti	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Buraczki na ciepło 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	Banan	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Makaronowa sałatka z szynką i serem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Roszponka Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z jajkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Polędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana (bez cebuli) Masło ekstra	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka wiejska	Chleb graham / pszenno-żytni 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 2208 = 9267 kJ Kcal z tłuszczu 27,90 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 59,18 %	Energia: Kcal 2127 = 8145 kJ Kcal z tłuszczu 33,09 % Kcal z białka 13,22 % Kcal z węglowodanów 55,27 %	Energia: Kcal 2174 = 9092 kJ Kcal z tłuszczu 31,29 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 55,06 %	Energia: Kcal 2130 = 8582 kJ Kcal z tłuszczu 30,16 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 55,41 %	Energia: Kcal 2225 = 9305 kJ Kcal z tłuszczu 32,74 % Kcal z białka 13,31 % Kcal z węglowodanów 55,03 %	Energia: Kcal 2009 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 28,78 % Kcal z białka 18,95 % Kcal z węglowodanów 55,25 %	Energia: Kcal 2107 = 8799 kJ Kcal z tłuszczu 30,91 % Kcal z białka 14,45 % Kcal z węglowodanów 55,54 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,66 g Błonnik: 34,91 g Skrobia: 224,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,90 g Błonnik: 34,90 g Skrobia: 128,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,26 g Błonnik: 38,51 g Skrobia: 178,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,04 g Błonnik: 40,15 g Skrobia: 153,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,13 g Błonnik: 31,31 g Skrobia: 165,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,49 g Błonnik: 46,68 g Skrobia: 128,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,56 g Błonnik: 34,26 g Skrobia: 113,81 g
Białko: Białko ogółem: 84,01 g Białko roślinne: 31,96 g Białko zwierzęce: 40,62 g	Białko: Białko ogółem: 70,32 g Białko roślinne: 22,83 g Białko zwierzęce: 40,21 g	Białko: Białko ogółem: 82,39 g Białko roślinne: 34,71 g Białko zwierzęce: 46,65 g	Białko: Białko ogółem: 84,57 g Białko roślinne: 29,24 g Białko zwierzęce: 51,50 g	Białko: Białko ogółem: 74,03 g Białko roślinne: 21,31 g Białko zwierzęce: 28,95 g	Białko: Białko ogółem: 95,20 g Białko roślinne: 33,68 g Białko zwierzęce: 58,91 g	Białko: Białko ogółem: 76,09 g Białko roślinne: 24,98 g Białko zwierzęce: 41,78 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,46 g Cholesterol: 206,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,20 g Cholesterol: 367,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,59 g Cholesterol: 512,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,37 g Cholesterol: 285,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,95 g Cholesterol: 269,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,24 g Cholesterol: 252,97 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,37 g Cholesterol: 253,40 mg

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra sałatka z makreli Kawa z mlekiem Pomidor Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata masłowa Kakao Dżem jagodowy, niskosłodzony Grani, twarożek Szynka farmerska	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Kawa z mlekiem Jaja gotowane Pomidor Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham / pszenno-żytni Pomidor Ryż na mleku Polędwica sopočka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Szynka kanapkowa
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 Marchew tarta Ziemniaki, późne Pulpet rybny gotowany z warzywami	Kompot Gulasz wieprzowy Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Zupa z fasolki szparagowej Surówka z selera Schab pieczony Ziemniaki, późne	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Sałata z jogurtem i pomidorem Kurczak w sosie szpinakowym Makaron, penne	Kompot Ziemniaki, późne Surówka z marchewki i selera korzeniowego Sos musztardowy Jaja gotowane Krem z dyni i marchewki	Kompot Zupa krem z cukinii Ziemniaki, późne Udka drobiowe z warzywami Sałata z jogurtem
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	Banan	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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą (bez cebuli)	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Ryba po grecku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z kurczaka Sałatka brokułowa z jajkiem	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor pasta jajeczna z groszkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Sałata

