

Plan ŻYWIENIOWY



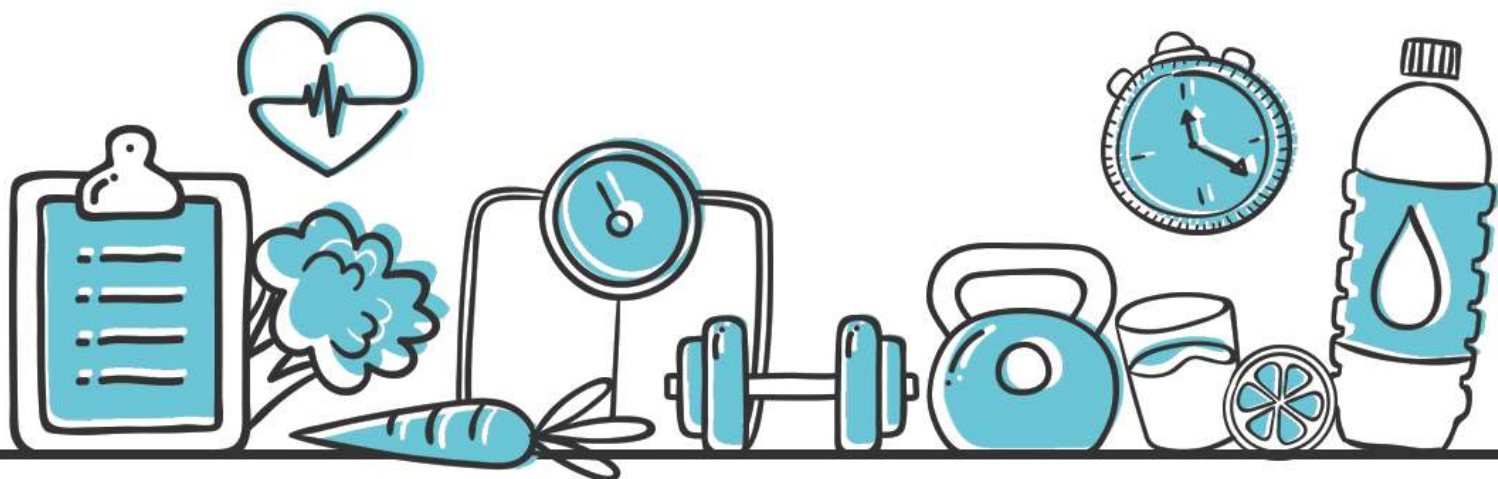
lekkostrawna >75 lat



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, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

▶ 12:00 Obiad (E: 615kcal, B o.: 30.28g, T: 10.48g, W o.: 109.73g)

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

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: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)
Budyń czekoladowy (E: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)
0.5 porcji

- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (8g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/2 sztuki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 435kcal, B o.: 25.53g, T: 18.23g, W o.: 40.72g)
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)
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:	1784 kcal
Woda:	1557.82 g
Tłuszcz:	62.89 g
Węglowodany przyswajalne:	139.56 g
Cholesterol:	338.63 mg
Fruktoza:	7.5 g
Laktoza:	14.61 g
Błonnik pokarmowy:	31.15 g
C 6:0:	0.59 g
C 10:0:	1.05 g
C 14:0:	5.01 g
C 16:0:	15.58 g
C 18:0:	5.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.97 g
C 15:1:	0.17 g
C 17:1:	0.32 g
C 20:1:	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.96 g
C 18:3:	0.85 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	1.91 g
Sód:	2251.82 mg
Potas:	4733.93 mg
Fosfor:	1722.36 mg
Żelazo:	12.79 mg
Miedź:	1.8 mg
Jod:	98.54 µg
Retinol:	700.67 µg
Witamina D:	3.49 µg
Tiamina:	0.88 mg
Niacyna:	26.16 mg
Foliany:	352.88 µg
Witamina C:	263.94 mg

