

Plan ŻYWIENIOWY



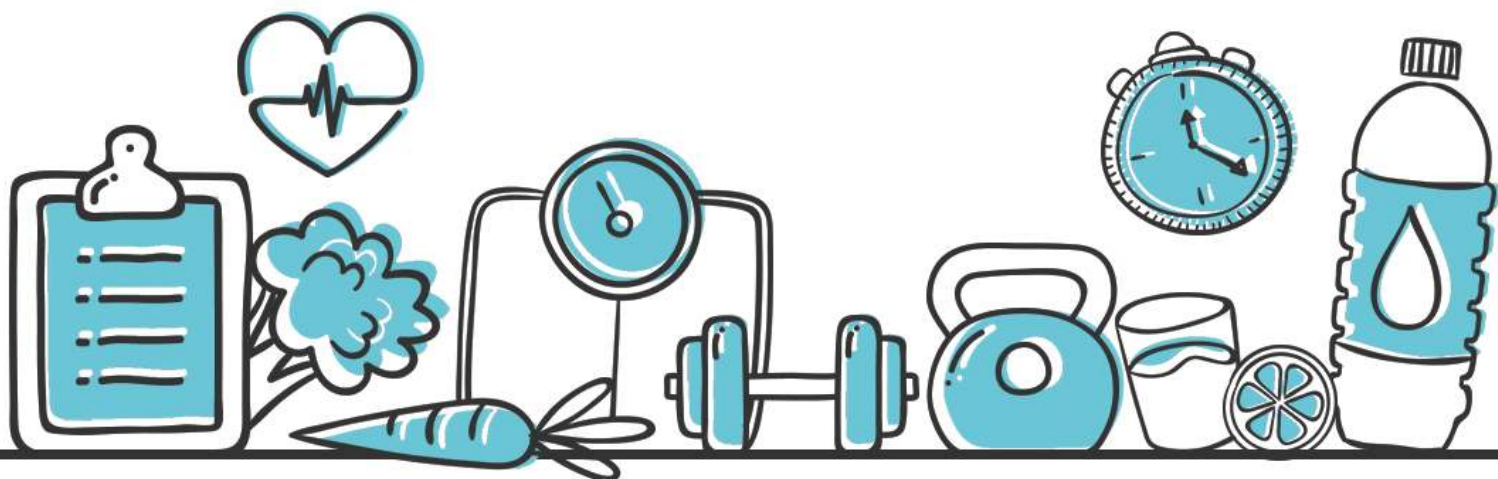
Lekkostrawna/Kardio/Miażdżyca/Bogatoreszkowa
66-75 lat



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, dołączyć 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: 641kcal, B o.: 30.85g, T: 10.51g, W o.: 115.88g)

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

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:	2075 kcal
Woda:	1675.07 g
Tłuszcz:	71.71 g
Węglowodany przyswajalne:	163.63 g
Cholesterol:	457.83 mg
Fruktoza:	7.5 g
Laktoza:	19.21 g
Błonnik pokarmowy:	34.45 g
C 6:0:	0.65 g
C 10:0:	1.13 g
C 14:0:	5.36 g
C 16:0:	17.58 g
C 18:0:	6.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.87 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:	0.89 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	2.22 g
Sód:	2438.9 mg
Potas:	5326.86 mg
Fosfor:	2004.84 mg
Żelazo:	15.41 mg
Miedź:	2.24 mg
Jod:	103.56 µg
Retinol:	820.77 µg
Witamina D:	3.97 µg
Tiamina:	0.98 mg
Niacyna:	28.34 mg
Foliany:	382.49 µg
Witamina C:	268.52 mg

Wartość energetyczna:	8557.61 kJ
Białko ogółem:	102.67 g
Węglowodany ogółem:	262.49 g
Popiół:	18.05 g
Glukoza:	7.06 g
Sacharoza:	48.75 g
Skrobia:	125.82 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:	5.16 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.1 g
Sól:	4.35 g
Wapń:	1295.68 mg
Magnez:	489.01 mg
Cynk:	13.23 mg
Mangan:	5.74 mg
Witamina A:	2493.69 µg
β-karoten:	10177.97 µg
Witamina E:	7.75 mg
Ryboflawina:	2.1 mg
Witamina B6:	3.16 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, dołączyć 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: 724kcal, B o.: 35.77g, T: 18.91g, W o.: 111.08g)
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.

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

3 i 1/3 sztuki (300g)

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

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

1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 425kcal, B o.: 19.1g, T: 20.88g, W o.: 39.27g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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:	2019 kcal
Woda:	1382.12 g
Tłuszcz:	58.95 g
Węglowodany przyswajalne:	215.63 g
Cholesterol:	187.28 mg
Fruktoza:	13.67 g
Laktoza:	12.8 g
Błonnik pokarmowy:	34.89 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.87 g
C 14:0:	4.19 g
C 16:0:	12.85 g
C 18:0:	4.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.75 g
C 18:3:	1.69 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	4.86 g
Sód:	1541.71 mg
Potas:	4168.12 mg
Fosfor:	1595.83 mg
Żelazo:	13.53 mg
Miedź:	1.83 mg
Jod:	56.66 µg
Retinol:	360.89 µg
Witamina D:	3.79 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	19.19 mg
Foliany:	323.47 µg
Witamina C:	332.59 mg

Wartość energetyczna:	8457.94 kJ
Białko ogółem:	84.97 g
Węglowodany ogółem:	297.37 g
Popiół:	14.66 g
Glukoza:	12.69 g
Sacharoza:	77.4 g
Skrobia:	141.77 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:	5.02 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.66 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.12 g
Sól:	2.4 g
Wapń:	1013.14 mg
Magnez:	392.66 mg
Cynk:	10.59 mg
Mangan:	6.81 mg
Witamina A:	872.73 µg
β-karoten:	3065 µg
Witamina E:	9.76 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina B6:	2.36 mg
Witamina B12:	3.75 µg


03.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 30.1g, T: 16.82g, W o.: 43.91g)
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)
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:	2015 kcal
Woda:	1607.49 g
Tłuszcz:	67.96 g
Węglowodany przyswajalne:	205.44 g
Cholesterol:	216.35 mg
Fruktoza:	22.69 g
Laktoza:	8.35 g
Błonnik pokarmowy:	44.6 g
C 6:0:	0.23 g
C 10:0:	0.51 g
C 14:0:	2.93 g
C 16:0:	11.87 g
C 18:0:	3.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.83 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.79 g
C 18:3:	1.57 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.68 g
Sód:	2268.47 mg
Potas:	4434.14 mg
Fosfor:	1288.51 mg
Żelazo:	12.83 mg
Miedź:	1.77 mg
Jod:	68.16 µg
Retinol:	258.8 µg
Witamina D:	0.77 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	19.72 mg
Foliany:	367.82 µg
Witamina C:	228.03 mg

Wartość energetyczna:	8431.67 kJ
Białko ogółem:	65.79 g
Węglowodany ogółem:	301.94 g
Popiół:	14.14 g
Glukoza:	17.18 g
Sacharoza:	49.77 g
Skrobia:	152.79 g
C 4:0:	0.27 g
C 8:0:	0.2 g
C 12:0:	0.71 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.22 g
C 16:1:	0.81 g
C 18:1:	19.63 g
C 22:1:	0.11 g
C 18:2:	14.73 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.79 g
Sól:	3.05 g
Wapń:	552.83 mg
Magnez:	379.5 mg
Cynk:	10.38 mg
Mangan:	7.36 mg
Witamina A:	3261.55 µg
β-karoten:	18053.57 µg
Witamina E:	12.02 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina B6:	2.91 mg
Witamina B12:	1.65 µg


04.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 35.85g, T: 30.66g, W o.: 41.27g)

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

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

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

Szynka z indyka (E: 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: 753kcal, B o.: 38.92g, T: 10.77g, W o.: 134.86g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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. Dolać 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:	1954 kcal
Woda:	1616.75 g
Tłuszcz:	63.68 g
Węglowodany przyswajalne:	138.58 g
Cholesterol:	245.85 mg
Fruktoza:	16.56 g
Laktoza:	8.96 g
Błonnik pokarmowy:	38.34 g
C 6:0:	0.59 g
C 10:0:	1.09 g
C 14:0:	5.29 g
C 16:0:	15.23 g
C 18:0:	5.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.56 g
C 15:1:	0.16 g
C 17:1:	0.28 g
C 20:1:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.48 g
C 18:3:	0.95 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	1.95 g
Sód:	3002.38 mg
Potas:	4761.58 mg
Fosfor:	1678.99 mg
Żelazo:	19.38 mg
Miedź:	1.69 mg
Jod:	102.34 µg
Retinol:	469.5 µg
Witamina D:	0.59 µg
Tiamina:	0.84 mg
Niacyna:	31.31 mg
Foliany:	384.43 µg
Witamina C:	235.69 mg

Wartość energetyczna:	7864.84 kJ
Białko ogółem:	103.6 g
Węglowodany ogółem:	250.33 g
Popiół:	18.73 g
Glukoza:	9.27 g
Sacharoza:	39.27 g
Skrobia:	113.58 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:	7.85 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	0.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.55 g
Sól:	5.88 g
Wapń:	1333.56 mg
Magnez:	409.07 mg
Cynk:	12.54 mg
Mangan:	6.35 mg
Witamina A:	956.02 µg
β-karoten:	2855.68 µg
Witamina E:	7.01 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	2.84 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: 907kcal, B o.: 31.04g, T: 37.1g, W o.: 118.14g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

jw

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

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


Sposób przygotowania:

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

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



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

Sposób
przygotowania:

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

Makaron spaghetti (E: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g)

1/2 garści (80g)

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

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

1 sztuka (120g)

► 20:00 Kolacja (E: 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)

Sałata (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:	2067 kcal
Woda:	1274.99 g
Tłuszcz:	83.12 g
Węglowodany przyswajalne:	127.13 g
Cholesterol:	225.29 mg
Fruktoza:	14.06 g
Laktoza:	7.19 g
Błonnik pokarmowy:	30.82 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:	32.55 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.26 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:	2558.21 mg
Potas:	3273.39 mg
Fosfor:	1176.98 mg
Żelazo:	11.7 mg
Miedź:	1.37 mg
Jod:	37.41 µg
Retinol:	268.49 µg
Witamina D:	0.86 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	20.94 mg
Foliany:	231.49 µg
Witamina C:	202.26 mg

Wartość energetyczna:	8645.27 kJ
Białko ogółem:	68.73 g
Węglowodany ogółem:	267.39 g
Popiół:	11.2 g
Glukoza:	12.79 g
Sacharoza:	57.72 g
Skrobia:	148.91 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:	11.58 g
Sól:	1.61 g
Wapń:	648.54 mg
Magnez:	314.89 mg
Cynk:	9.83 mg
Mangan:	5.46 mg
Witamina A:	1782.01 µg
β-karoten:	9039.69 µg
Witamina E:	10.69 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina B6:	2.29 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: 657kcal, B o.: 36.33g, T: 7.03g, W o.: 123.91g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Do garnka z wodą wrzucić obrane i pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę i cebulę. 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 plastra (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:	1978 kcal
Woda:	1464.89 g
Tłuszcz:	55.68 g
Węglowodany przyswajalne:	199.73 g
Cholesterol:	176.58 mg
Fruktoza:	10.48 g
Laktoza:	10.93 g
Błonnik pokarmowy:	39.11 g
C 6:0:	0.42 g
C 10:0:	0.84 g
C 14:0:	4.06 g
C 16:0:	12.01 g
C 18:0:	4.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 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:	0.84 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	1.72 g
Sód:	2436.34 mg
Potas:	5061.22 mg
Fosfor:	1301.54 mg
Żelazo:	18.59 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	65.63 µg
Retinol:	327.29 µg
Witamina D:	3.45 µg
Tiamina:	1 mg
Niacyna:	19.76 mg
Foliany:	366.02 µg
Witamina C:	380.86 mg

Wartość energetyczna:	7570.59 kJ
Białko ogółem:	87.88 g
Węglowodany ogółem:	294.74 g
Popiół:	18.16 g
Glukoza:	9.85 g
Sacharoza:	79.25 g
Skrobia:	129.57 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:	1.92 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	0.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.17 g
Sól:	3.75 g
Wapń:	979.63 mg
Magnez:	415.41 mg
Cynk:	8.69 mg
Mangan:	6.18 mg
Witamina A:	1387.19 µg
β-karoten:	8498.06 µg
Witamina E:	7.95 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina B6:	2.5 mg
Witamina B12:	3.33 µg


07.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 20.93g, T: 23g, W o.: 46.96g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Kakao (E: 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:	2024 kcal
Woda:	984.99 g
Tłuszcz:	85.31 g
Węglowodany przyswajalne:	247.44 g
Cholesterol:	437.16 mg
Fruktoza:	7.17 g
Laktoza:	12.22 g
Błonnik pokarmowy:	29.51 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:	41.15 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.39 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:	1580.07 mg
Potas:	3039.86 mg
Fosfor:	1406.5 mg
Żelazo:	11.85 mg
Miedź:	1.48 mg
Jod:	14.44 µg
Retinol:	559.62 µg
Witamina D:	6.55 µg
Tiamina:	0.61 mg
Niacyna:	27.82 mg
Foliany:	190.45 µg
Witamina C:	187.84 mg

Wartość energetyczna:	8464.16 kJ
Białko ogółem:	75.75 g
Węglowodany ogółem:	244.03 g
Popiół:	8.83 g
Glukoza:	6.74 g
Sacharoza:	43.63 g
Skrobia:	134.68 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:	6.97 g
Sól:	0.88 g
Wapń:	560.69 mg
Magnez:	316.26 mg
Cynk:	10.05 mg
Mangan:	5.33 mg
Witamina A:	1774.02 µg
β-karoten:	7243.15 µg
Witamina E:	6.41 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina B6:	2.24 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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)
2 kromki (60g)
Kawa zbożowa mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)
1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
Półdewica 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: 831kcal, B o.: 40.88g, T: 29.86g, W o.: 109.34g)
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: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)

3/4 woreczka (80g)

► 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: 456kcal, B o.: 9.36g, T: 27.66g, W o.: 41.66g)

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)

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:	2039 kcal
Woda:	1294.08 g
Tłuszcz:	85.98 g
Węglowodany przyswajalne:	141.13 g
Cholesterol:	303.15 mg
Fruktoza:	8.56 g
Laktoza:	15.24 g
Błonnik pokarmowy:	33.76 g
C 6:0:	0.27 g
C 10:0:	0.51 g
C 14:0:	2.6 g
C 16:0:	12.31 g
C 18:0:	3.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.9 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.39 g
C 18:3:	1.31 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.58 g
Sód:	2460.98 mg
Potas:	3376.45 mg
Fosfor:	1327.29 mg
Żelazo:	14.6 mg
Miedź:	1.32 mg
Jod:	54.2 µg
Retinol:	346.65 µg
Witamina D:	1.69 µg
Tiamina:	1.59 mg
Niacyna:	20.82 mg
Foliany:	405.01 µg
Witamina C:	337.31 mg

Wartość energetyczna:	7652.26 kJ
Białko ogółem:	80.74 g
Węglowodany ogółem:	242.43 g
Popiół:	14.53 g
Glukoza:	7.88 g
Sacharoza:	33.35 g
Skrobia:	112.95 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:	24.41 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	8.48 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.67 g
Sól:	1.67 g
Wapń:	862.39 mg
Magnez:	315.6 mg
Cynk:	9.09 mg
Mangan:	6.01 mg
Witamina A:	807.74 µg
β-karoten:	2974.72 µg
Witamina E:	10.61 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina B6:	2.08 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: 696kcal, B o.: 40.34g, T: 16.76g, W o.: 101.7g)
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. Zsumować 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: 401kcal, B o.: 32.16g, T: 8.08g, W o.: 50.31g) - 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: 459kcal, B o.: 11.88g, T: 31.29g, W o.: 32.51g)**

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)

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:	1916 kcal
Woda:	1249.28 g
Tłuszcz:	78.39 g
Węglowodany przyswajalne:	161.99 g
Cholesterol:	306.95 mg
Fruktoza:	11.63 g
Laktoza:	14.58 g
Błonnik pokarmowy:	22.29 g
C 6:0:	0.28 g
C 10:0:	0.54 g
C 14:0:	3.27 g
C 16:0:	11.8 g
C 18:0:	3.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.28 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.76 g
C 18:3:	2.68 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.6 g
n-6 ogółem:	6.67 g
Sód:	1697.45 mg
Potas:	2036.42 mg
Fosfor:	1134.04 mg
Żelazo:	9.59 mg
Miedź:	0.95 mg
Jod:	61.7 µg
Retinol:	373.3 µg
Witamina D:	7.45 µg
Tiamina:	0.57 mg
Niacyna:	9.86 mg
Foliany:	243.69 µg
Witamina C:	175.44 mg

Wartość energetyczna:	8007.39 kJ
Białko ogółem:	86.98 g
Węglowodany ogółem:	220.57 g
Popiół:	9.45 g
Glukoza:	9.78 g
Sacharoza:	57.38 g
Skrobia:	99.04 g
C 4:0:	0.31 g
C 8:0:	0.21 g
C 12:0:	0.76 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.18 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	1.14 g
C 18:1:	24.24 g
C 22:1:	1.45 g
C 18:2:	6.66 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	3.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.26 g
Sól:	3.27 g
Wapń:	688.69 mg
Magnez:	209.56 mg
Cynk:	7.48 mg
Mangan:	4.44 mg
Witamina A:	1265.3 µg
β-karoten:	5351.16 µg
Witamina E:	11.32 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina B6:	1.22 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)
Roszpinka (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: 770kcal, B o.: 33.5g, T: 26.6g, W o.: 106.93g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
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:	1966 kcal
Woda:	1453.62 g
Tłuszcz:	77.77 g
Węglowodany przyswajalne:	132.79 g
Cholesterol:	342 mg
Fruktoza:	12.19 g
Laktoza:	3.3 g
Błonnik pokarmowy:	35.52 g
C 6:0:	0.2 g
C 10:0:	0.49 g
C 14:0:	2.55 g
C 16:0:	11.91 g
C 18:0:	3.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.55 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:	1.36 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.21 g
Sód:	2202.86 mg
Potas:	5005.18 mg
Fosfor:	1260.56 mg
Żelazo:	16.98 mg
Miedź:	1.72 mg
Jod:	65.43 µg
Retinol:	340.95 µg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	25.58 mg
Foliany:	391.05 µg
Witamina C:	286.38 mg