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 2048 = 8531 kJ Kcal z tłuszczu 33,41 % Kcal z białka 15,77 % Kcal z węglowodanów 52,84 %	Energia: Kcal 2107 = 8713 kJ Kcal z tłuszczu 28,44 % Kcal z białka 21,03 % Kcal z węglowodanów 52,97 %	Energia: Kcal 2094 = 8753 kJ Kcal z tłuszczu 32,99 % Kcal z białka 18,28 % Kcal z węglowodanów 50,37 %	Energia: Kcal 2071 = 7677 kJ Kcal z tłuszczu 36,47 % Kcal z białka 16,74 % Kcal z węglowodanów 48,55 %	Energia: Kcal 2092 = 8745 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 21,64 % Kcal z węglowodanów 52,33 %	Energia: Kcal 2045 = 8574 kJ Kcal z tłuszczu 25,27 % Kcal z białka 12,30 % Kcal z węglowodanów 65,01 %	Energia: Kcal 2229 = 9325 kJ Kcal z tłuszczu 31,83 % Kcal z białka 15,64 % Kcal z węglowodanów 54,34 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,56 g Błonnik: 36,48 g Skrobia: 146,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,03 g Błonnik: 38,33 g Skrobia: 147,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,70 g Błonnik: 38,30 g Skrobia: 164,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,35 g Błonnik: 36,77 g Skrobia: 145,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,66 g Błonnik: 33,54 g Skrobia: 185,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,37 g Błonnik: 47,84 g Skrobia: 166,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,81 g Błonnik: 36,77 g Skrobia: 185,81 g
Białko: Białko ogółem: 80,74 g Białko roślinne: 24,46 g Białko zwierzęce: 47,24 g	Białko: Białko ogółem: 110,79 g Białko roślinne: 28,21 g Białko zwierzęce: 22,80 g	Białko: Białko ogółem: 95,70 g Białko roślinne: 32,15 g Białko zwierzęce: 63,16 g	Białko: Białko ogółem: 86,65 g Białko roślinne: 30,10 g Białko zwierzęce: 50,92 g	Białko: Białko ogółem: 113,16 g Białko roślinne: 26,35 g Białko zwierzęce: 60,83 g	Białko: Białko ogółem: 62,89 g Białko roślinne: 34,45 g Białko zwierzęce: 26,25 g	Białko: Białko ogółem: 87,13 g Białko roślinne: 36,19 g Białko zwierzęce: 38,25 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,03 g Cholesterol: 299,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,59 g Cholesterol: 259,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,76 g Cholesterol: 423,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,93 g Cholesterol: 376,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,85 g Cholesterol: 476,22 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,43 g Cholesterol: 317,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,84 g Cholesterol: 310,97 mg

czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Pomidor Ser gouda	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa wielowarzywna Ziemniaki, późne Bukiet warzyw na parze Gulasz z piersi indyka	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Ryż zapiekany z jabłkiem Marchewka surowa z sokiem z cytryny Zupa klopsowa
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Banan
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni 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 2127 = 8780 kJ Kcal z tłuszczu 30,37 % Kcal z białka 19,52 % Kcal z węglowodanów 51,68 %	Energia: Kcal 2136 = 8954 kJ Kcal z tłuszczu 25,09 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 60,29 %	Energia: Kcal 2117 = 8859 kJ Kcal z tłuszczu 30,88 % Kcal z białka 12,85 % Kcal z węglowodanów 59,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,79 g Błonnik: 35,41 g Skrobia: 135,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,97 g Błonnik: 37,77 g Skrobia: 164,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,28 g Błonnik: 46,52 g Skrobia: 165,15 g
Białko: Białko ogółem: 103,81 g Białko roślinne: 29,36 g Białko zwierzęce: 68,96 g	Białko: Białko ogółem: 88,30 g Białko roślinne: 30,56 g Białko zwierzęce: 35,30 g	Białko: Białko ogółem: 68,02 g Białko roślinne: 30,13 g Białko zwierzęce: 33,62 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,77 g Cholesterol: 457,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,55 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,63 g Cholesterol: 228,75 mg