Wartość energetyczna:	7332.82 kJ
Białko ogółem:	93.09 g
Węglowodany ogółem:	218.95 g
Popiół:	16.25 g
Glukoza:	7.06 g
Sacharoza:	38.39 g
Skrobia:	107.59 g
C 4:0:	0.84 g
C 8:0:	0.44 g
C 12:0:	1.41 g
C 15:0:	0.55 g
C 17:0:	0.38 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.5 g
C 16:1:	1.3 g
C 18:1:	15.2 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	4.84 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	0.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.41 g
Sól:	4.22 g
Wapń:	1139.17 mg
Magnez:	411.54 mg
Cynk:	11.32 mg
Mangan:	5.03 mg
Witamina A:	2368.63 µg
β-karoten:	10150.61 µg
Witamina E:	7.12 mg
Ryboflawina:	1.8 mg
Witamina B6:	2.88 mg
Witamina B12:	4.6 µg



02.10.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 24.24g, T: 18.08g, W o.: 75.77g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g) 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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


Sposób
przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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: 698kcal, B o.: 35.2g, T: 18.88g, W o.: 104.93g)

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.

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

3 sztuki (270g)

► 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:	1960 kcal
Woda:	1359.17 g
Tłuszcz:	58.65 g
Węglowodany przyswajalne:	209.96 g
Cholesterol:	187.28 mg
Fruktoza:	13.67 g
Laktoza:	12.8 g
Błonnik pokarmowy:	33.45 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:	26.28 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.69 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:	4.85 g
Sód:	1474.51 mg
Potas:	3988.57 mg
Fosfor:	1550.23 mg
Żelazo:	13.02 mg
Miedź:	1.75 mg
Jod:	55.76 µg
Retinol:	360.89 µg
Witamina D:	3.79 µg
Tiamina:	1 mg
Niacyna:	18.18 mg
Foliany:	318.97 µg
Witamina C:	329.29 mg

Wartość energetyczna:	8209.99 kJ
Białko ogółem:	83.31 g
Węglowodany ogółem:	285.07 g
Popiół:	14.36 g
Glukoza:	12.69 g
Sacharoza:	77.27 g
Skrobia:	130.61 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:	5.01 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:	7.95 g
Sól:	2.4 g
Wapń:	1008.64 mg
Magnez:	376.46 mg
Cynk:	10.21 mg
Mangan:	6.57 mg
Witamina A:	872.43 µg
β-karoten:	3063.5 µg
Witamina E:	9.62 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	2.23 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 muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać, cebulę podpałić, żeby miała lepszy aromat. Mięso umyć, oczyścić i włożyć do garnka z warzywami. Zalać wodą, aby było jej niewiele nad warzywami i mięsem. Gotować minimum 2 godziny. Należy pamiętać o zdjęciu szumowin. Następnie dodać wszystkie przyprawy. Wyjąć mięso i warzywa. Mięso oddzielić od kości, odrzucić chrząstki i skóry. Mięso zmielić z cebulą, czosnkiem, marchewkami i selerem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Masę pasztetową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

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

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


Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

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

▶ 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: 480kcal, B o.: 11.7g, T: 24.88g, W o.: 55.43g)

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)

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:	1911 kcal
Woda:	1606.69 g
Tłuszcz:	63.3 g
Węglowodany przyswajalne:	205.41 g
Cholesterol:	203.95 mg
Fruktoza:	22.69 g
Laktoza:	8.32 g
Błonnik pokarmowy:	42.68 g
C 6:0:	0.21 g
C 10:0:	0.42 g
C 14:0:	2.45 g
C 16:0:	10.42 g
C 18:0:	3.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.01 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.56 g
C 18:3:	1.55 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.63 g
Sód:	2137.82 mg
Potas:	4368.39 mg
Fosfor:	1233.31 mg
Żelazo:	12.17 mg
Miedź:	1.7 mg
Jod:	68.02 µg
Retinol:	221.25 µg
Witamina D:	0.73 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	18.53 mg
Foliany:	367.67 µg
Witamina C:	228.03 mg