Wartość energetyczna:	8213.05 kJ
Białko ogółem:	84.78 g
Węglowodany ogółem:	238.1 g
Popiół:	13.27 g
Glukoza:	12.43 g
Sacharoza:	44.86 g
Skrobia:	129.3 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:	10.09 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.53 g
Sól:	2.37 g
Wapń:	412.03 mg
Magnez:	409.39 mg
Cynk:	10.15 mg
Mangan:	6.42 mg
Witamina A:	541.8 µg
β-karoten:	1130.99 µg
Witamina E:	9.95 mg
Ryboflawina:	1.19 mg
Witamina B6:	3.24 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: 821kcal, B o.: 35.95g, T: 28.13g, W o.: 113.03g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
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:	1951 kcal
Woda:	1582.2 g
Tłuszcz:	75.3 g
Węglowodany przyswajalne:	143.19 g
Cholesterol:	467.5 mg
Fruktoza:	12.76 g
Laktoza:	9.38 g
Błonnik pokarmowy:	34.22 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.53 g
C 16:0:	16.94 g
C 18:0:	6.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.68 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:	0.68 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	3.79 g
Sód:	2221.63 mg
Potas:	4938.1 mg
Fosfor:	1504.21 mg
Żelazo:	13.95 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	83.25 µg
Retinol:	419.45 µg
Witamina D:	1.94 µg
Tiamina:	1.59 mg
Niacyna:	29.39 mg
Foliany:	374.75 µg
Witamina C:	326.46 mg

Wartość energetyczna:	8162.85 kJ
Białko ogółem:	81.61 g
Węglowodany ogółem:	242.02 g
Popiół:	14.43 g
Glukoza:	12.24 g
Sacharoza:	29.36 g
Skrobia:	137.7 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:	7.61 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.1 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.37 g
Sól:	4.04 g
Wapń:	668.08 mg
Magnez:	396.81 mg
Cynk:	11.72 mg
Mangan:	5.53 mg
Witamina A:	1055.13 µg
β-karoten:	3818.71 µg
Witamina E:	7.56 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina B6:	3.22 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: 772kcal, B o.: 35.33g, T: 25.54g, W o.: 108.18g)
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: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g) 3/4 woreczka (80g)
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:	2039 kcal
Woda:	1083.26 g
Tłuszcz:	81.65 g
Węglowodany przyswajalne:	176.13 g
Cholesterol:	230.2 mg
Fruktoza:	17.03 g
Laktoza:	10.58 g
Błonnik pokarmowy:	34.24 g
C 6:0:	0.34 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	3.43 g
C 16:0:	12.28 g
C 18:0:	4.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.39 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.16 g
C 18:3:	1.12 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	3.7 g
Sód:	3649.87 mg
Potas:	3026.96 mg
Fosfor:	1275.74 mg
Żelazo:	12.89 mg
Miedź:	1.51 mg
Jod:	38.1 µg
Retinol:	263.25 µg
Witamina D:	1.89 µg
Tiamina:	1.15 mg
Niacyna:	25.14 mg
Foliany:	156.17 µg
Witamina C:	171.87 mg

Wartość energetyczna:	8532.23 kJ
Białko ogółem:	84.39 g
Węglowodany ogółem:	248.27 g
Popiół:	11.02 g
Glukoza:	10.31 g
Sacharoza:	33.79 g
Skrobia:	143.37 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:	15.9 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	3.7 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.06 g
Sól:	1.61 g
Wapń:	460.78 mg
Magnez:	318.76 mg
Cynk:	12.16 mg
Mangan:	5.48 mg
Witamina A:	901.6 µg
β-karoten:	3991.02 µg
Witamina E:	7.73 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina B6:	1.93 mg
Witamina B12:	2.22 µg


13.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 26.5g, T: 27.46g, W o.: 54.23g)
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, 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: 901kcal, B o.: 44.49g, T: 24.8g, W o.: 133.78g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

jw

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

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


Sposób przygotowania:

jw

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g) 1 porcja



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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 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:	2049 kcal
Woda:	1319.59 g
Tłuszcz:	67.99 g
Węglowodany przyswajalne:	177.67 g
Cholesterol:	442.1 mg
Fruktoza:	10.03 g
Laktoza:	9.45 g
Błonnik pokarmowy:	33.33 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.97 g
C 14:0:	4.71 g
C 16:0:	14.62 g
C 18:0:	4.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	63.61 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	73.74 g
C 18:3:	0.62 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	2.11 g
Sód:	4187.65 mg
Potas:	4132.14 mg
Fosfor:	1294.1 mg
Żelazo:	12.93 mg
Miedź:	1.63 mg
Jod:	113.62 µg
Retinol:	462.84 µg
Witamina D:	2.12 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	24.25 mg
Foliany:	275.49 µg
Witamina C:	202.11 mg

Wartość energetyczna:	8392.76 kJ
Białko ogółem:	98.67 g
Węglowodany ogółem:	267.97 g
Popiół:	18.34 g
Glukoza:	10.28 g
Sacharoza:	52.4 g
Skrobia:	149.11 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:	2.1 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	0.67 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.61 g
Sól:	5.74 g
Wapń:	571.47 mg
Magnez:	351.44 mg
Cynk:	8.75 mg
Mangan:	5.44 mg
Witamina A:	942.68 µg
β-karoten:	2887.69 µg
Witamina E:	8.33 mg
Ryboflawina:	1.23 mg
Witamina B6:	3.19 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: 708kcal, B o.: 33.27g, T: 14.2g, W o.: 116.4g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Surówka z 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: 290kcal, B o.: 5.84g, T: 1.2g, W o.: 61.12g) 3/4 porcji (80g)
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)

Sałata 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:	2002 kcal
Woda:	1270.19 g
Tłuszcz:	62.16 g
Węglowodany przyswajalne:	114.3 g
Cholesterol:	282.69 mg
Fruktoza:	9.4 g
Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	31.14 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:	95.68 g
Węglowodany ogółem:	266.85 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:
Roszpinka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g) 2/3 garści (15g)
► 12:00 Obiad (E: 774kcal, B o.: 36.44g, T: 19.15g, W o.: 123.29g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

jw

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

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


Sposób przygotowania:

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

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: 413kcal, B o.: 17.1g, T: 8.73g, W o.: 68.15g)

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)

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:	2054 kcal
Woda:	1236.61 g
Tłuszcz:	63.73 g
Węglowodany przyswajalne:	199.27 g
Cholesterol:	194.35 mg
Fruktoza:	6.64 g
Laktoza:	12.07 g
Błonnik pokarmowy:	32.03 g
C 6:0:	0.38 g
C 10:0:	0.64 g
C 14:0:	3.11 g
C 16:0:	12.3 g
C 18:0:	5.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.43 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.79 g
C 18:3:	2.12 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	6.51 g
Sód:	1930.48 mg
Potas:	4368.02 mg
Fosfor:	1519.23 mg
Żelazo:	14.18 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	65.88 µg
Retinol:	264.5 µg
Witamina D:	0.88 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	25.08 mg
Foliany:	300.8 µg
Witamina C:	265.37 mg

Wartość energetyczna:	8617.31 kJ
Białko ogółem:	80.64 g
Węglowodany ogółem:	302.02 g
Popiół:	14.84 g
Glukoza:	6.02 g
Sacharoza:	39.06 g
Skrobia:	202 g
C 4:0:	0.54 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	0.88 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.16 g
C 14:1:	0.26 g
C 16:1:	0.91 g
C 18:1:	23.51 g
C 22:1:	0.15 g
C 18:2:	6.48 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	2.13 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.71 g
Sól:	3.92 g
Wapń:	697.87 mg
Magnez:	406.28 mg
Cynk:	9.29 mg
Mangan:	6.07 mg
Witamina A:	656.64 µg
β-karoten:	2370.76 µg
Witamina E:	10.28 mg
Ryboflawina:	1.35 mg
Witamina B6:	2.79 mg
Witamina B12:	1.97 µg


16.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 18.81g, T: 26.98g, W o.: 68.88g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
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: 771kcal, B o.: 26.53g, T: 25.5g, W o.: 118.94g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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



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


Sposób przygotowania:

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

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2010 kcal
Woda:	1621.26 g
Tłuszcz:	77.6 g
Węglowodany przyswajalne:	155.53 g
Cholesterol:	367.4 mg
Fruktoza:	8.22 g
Laktoza:	14.65 g
Błonnik pokarmowy:	32.02 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.89 g
C 14:0:	4.67 g
C 16:0:	15.8 g
C 18:0:	4.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.93 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.15 g
C 18:3:	1.59 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.53 g
C 22:6:	0.87 g
n-6 ogółem:	4.05 g
Sód:	3109.57 mg
Potas:	4048.9 mg
Fosfor:	1338.02 mg
Żelazo:	13.11 mg
Miedź:	1.46 mg
Jod:	96.78 µg
Retinol:	466.35 µg
Witamina D:	10.4 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	14.86 mg
Foliany:	315.97 µg
Witamina C:	250.26 mg

Wartość energetyczna:	7649.15 kJ
Białko ogółem:	66.99 g
Węglowodany ogółem:	269.3 g
Popiół:	17.97 g
Glukoza:	7.7 g
Sacharoza:	46.62 g
Skrobia:	106.02 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:	8.01 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.06 g
C 22:5:	0.05 g
n-3 ogółem:	2.97 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.6 g
Sól:	6.59 g
Wapń:	1081.53 mg
Magnez:	340.64 mg
Cynk:	8.99 mg
Mangan:	6.06 mg
Witamina A:	1977.29 µg
β-karoten:	10133.76 µg
Witamina E:	11.43 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina B6:	2.31 mg
Witamina B12:	6.73 µg


17.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 466kcal, B o.: 18.5g, T: 19.99g, W o.: 52.41g)
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)
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: 868kcal, B o.: 39.35g, T: 27.29g, W o.: 124.41g)
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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g) 1 porcja



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


Sposób przygotowania:

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

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

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

1 porcja

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


Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze sobą, dodać jajko i szybko zagniatą w jednolitą masę. Wstawić na 30 minut do lodówki.

W tym czasie truskawkami pokroić na kawałki, ale nie za małe. Do owoców dodać resztę ksylitolu i proszek budyniowy. Całość delikatnie wymieszać, tak by owoce były pokryte przez suche składniki jednolicie. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie wyłożyć po kawałku ciasto na spód i robić boki. Ilość ciasta wystarczy na tortownicę 26 cm. Na ciasto wyłożyć owoce. Piec 40 min w 180 stopniach.

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2057 kcal
Woda:	1496.16 g
Tłuszcz:	74.99 g
Węglowodany przyswajalne:	180.72 g
Cholesterol:	512.68 mg
Fruktoza:	11.38 g
Laktoza:	11.19 g
Błonnik pokarmowy:	35.63 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.74 g
C 14:0:	3.99 g
C 16:0:	15.06 g
C 18:0:	4.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	55.13 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.14 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	71.28 g
C 18:3:	1.52 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	4.76 g
Sód:	2230.19 mg
Potas:	4430.91 mg
Fosfor:	1301.79 mg
Żelazo:	14.12 mg
Miedź:	1.62 mg
Jod:	109.26 µg
Retinol:	520.06 µg
Witamina D:	2.49 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	24.37 mg
Foliany:	407.21 µg
Witamina C:	316.57 mg

Wartość energetyczna:	8595.68 kJ
Białko ogółem:	79.06 g
Węglowodany ogółem:	274.66 g
Popiół:	13.33 g
Glukoza:	10.36 g
Sacharoza:	43.59 g
Skrobia:	155.88 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:	4.77 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.01 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.81 g
Sól:	3.71 g
Wapń:	646.93 mg
Magnez:	363.88 mg
Cynk:	9.24 mg
Mangan:	5.74 mg
Witamina A:	1489 µg
β-karoten:	5795.26 µg
Witamina E:	12.76 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	2.77 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)**
Pasztet 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: 856kcal, B o.: 38.37g, T: 25.31g, W o.: 127.16g)
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.

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: 241kcal, B o.: 4.64g, T: 0.48g, W o.: 54.48g)

1/3 szklanki (80g)

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

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Owoce pokroić. Całość polać jogurtem wymieszanym z cynamonem.

► **20:00 Kolacja (E: 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:	2070 kcal
Woda:	1226.93 g
Tłuszcz:	71.25 g
Węglowodany przyswajalne:	103.97 g
Cholesterol:	285.23 mg
Fruktoza:	20.77 g
Laktoza:	8.27 g
Błonnik pokarmowy:	39.67 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:	31.57 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.55 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:	3283.46 mg
Potas:	3483.07 mg
Fosfor:	1402.88 mg
Żelazo:	20.04 mg
Miedź:	1.55 mg
Jod:	122.34 µg
Retinol:	930.09 µg
Witamina D:	1.44 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	19.82 mg
Foliany:	356.79 µg
Witamina C:	254.07 mg

Wartość energetyczna:	8330.21 kJ
Białko ogółem:	83.41 g
Węglowodany ogółem:	281.42 g
Popiół:	15.39 g
Glukoza:	15.34 g
Sacharoza:	47.29 g
Skrobia:	138.67 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:	8.94 g
Sól:	6.23 g
Wapń:	927.86 mg
Magnez:	353.41 mg
Cynk:	12.44 mg
Mangan:	7.6 mg
Witamina A:	1798.49 µg
β-karoten:	5145.06 µg
Witamina E:	9.22 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	2.21 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: 867kcal, B o.: 31.63g, T: 36.52g, W o.: 108.43g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

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 poszatковать.
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: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g)

1/2 garści (80g)

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

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

6 łyżek (150g)

► **20:00 Kolacja (E: 382kcal, B o.: 5.75g, T: 12.63g, W o.: 63.12g)**

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)

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

1/8 sztuki (15g)

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

1/2 plastra (5g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2049 kcal
Woda:	1581.17 g
Tłuszcz:	75.98 g
Węglowodany przyswajalne:	159.48 g
Cholesterol:	257.05 mg
Fruktoza:	20.46 g
Laktoza:	13.81 g
Błonnik pokarmowy:	28.98 g
C 6:0:	0.36 g
C 10:0:	0.65 g
C 14:0:	3.32 g
C 16:0:	14.77 g
C 18:0:	5.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.07 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.28 g
C 18:3:	3.96 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	5.09 g
Sód:	2020.87 mg
Potas:	3796.63 mg
Fosfor:	1196.09 mg
Żelazo:	10.64 mg
Miedź:	1.35 mg
Jod:	100.18 µg
Retinol:	313.05 µg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	15.35 mg
Foliany:	303.38 µg
Witamina C:	213.55 mg

Wartość energetyczna:	8581.36 kJ
Białko ogółem:	69.88 g
Węglowodany ogółem:	278.79 g
Popiół:	13.15 g
Glukoza:	16.63 g
Sacharoza:	60.52 g
Skrobia:	138.29 g
C 4:0:	0.5 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.89 g
C 15:0:	0.32 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.41 g
C 18:1:	24.29 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	9.07 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.08 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	3.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.5 g
Sól:	3.81 g
Wapń:	684.8 mg
Magnez:	322.48 mg
Cynk:	9.37 mg
Mangan:	5.23 mg
Witamina A:	1565.14 µg
β-karoten:	7508.99 µg
Witamina E:	7.4 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina B6:	2.28 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: 798kcal, B o.: 41.96g, T: 13.88g, W o.: 142.01g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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:	1957 kcal
Woda:	1876.54 g
Tłuszcz:	64.18 g
Węglowodany przyswajalne:	163.82 g
Cholesterol:	252.97 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	9.31 g
Błonnik pokarmowy:	45.72 g
C 6:0:	0.54 g
C 10:0:	1.07 g
C 14:0:	5.34 g
C 16:0:	15.82 g
C 18:0:	5.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.46 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:	1.42 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	2.61 g
Sód:	3594.88 mg
Potas:	5970.89 mg
Fosfor:	1807.52 mg
Żelazo:	17.51 mg
Miedź:	1.87 mg
Jod:	142.31 µg
Retinol:	438.94 µg
Witamina D:	0.7 µg
Tiamina:	1.37 mg
Niacyna:	38.51 mg
Foliany:	586 µg
Witamina C:	399.46 mg

Wartość energetyczna:	8196.48 kJ
Białko ogółem:	94.06 g
Węglowodany ogółem:	265.19 g
Popiół:	21.09 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	59.13 g
Skrobia:	118.42 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:	2.67 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.77 g
Sól:	7.27 g
Wapń:	1233.04 mg
Magnez:	490.05 mg
Cynk:	12.42 mg
Mangan:	6.76 mg
Witamina A:	1334.15 µg
β-karoten:	5534.24 µg
Witamina E:	9.8 mg
Ryboflawina:	1.87 mg
Witamina B6:	3.92 mg
Witamina B12:	2.85 µg


21.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 19.48g, T: 25.83g, W o.: 67.86g)
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)
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:	2042 kcal
Woda:	1489.99 g
Tłuszcz:	71.83 g
Węglowodany przyswajalne:	141.79 g
Cholesterol:	253.4 mg
Fruktoza:	11.62 g
Laktoza:	12.53 g
Błonnik pokarmowy:	32.34 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.44 g
C 14:0:	2.69 g
C 16:0:	10.93 g
C 18:0:	3.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.63 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.67 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:	3190.75 mg
Potas:	2852.22 mg
Fosfor:	1180.61 mg
Żelazo:	12.47 mg
Miedź:	1.4 mg
Jod:	52.4 µg
Retinol:	829.01 µg
Witamina D:	7.13 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	15.52 mg
Foliany:	300.39 µg
Witamina C:	249.65 mg

Wartość energetyczna:	8525.59 kJ
Białko ogółem:	73.9 g
Węglowodany ogółem:	280.26 g
Popiół:	14.14 g
Glukoza:	10.16 g
Sacharoza:	48.23 g
Skrobia:	101.45 g
C 4:0:	0.36 g
C 8:0:	0.18 g
C 12:0:	0.62 g
C 15:0:	0.23 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	1.27 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:	14.73 g
Sól:	3.64 g
Wapń:	663.67 mg
Magnez:	270.29 mg
Cynk:	8.7 mg
Mangan:	5.87 mg
Witamina A:	2405.76 µg
β-karoten:	9480.59 µg
Witamina E:	10.29 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina B6:	1.71 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: 850kcal, B o.: 38.69g, T: 25.16g, W o.: 125.14g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

jw

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



- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (16g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Ryż 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 salatkę dodać majonez, oraz musztardę francuską, doprawić do smaku solą i czarnym mielonym pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Przed podaniem schłodzić w lodówce.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1996 kcal
Woda:	1837.92 g
Tłuszcz:	75.97 g
Węglowodany przyswajalne:	162.18 g
Cholesterol:	299.83 mg
Fruktoza:	18.6 g
Laktoza:	10.62 g
Błonnik pokarmowy:	35.52 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.45 g
C 14:0:	2.69 g
C 16:0:	11.97 g
C 18:0:	4.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.58 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:	1.64 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.2 g
C 22:6:	0.33 g
n-6 ogółem:	4.73 g
Sód:	4198.74 mg
Potas:	5306.29 mg
Fosfor:	1152.42 mg
Żelazo:	14.82 mg
Miedź:	1.86 mg
Jod:	124.45 µg
Retinol:	250.11 µg
Witamina D:	3.23 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	23.86 mg
Foliany:	376.78 µg
Witamina C:	283.62 mg

Wartość energetyczna:	8309.4 kJ
Białko ogółem:	79.6 g
Węglowodany ogółem:	258.26 g
Popiół:	20.8 g
Glukoza:	11.7 g
Sacharoza:	43.55 g
Skrobia:	136.35 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:	13.45 g
C 18:4:	0.06 g
C 20:4:	0.12 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	2.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	23.8 g
Sól:	6.1 g
Wapń:	550.63 mg
Magnez:	358.17 mg
Cynk:	9.66 mg
Mangan:	4.91 mg
Witamina A:	866.27 µg
β-karoten:	3728.27 µg
Witamina E:	13.45 mg
Ryboflawina:	1.31 mg
Witamina B6:	3.29 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: 866kcal, B o.: 41.78g, T: 21.32g, W o.: 138.03g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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



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



Sposób
przygotowania:

jw

► 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:	2055 kcal
Woda:	1711.92 g
Tłuszcz:	66.53 g
Węglowodany przyswajalne:	178.94 g
Cholesterol:	259.35 mg
Fruktoza:	11.78 g
Laktoza:	19.9 g
Błonnik pokarmowy:	37.37 g
C 6:0:	0.4 g
C 10:0:	0.67 g
C 14:0:	3.4 g
C 16:0:	11.39 g
C 18:0:	4.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.84 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:	1.58 g
C 20:3:	0.02 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.19 g
n-6 ogółem:	3.89 g
Sód:	1392.3 mg
Potas:	5670.09 mg
Fosfor:	1577.14 mg
Żelazo:	13.61 mg
Miedź:	1.99 mg
Jod:	47.68 µg
Retinol:	298.3 µg
Witamina D:	7.2 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	26.25 mg
Foliany:	369.44 µg
Witamina C:	234.32 mg

Wartość energetyczna:	8490.99 kJ
Białko ogółem:	109.65 g
Węglowodany ogółem:	266.73 g
Popiół:	14.95 g
Glukoza:	11.35 g
Sacharoza:	37.01 g
Skrobia:	137.33 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:	4.21 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.08 g
n-3 ogółem:	1.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.45 g
Sól:	1.88 g
Wapń:	828.25 mg
Magnez:	428.21 mg
Cynk:	9.52 mg
Mangan:	5.04 mg
Witamina A:	4288.36 µg
β-karoten:	24182.07 µg
Witamina E:	9.72 mg
Ryboflawina:	1.65 mg
Witamina B6:	3.37 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.

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)
► 12:00 Obiad (E: 813kcal, B o.: 36.03g, T: 24.35g, W o.: 121.38g)
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: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g) 3/4 woreczka (80g)

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

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

1 sztuka (120g)

▶ 20:00 Kolacja (E: 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)

Sałatka 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:	2027 kcal
Woda:	1283.49 g
Tłuszcz:	76.32 g
Węglowodany przyswajalne:	148.54 g
Cholesterol:	423.68 mg
Fruktoza:	12.83 g
Laktoza:	3.35 g
Błonnik pokarmowy:	37.06 g
C 6:0:	0.52 g
C 10:0:	0.95 g
C 14:0:	4.72 g
C 16:0:	17.82 g
C 18:0:	6.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.11 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.54 g
C 18:3:	1.32 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.07 g
n-6 ogółem:	5.31 g
Sód:	3015.44 mg
Potas:	3903.01 mg
Fosfor:	1666.89 mg
Żelazo:	14.81 mg
Miedź:	1.56 mg
Jod:	108.83 µg
Retinol:	542.36 µg
Witamina D:	2.31 µg
Tiamina:	1.27 mg
Niacyna:	24.45 mg
Foliany:	384.84 µg
Witamina C:	259.64 mg

Wartość energetyczna:	8469.46 kJ
Białko ogółem:	94.32 g
Węglowodany ogółem:	248.7 g
Popiół:	15.14 g
Glukoza:	12.4 g
Sacharoza:	40.52 g
Skrobia:	150.5 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:	24.26 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	5.29 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.6 g
Sól:	5.57 g
Wapń:	1013.42 mg
Magnez:	401.39 mg
Cynk:	14.72 mg
Mangan:	6.71 mg
Witamina A:	1792.33 µg
β-karoten:	7499.36 µg
Witamina E:	9.63 mg
Ryboflawina:	1.76 mg
Witamina B6:	2.34 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, dolać 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: 808kcal, B o.: 42.99g, T: 24.74g, W o.: 114.34g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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

► 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:	2010 kcal
Woda:	1561.38 g
Tłuszcz:	83.86 g
Węglowodany przyswajalne:	145.53 g
Cholesterol:	376.74 mg
Fruktoza:	11.59 g
Laktoza:	7.8 g
Błonnik pokarmowy:	35.65 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.39 g
C 16:0:	13.63 g
C 18:0:	4.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.95 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:	1.67 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	5.1 g
Sód:	1708.71 mg
Potas:	4653.29 mg
Fosfor:	1371.65 mg
Żelazo:	15.27 mg
Miedź:	1.65 mg
Jod:	52.83 µg
Retinol:	417.1 µg
Witamina D:	2.44 µg
Tiamina:	1.82 mg
Niacyna:	28.26 mg
Foliany:	372.18 µg
Witamina C:	262.59 mg

Wartość energetyczna:	7417.66 kJ
Białko ogółem:	85.32 g
Węglowodany ogółem:	237 g
Popiół:	12.55 g
Glukoza:	8.25 g
Sacharoza:	35.68 g
Skrobia:	133.66 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:	5.03 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.36 g
Sól:	2.65 g
Wapń:	663.49 mg
Magnez:	371.03 mg
Cynk:	9.99 mg
Mangan:	5.17 mg
Witamina A:	712.16 µg
β-karoten:	1791.11 µg
Witamina E:	10.23 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina B6:	3 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: 749kcal, B o.: 47.15g, T: 12.57g, W o.: 117.89g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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: 269kcal, B o.: 10.8g, T: 0.24g, W o.: 55.92g) 1 i 1/4 szklanki (80g)

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

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 6 łyżek (150g)

► **20:00 Kolacja (E: 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:	2025 kcal
Woda:	1466.91 g
Tłuszcz:	62.79 g
Węglowodany przyswajalne:	110.48 g
Cholesterol:	476.22 mg
Fruktoza:	6.84 g
Laktoza:	12.88 g
Błonnik pokarmowy:	32.94 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:	30.72 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.66 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:	2522.39 mg
Potas:	3268.49 mg
Fosfor:	1680.58 mg
Żelazo:	14.97 mg
Miedź:	1.33 mg
Jod:	102.74 µg
Retinol:	607 µg
Witamina D:	1.98 µg
Tiamina:	0.71 mg
Niacyna:	26.34 mg
Foliany:	457.1 µg
Witamina C:	261.04 mg

Wartość energetyczna:	8463.44 kJ
Białko ogółem:	110.46 g
Węglowodany ogółem:	259.68 g
Popiół:	14.13 g
Glukoza:	6.32 g
Sacharoza:	42.47 g
Skrobia:	170.2 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:	6.89 g
Sól:	5.21 g
Wapń:	1196.28 mg
Magnez:	383.98 mg
Cynk:	12.26 mg
Mangan:	6.16 mg
Witamina A:	1685.72 µg
β-karoten:	6465.83 µg
Witamina E:	8.98 mg
Ryboflawina:	1.95 mg
Witamina B6:	2.16 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: 859kcal, B o.: 24.03g, T: 21.68g, W o.: 156.91g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość 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:	1993 kcal
Woda:	1715.9 g
Tłuszcz:	57.37 g
Węglowodany przyswajalne:	188.72 g
Cholesterol:	317.68 mg
Fruktoza:	16 g
Laktoza:	7.42 g
Błonnik pokarmowy:	46.88 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.5 g
C 16:0:	12.59 g
C 18:0:	3.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.41 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:	0.96 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	2.95 g
Sód:	3310.98 mg
Potas:	5286.18 mg
Fosfor:	1392.44 mg
Żelazo:	15.49 mg
Miedź:	2.1 mg
Jod:	133.02 µg
Retinol:	391.36 µg
Witamina D:	1.22 µg
Tiamina:	1.11 mg
Niacyna:	28.66 mg
Foliany:	478.03 µg
Witamina C:	260.09 mg

Wartość energetyczna:	8351.95 kJ
Białko ogółem:	61.75 g
Węglowodany ogółem:	320.07 g
Popiół:	17.07 g
Glukoza:	15.84 g
Sacharoza:	74.75 g
Skrobia:	156.56 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:	2.93 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.98 g
Sól:	6.23 g
Wapń:	702.44 mg
Magnez:	447.46 mg
Cynk:	10.51 mg
Mangan:	7.39 mg
Witamina A:	3562.71 µg
β-karoten:	18994.41 µg
Witamina E:	12.11 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina B6:	3.39 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: 765kcal, B o.: 36.35g, T: 24.97g, W o.: 107.98g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
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. Przebrać do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę.

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówek do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprowadzić. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce.

W tym czasie śliwki pokroić i przygotować kruszonkę. Do miski przesiać mąkę (około 150 g) dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła (80 g). Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Na ciasto drożdżowe wyłożyć owoce, a następnie rozsypać rozdrobnione ciasto z 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: 384kcal, B o.: 15.68g, T: 18.04g, W o.: 38.8g)
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, 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:	2075 kcal
Woda:	1428.77 g
Tłuszcz:	74.11 g
Węglowodany przyswajalne:	198.07 g
Cholesterol:	298.57 mg
Fruktoza:	10.07 g
Laktoza:	14.06 g
Błonnik pokarmowy:	33.89 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.72 g
C 14:0:	3.88 g
C 16:0:	15.85 g
C 18:0:	4.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.05 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.14 g
C 20:1:	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.7 g
C 18:3:	1.1 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.06 g
n-6 ogółem:	6.67 g
Sód:	2768.81 mg
Potas:	4395.75 mg
Fosfor:	1581.92 mg
Żelazo:	14.24 mg
Miedź:	1.86 mg
Jod:	90.49 µg
Retinol:	368.18 µg
Witamina D:	1.85 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	21.22 mg
Foliany:	438.18 µg
Witamina C:	225.23 mg

Wartość energetyczna:	8675.54 kJ
Białko ogółem:	83.76 g
Węglowodany ogółem:	278.17 g
Popiół:	16.44 g
Glukoza:	10.19 g
Sacharoza:	43.11 g
Skrobia:	163.49 g
C 4:0:	0.38 g
C 8:0:	0.28 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.14 g
C 14:1:	0.32 g
C 16:1:	1.61 g
C 18:1:	21.83 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	6.76 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.32 g
Sól:	4.14 g
Wapń:	685.92 mg
Magnez:	405.02 mg
Cynk:	11.53 mg
Mangan:	6.93 mg
Witamina A:	1219.36 µg
β-karoten:	5336.56 µg
Witamina E:	8.77 mg
Ryboflawina:	1.8 mg
Witamina B6:	2.66 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, dołączyć 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: 641kcal, B o.: 30.85g, T: 10.51g, W o.: 115.88g)
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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g) 3 i 1/3 sztuki (300g)
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:	2075 kcal
Woda:	1675.07 g
Tłuszcz:	71.71 g
Węglowodany przyswajalne:	163.63 g
Cholesterol:	457.83 mg
Fruktoza:	7.5 g
Laktoza:	19.21 g
Błonnik pokarmowy:	34.45 g
C 6:0:	0.65 g
C 10:0:	1.13 g
C 14:0:	5.36 g
C 16:0:	17.58 g
C 18:0:	6.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.87 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:	0.89 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	2.22 g
Sód:	2438.9 mg
Potas:	5326.86 mg
Fosfor:	2004.84 mg
Żelazo:	15.41 mg
Miedź:	2.24 mg
Jod:	103.56 µg
Retinol:	820.77 µg
Witamina D:	3.97 µg
Tiamina:	0.98 mg
Niacyna:	28.34 mg
Foliany:	382.49 µg
Witamina C:	268.52 mg

Wartość energetyczna:	8557.61 kJ
Białko ogółem:	102.67 g
Węglowodany ogółem:	262.49 g
Popiół:	18.05 g
Glukoza:	7.06 g
Sacharoza:	48.75 g
Skrobia:	125.82 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:	5.16 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.1 g
Sól:	4.35 g
Wapń:	1295.68 mg
Magnez:	489.01 mg
Cynk:	13.23 mg
Mangan:	5.74 mg
Witamina A:	2493.69 µg
β-karoten:	10177.97 µg
Witamina E:	7.75 mg
Ryboflawina:	2.1 mg
Witamina B6:	3.16 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: 724kcal, B o.: 35.77g, T: 18.91g, W o.: 111.08g)
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.

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

3 i 1/3 sztuki (300g)

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

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

1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 425kcal, B o.: 19.1g, T: 20.88g, W o.: 39.27g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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:	2019 kcal
Woda:	1382.12 g
Tłuszcz:	58.95 g
Węglowodany przyswajalne:	215.63 g
Cholesterol:	187.28 mg
Fruktoza:	13.67 g
Laktoza:	12.8 g
Błonnik pokarmowy:	34.89 g
C 6:0:	0.51 g
C 10:0:	0.87 g
C 14:0:	4.19 g
C 16:0:	12.85 g
C 18:0:	4.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.75 g
C 18:3:	1.69 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	4.86 g
Sód:	1541.71 mg
Potas:	4168.12 mg
Fosfor:	1595.83 mg
Żelazo:	13.53 mg
Miedź:	1.83 mg
Jod:	56.66 µg
Retinol:	360.89 µg
Witamina D:	3.79 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	19.19 mg
Foliany:	323.47 µg
Witamina C:	332.59 mg

Wartość energetyczna:	8457.94 kJ
Białko ogółem:	84.97 g
Węglowodany ogółem:	297.37 g
Popiół:	14.66 g
Glukoza:	12.69 g
Sacharoza:	77.4 g
Skrobia:	141.77 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:	5.02 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.66 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.12 g
Sól:	2.4 g
Wapń:	1013.14 mg
Magnez:	392.66 mg
Cynk:	10.59 mg
Mangan:	6.81 mg
Witamina A:	872.73 µg
β-karoten:	3065 µg
Witamina E:	9.76 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina B6:	2.36 mg
Witamina B12:	3.75 µg


31.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 30.1g, T: 16.82g, W o.: 43.91g)
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)
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:	2015 kcal
Woda:	1607.49 g
Tłuszcz:	67.96 g
Węglowodany przyswajalne:	205.44 g
Cholesterol:	216.35 mg
Fruktoza:	22.69 g
Laktoza:	8.35 g
Błonnik pokarmowy:	44.6 g
C 6:0:	0.23 g
C 10:0:	0.51 g
C 14:0:	2.93 g
C 16:0:	11.87 g
C 18:0:	3.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.83 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.79 g
C 18:3:	1.57 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.68 g
Sód:	2268.47 mg
Potas:	4434.14 mg
Fosfor:	1288.51 mg
Żelazo:	12.83 mg
Miedź:	1.77 mg
Jod:	68.16 µg
Retinol:	258.8 µg
Witamina D:	0.77 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	19.72 mg
Foliany:	367.82 µg
Witamina C:	228.03 mg

Wartość energetyczna:	8431.67 kJ
Białko ogółem:	65.79 g
Węglowodany ogółem:	301.94 g
Popiół:	14.14 g
Glukoza:	17.18 g
Sacharoza:	49.77 g
Skrobia:	152.79 g
C 4:0:	0.27 g
C 8:0:	0.2 g
C 12:0:	0.71 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.22 g
C 16:1:	0.81 g
C 18:1:	19.63 g
C 22:1:	0.11 g
C 18:2:	14.73 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.79 g
Sól:	3.05 g
Wapń:	552.83 mg
Magnez:	379.5 mg
Cynk:	10.38 mg
Mangan:	7.36 mg
Witamina A:	3261.55 µg
β-karoten:	18053.57 µg
Witamina E:	12.02 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina B6:	2.91 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	1485g (13 i 1/2 szklanki)
Chleb graham / pszenno-żytni	191700g (6390 kromek)
Kasza jęczmienna, perłowa	13365g (133 i 2/3 woreczka)
Kasza manna	3510g (20 i 2/3 szklanki)
Makaron dwujajeczny	2475g (33 szklanki)
Makaron, penne	6750g (96 i 1/3 szklanki)
Makaron spaghetti	7200g (48 garści)
Makaron świderki	7650g (76 i 1/2 porcji)
Mąka kukurydziana	1350g (135 łyżki)
Mąka orkiszowa	3150g (210 łyżek)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	3870g (322 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	1035g (69 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	42030g (3502 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	2205g (88 i 1/4 łyżki)
Otręby owsiane	900g (128 i 2/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	1350g (45 szklanki)
Płatki owsiane	9000g (900 łyżek)
Ryż paraboliczny	1125g (5 i 2/3 szklanki)
Ryż biały	15075g (79 i 1/3 szklanki)
Ryż biały długoziarnisty z warzywami	3600g (19 szklanek)
Skrobia ziemniaczana	225g (9 łyżek)



Warzywa

Brokuły	20925g (41 i 3/4 sztuki)
Burak	24525g (233 i 2/3 sztuki)
Buraki, gotowane	11250g (93 i 3/4 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	3960g (11 i 1/3 pęczka)
Cebula	20565g (195 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	585g (5 i 2/3 sztuki)
Cebula dymka	1800g (90 sztuk)
Cukinia	18000g (30 sztuk)
Czosnek	2250g (450 ząbków)
Dynia	13500g (16 sztuk)
Dynia piżmowa	4500g (5 i 3/4 sztuki)
Fasola szparagowa	9000g (100 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	2700g (6 i 3/4 opakowania)

Fasolka szparagowa żółta	12150g (135 garści)
Groszek konserwowy	2700g (180 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	1125g (8 szklanek)
Kalafior	33975g (169 i 3/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	3735g (249 łyżeczek)
Koper ogrodowy	1080g (270 łyżeczek)
Koper, świeży	270g (67 i 1/2 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	1800g (90 łyżek)
Marchew	70110g (1558 sztuki)
Ogórki kiszone	27000g (450 sztuk)
Ogórki konserwowe	900g (90 sztuk)
Pieczarka uprawna, świeża	900g (45 sztuki)
Pietruszka, korzeń	21330g (266 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	1260g (210 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	270g (13 i 1/2 garści)
Pomidor	87975g (517 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	1800g (90 sztuk)
Por	10890g (77 i 3/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	1350g (90 łyżek)
Roszonka	3375g (135 garści)
Rukola	3600g (180 garści)
Rzodkiewka	4500g (300 sztuk)
Salata	20250g (96 i 1/3 sztuki)
Salata lodowa	1350g (3 i 1/3 sztuki)
Salata masłowa	4725g (22 i 1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	28395g (87 i 1/3 sztuki)
Szczaw	1755g (25 garści)
Szczypiorek	585g (117 łyżki)
Szpinak	5400g (216 garści)
Ziemniaki	8100g (90 sztuk)
Ziemniaki, późne	305190g (3391 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	3375g (37 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	27000g (1350 łyżek)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	27000g (1080 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	36945g (1847 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	2250ml (11 i 1/4 opakowania)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	54000g (2160 łyżek)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	6750ml (29 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	235125ml (1022 i 1/4 szklanki)
Ser gouda	24750g (990 plastrów)



Ser salami	1350g (90 plastrów)
Ser topiony, edamski	2025g (135 łyżeczki)
Ser twarogowy, chudy	11250g (375 plastry)
Ser twarogowy, półtłusty	13680g (456 plastry)
Ser typu "Feta"	2925g (14 i 2/3 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	13815g (552 i 2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	495g (49 i 1/2 plastra)
Jaja gotowane	4500g (90 sztuk)
Jaja kurze, całe	38700g (758 i 3/4 sztuki)
Kiełbasa szynkowa, z indyka	2250g (150 plastrów)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	2700g (180 plastrów)
Kiełbasa zwyczajna	2250g (25 sztuki)
Krakowska parzona	2700g (135 plastry)
Kurczak, tuszka	21150g (12 i 1/3 sztuki)
Metka łososiowa	4050g (81 porcji)
Metka tatarska	6300g (315 plastry)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	15975g (99 i 3/4 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	15300g (153 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	17325g (86 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	4500g (45 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	15300g (95 i 2/3 sztuki)
Parówki drobiowe	3600g (90 sztuk)
Paszтет wieprzowy, pieczony	2700g (90 plastrów)
Polędwica miodowa	3150g (157 i 1/2 plastra)
Polędwica sopocka	3150g (262 i 1/2 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	2250g (225 plastry)
Salceson wieprzowy	2250g (45 plastry)
Serdelki, parówki drobiowe	4500g (64 i 1/4 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona	13500g (675 plastry)
Szynka farmerska	3375g (67 i 1/2 plastra)
Szynka kanapkowa	1350g (90 plastrów)
Szynka konserwowa, wieprzowa	1800g (90 plastrów)
Szynka pieczona z pieprzem	2250g (90 plastrów)
Szynka wiejska	2700g (180 plastrów)
Szynka wieprzowa	1800g (90 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	4500g (225 plastry)
Szynka z indyka	675g (45 plastry)
Wieprzowina, łopatka	9000g (90 sztuk)
Wieprzowina, mięso mielone	11700g (73 i 1/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	45000g (180 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	2250g (45 plastry)
Wieprzowina w galarecie	4500g (45 porcji)
Żołądki drobiowe	4500g (225 sztuki)

Żółtko jaja kurzego	2070g (103 i 1/2 sztuki)
---------------------	--------------------------



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	44775g (4477 i 1/2 plastra)
Olej lniany	450ml (45 łyżki)
Olej rzepakowy	11565ml (1156 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	675ml (67 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	3015ml (301 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodcy i przekąski

Budyń w proszku	2700g (337 i 1/2 łyżki)
Cukier	36045g (3003 i 3/4 łyżki)
Czekolada gorzka	450g (45 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane	2025g (20 i 1/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	2700g (180 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	6075g (405 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	2295g (229 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	855g (6 i 3/4 sztuki)
Paprykarz szczeciński	900g (36 łyżki)
Śledź marynowany	7875g (78 i 3/4 sztuki)
Tilapia, surowa	22500g (225 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	4500g (150 łyżek)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	51300g (427 i 1/2 sztuki)
Cytryna	450g (5 i 2/3 sztuki)
Gruszka	3150g (24 i 1/4 sztuki)
Jabłko	90900g (505 sztuki)
Kiwi	6750g (90 sztuk)
Maliny, mrożone	69750g (1162 i 1/2 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	69750g (1743 i 3/4 garści)
Rodzynki	585g (19 i 1/2 garści)
Śliwki	29700g (540 sztuk)
Truskawki, mrożone	119250g (745 i 1/3 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka	900g (60 łyżek)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	438750ml (1828 i 1/4 szklanki)
--------------------------------	--------------------------------



Kawa, napar bez cukru	109125ml (454 i 2/3 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	72000ml (360 szklanek)
Sok cytrynowy	270ml (45 łyżki)
Sok z cytryny	1710ml (285 łyżki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	90ml (22 i 1/2 łyżeczki)
Bazylija, suszona	180g (180 łyżeczek)
Cynamon, mielony	360g (90 łyżeczek)
Estragon, suszony	180g (36 łyżeczek)
Gałka muszkatołowa, mielona	135g (135 szczypty)
Imbir, mielony	45g (15 łyżeczek)
Ketchup, łagodny	1350g (90 łyżek)
Kurkuma, mielona	270g (67 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	450g (150 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	675g (337 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	990g (330 łyżeczek)
Majonez	6480g (259 i 1/4 łyżki)
Musztarda	1440g (144 łyżeczek)
Musztarda francuska	225ml (11 i 1/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	135g (45 łyżeczek)
Ocet jabłkowy	1170ml (195 łyżki)
Ocet winny	270ml (27 łyżki)
Oregano, suszone	180g (60 łyżeczek)
Papryka chili, w proszku	45g (11 i 1/4 łyżeczek)
Papryka ostra mielona	45g (2 i 1/4 opakowania)
Papryka słodka, mielona	630g (157 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	90g (22 i 1/2 łyżeczek)
Pieprz biały, mielony	45g (45 szczypty)
Pieprz czarny	2655g (2655 szczypty)
Proszek do pieczenia	450g (112 i 1/2 łyżeczki)
Soda oczyszczona	45g (11 i 1/4 łyżeczek)
Sos tatarski - Winiary	450g (22 i 1/2 łyżki)
Sól biała	4545g (4545 szczypty)
Tymianek, suszony	360g (120 łyżeczek)
Ziele angielskie	315g (105 łyżeczek)
Żelatyna	540g (67 i 1/2 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	450g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	1800g



Dania gotowe

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	4500g (22 i 1/2 opakowania)
Marchewka z groszkiem, gotowana	4050g (23 i 3/4 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	5085g (11 i 1/3 opakowania)

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / 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 2075 = 8558 kJ Kcal z tłuszczu 31,10 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 50,60 %	Energia: Kcal 2019 = 8458 kJ Kcal z tłuszczu 26,28 % Kcal z białka 16,83 % Kcal z węglowodanów 58,91 %	Energia: Kcal 2015 = 8432 kJ Kcal z tłuszczu 30,35 % Kcal z białka 13,06 % Kcal z węglowodanów 59,94 %	Energia: Kcal 1954 = 7865 kJ Kcal z tłuszczu 29,33 % Kcal z białka 21,21 % Kcal z węglowodanów 51,24 %	Energia: Kcal 2067 = 8645 kJ Kcal z tłuszczu 36,19 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 51,74 %	Energia: Kcal 1978 = 7571 kJ Kcal z tłuszczu 25,33 % Kcal z białka 17,77 % Kcal z węglowodanów 59,60 %	Energia: Kcal 2024 = 8464 kJ Kcal z tłuszczu 37,93 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 48,23 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,49 g Błonnik: 34,45 g Skrobia: 125,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,37 g Błonnik: 34,89 g Skrobia: 141,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,94 g Błonnik: 44,60 g Skrobia: 152,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,33 g Błonnik: 38,34 g Skrobia: 113,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,39 g Błonnik: 30,82 g Skrobia: 148,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,74 g Błonnik: 39,11 g Skrobia: 129,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,03 g Błonnik: 29,51 g Skrobia: 134,68 g
Białko: Białko ogółem: 102,67 g Białko roślinne: 28,22 g Białko zwierzęce: 68,96 g	Białko: Białko ogółem: 84,97 g Białko roślinne: 27,26 g Białko zwierzęce: 35,27 g	Białko: Białko ogółem: 65,79 g Białko roślinne: 27,97 g Białko zwierzęce: 33,55 g	Białko: Białko ogółem: 103,60 g Białko roślinne: 25,11 g Białko zwierzęce: 62,75 g	Białko: Białko ogółem: 68,73 g Białko roślinne: 19,60 g Białko zwierzęce: 27,41 g	Białko: Białko ogółem: 87,88 g Białko roślinne: 23,56 g Białko zwierzęce: 19,18 g	Białko: Białko ogółem: 75,75 g Białko roślinne: 24,36 g Białko zwierzęce: 43,12 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,71 g Cholesterol: 457,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,95 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,96 g Cholesterol: 216,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,68 g Cholesterol: 245,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,12 g Cholesterol: 225,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,68 g Cholesterol: 176,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,31 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 Południca 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 Południca miodowa Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Dżem 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 Południca 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 2039 = 7652 kJ Kcal z tłuszczu 37,95 % Kcal z białka 15,84 % Kcal z węglowodanów 47,56 %	Energia: Kcal 1916 = 8007 kJ Kcal z tłuszczu 36,82 % Kcal z białka 18,16 % Kcal z węglowodanów 46,05 %	Energia: Kcal 1966 = 8213 kJ Kcal z tłuszczu 35,60 % Kcal z białka 17,25 % Kcal z węglowodanów 48,44 %	Energia: Kcal 1951 = 8163 kJ Kcal z tłuszczu 34,74 % Kcal z białka 16,73 % Kcal z węglowodanów 49,62 %	Energia: Kcal 2039 = 8532 kJ Kcal z tłuszczu 36,04 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 48,70 %	Energia: Kcal 2049 = 8393 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 19,26 % Kcal z węglowodanów 52,31 %	Energia: Kcal 2002 = 6750 kJ Kcal z tłuszczu 27,94 % Kcal z białka 19,12 % Kcal z węglowodanów 53,32 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,43 g Błonnik: 33,76 g Skrobia: 112,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 220,57 g Błonnik: 22,29 g Skrobia: 99,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 238,10 g Błonnik: 35,52 g Skrobia: 129,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,02 g Błonnik: 34,22 g Skrobia: 137,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,27 g Błonnik: 34,24 g Skrobia: 143,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,97 g Błonnik: 33,33 g Skrobia: 149,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,85 g Błonnik: 31,14 g Skrobia: 105,29 g
Białko: Białko ogółem: 80,74 g Białko roślinne: 25,57 g Białko zwierzęce: 42,19 g	Białko: Białko ogółem: 86,98 g Białko roślinne: 18,91 g Białko zwierzęce: 52,93 g	Białko: Białko ogółem: 84,78 g Białko roślinne: 28,82 g Białko zwierzęce: 39,94 g	Białko: Białko ogółem: 81,61 g Białko roślinne: 27,72 g Białko zwierzęce: 36,28 g	Białko: Białko ogółem: 84,39 g Białko roślinne: 25,22 g Białko zwierzęce: 43,57 g	Białko: Białko ogółem: 98,67 g Białko roślinne: 27,51 g Białko zwierzęce: 54,85 g	Białko: Białko ogółem: 95,68 g Białko roślinne: 21,82 g Białko zwierzęce: 54,38 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,98 g Cholesterol: 303,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,39 g Cholesterol: 306,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,77 g Cholesterol: 342,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,30 g Cholesterol: 467,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,65 g Cholesterol: 230,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,99 g Cholesterol: 442,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,16 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 kiszane
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka 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
Herbata czarna, napar z cukrem 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 Połędwica 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 2054 = 8617 kJ Kcal z tłuszczu 27,92 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 58,82 %	Energia: Kcal 2010 = 7649 kJ Kcal z tłuszczu 34,75 % Kcal z białka 13,33 % Kcal z węglowodanów 53,59 %	Energia: Kcal 2057 = 8596 kJ Kcal z tłuszczu 32,81 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 53,41 %	Energia: Kcal 2070 = 8330 kJ Kcal z tłuszczu 30,98 % Kcal z białka 16,12 % Kcal z węglowodanów 54,38 %	Energia: Kcal 2049 = 8581 kJ Kcal z tłuszczu 33,37 % Kcal z białka 13,64 % Kcal z węglowodanów 54,42 %	Energia: Kcal 1957 = 8196 kJ Kcal z tłuszczu 29,52 % Kcal z białka 19,23 % Kcal z węglowodanów 54,20 %	Energia: Kcal 2042 = 8526 kJ Kcal z tłuszczu 31,66 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 54,90 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,02 g Błonnik: 32,03 g Skrobia: 202,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,30 g Błonnik: 32,02 g Skrobia: 106,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,66 g Błonnik: 35,63 g Skrobia: 155,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,42 g Błonnik: 39,67 g Skrobia: 138,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,79 g Błonnik: 28,98 g Skrobia: 138,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,19 g Błonnik: 45,72 g Skrobia: 118,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,26 g Błonnik: 32,34 g Skrobia: 101,45 g
Białko: Białko ogółem: 80,64 g Białko roślinne: 28,66 g Białko zwierzęce: 40,55 g	Białko: Białko ogółem: 66,99 g Białko roślinne: 19,53 g Białko zwierzęce: 40,18 g	Białko: Białko ogółem: 79,06 g Białko roślinne: 31,41 g Białko zwierzęce: 46,62 g	Białko: Białko ogółem: 83,41 g Białko roślinne: 28,08 g Białko zwierzęce: 51,50 g	Białko: Białko ogółem: 69,88 g Białko roślinne: 19,21 g Białko zwierzęce: 28,90 g	Białko: Białko ogółem: 94,06 g Białko roślinne: 32,54 g Białko zwierzęce: 58,91 g	Białko: Białko ogółem: 73,90 g Białko roślinne: 22,82 g Białko zwierzęce: 41,75 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,73 g Cholesterol: 194,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,60 g Cholesterol: 367,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,99 g Cholesterol: 512,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,25 g Cholesterol: 285,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,98 g Cholesterol: 257,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,18 g Cholesterol: 252,97 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,83 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 1996 = 8309 kJ Kcal z tłuszczu 34,26 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 51,76 %	Energia: Kcal 2055 = 8491 kJ Kcal z tłuszczu 29,14 % Kcal z białka 21,34 % Kcal z węglowodanów 51,92 %	Energia: Kcal 2027 = 8469 kJ Kcal z tłuszczu 33,89 % Kcal z białka 18,61 % Kcal z węglowodanów 49,08 %	Energia: Kcal 2010 = 7418 kJ Kcal z tłuszczu 37,55 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 47,16 %	Energia: Kcal 2025 = 8463 kJ Kcal z tłuszczu 27,91 % Kcal z białka 21,82 % Kcal z węglowodanów 51,29 %	Energia: Kcal 1993 = 8352 kJ Kcal z tłuszczu 25,91 % Kcal z białka 12,39 % Kcal z węglowodanów 64,24 %	Energia: Kcal 2075 = 8676 kJ Kcal z tłuszczu 32,14 % Kcal z białka 16,15 % Kcal z węglowodanów 53,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,26 g Błonnik: 35,52 g Skrobia: 136,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,73 g Błonnik: 37,37 g Skrobia: 137,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,70 g Błonnik: 37,06 g Skrobia: 150,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,00 g Błonnik: 35,65 g Skrobia: 133,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,68 g Błonnik: 32,94 g Skrobia: 170,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,07 g Błonnik: 46,88 g Skrobia: 156,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,17 g Błonnik: 33,89 g Skrobia: 163,49 g
Białko: Białko ogółem: 79,60 g Białko roślinne: 23,32 g Białko zwierzęce: 47,24 g	Białko: Białko ogółem: 109,65 g Białko roślinne: 27,07 g Białko zwierzęce: 22,80 g	Białko: Białko ogółem: 94,32 g Białko roślinne: 30,77 g Białko zwierzęce: 63,16 g	Białko: Białko ogółem: 85,32 g Białko roślinne: 28,77 g Białko zwierzęce: 50,92 g	Białko: Białko ogółem: 110,46 g Białko roślinne: 26,35 g Białko zwierzęce: 60,83 g	Białko: Białko ogółem: 61,75 g Białko roślinne: 33,31 g Białko zwierzęce: 26,25 g	Białko: Białko ogółem: 83,76 g Białko roślinne: 32,89 g Białko zwierzęce: 38,18 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,97 g Cholesterol: 299,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,53 g Cholesterol: 259,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,32 g Cholesterol: 423,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,86 g Cholesterol: 376,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,79 g Cholesterol: 476,22 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,37 g Cholesterol: 317,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,11 g Cholesterol: 298,57 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 2075 = 8558 kJ Kcal z tłuszczu 31,10 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 50,60 %	Energia: Kcal 2019 = 8458 kJ Kcal z tłuszczu 26,28 % Kcal z białka 16,83 % Kcal z węglowodanów 58,91 %	Energia: Kcal 2015 = 8432 kJ Kcal z tłuszczu 30,35 % Kcal z białka 13,06 % Kcal z węglowodanów 59,94 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,49 g Błonnik: 34,45 g Skrobia: 125,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,37 g Błonnik: 34,89 g Skrobia: 141,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,94 g Błonnik: 44,60 g Skrobia: 152,79 g
Białko: Białko ogółem: 102,67 g Białko roślinne: 28,22 g Białko zwierzęce: 68,96 g	Białko: Białko ogółem: 84,97 g Białko roślinne: 27,26 g Białko zwierzęce: 35,27 g	Białko: Białko ogółem: 65,79 g Białko roślinne: 27,97 g Białko zwierzęce: 33,55 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,71 g Cholesterol: 457,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,95 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,96 g Cholesterol: 216,35 mg