Wartość energetyczna:	8003.97 kJ
Białko ogółem:	63.57 g
Węglowodany ogółem:	289.61 g
Popiół:	14.14 g
Glukoza:	17.18 g
Sacharoza:	49.68 g
Skrobia:	140.43 g
C 4:0:	0.25 g
C 8:0:	0.17 g
C 12:0:	0.59 g
C 15:0:	0.25 g
C 17:0:	0.18 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.18 g
C 16:1:	0.73 g
C 18:1:	18.64 g
C 22:1:	0.11 g
C 18:2:	14.68 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.42 g
Sól:	3.05 g
Wapń:	545.43 mg
Magnez:	360.85 mg
Cynk:	9.8 mg
Mangan:	6.94 mg
Witamina A:	3220.85 µg
β-karoten:	18034.57 µg
Witamina E:	11.63 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina B6:	2.86 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: 727kcal, B o.: 38.35g, T: 10.74g, W o.: 128.71g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Grzyby umyć, zalać na kilka godzin 1 szklanką wody. Gotować około godziny w tej samej wodzie. Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, doprawić solą i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dodać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać około szklankę wywaru z grzybków (grzyby można wykorzystać na farsz do uszek), dodać szczyptę cukru, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Z podanych proporcji otrzymasz prawie 2 litry barszczu.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)
Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)
1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 20:00 Kolacja (E: 420kcal, B o.: 25.88g, T: 16.86g, W o.: 40.08g)
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)
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:	1826 kcal
Woda:	1593 g
Tłuszcz:	58.98 g
Węglowodany przyswajalne:	132.87 g
Cholesterol:	233.45 mg
Fruktoza:	16.56 g
Laktoza:	8.93 g
Błonnik pokarmowy:	35.94 g
C 6:0:	0.56 g
C 10:0:	1.01 g
C 14:0:	4.8 g
C 16:0:	13.79 g
C 18:0:	4.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.73 g
C 15:1:	0.16 g
C 17:1:	0.28 g
C 20:1:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.26 g
C 18:3:	0.94 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	1.9 g
Sód:	2869.63 mg
Potas:	4548.53 mg
Fosfor:	1605.49 mg
Żelazo:	18.53 mg
Miedź:	1.59 mg
Jod:	101.29 µg
Retinol:	431.95 µg
Witamina D:	0.56 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	29.69 mg
Foliany:	379.78 µg
Witamina C:	232.39 mg

Wartość energetyczna:	7326.14 kJ
Białko ogółem:	100.8 g
Węglowodany ogółem:	231.84 g
Popiół:	18.42 g
Glukoza:	9.27 g
Sacharoza:	39.09 g
Skrobia:	96.24 g
C 4:0:	0.77 g
C 8:0:	0.42 g
C 12:0:	1.39 g
C 15:0:	0.53 g
C 17:0:	0.35 g
C 20:0:	0.01 g
C 14:1:	0.48 g
C 16:1:	1.15 g
C 18:1:	12.79 g
C 22:1:	0 g
C 18:2:	7.8 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.16 g
Sól:	5.88 g
Wapń:	1324.96 mg
Magnez:	383.52 mg
Cynk:	11.87 mg
Mangan:	5.89 mg
Witamina A:	915.02 µg
β-karoten:	2835.18 µg
Witamina E:	6.61 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina B6:	2.7 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: 836kcal, B o.: 29.04g, T: 36.78g, W o.: 102.98g)

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

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



Sposób przygotowania:

jw

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Makaron spaghetti (E: 215kcal, B o.: 6g, T: 0.96g, W o.: 45.48g)

1/3 garści (60g)

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

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

1 sztuka (120g)

► **20:00 Kolacja (E: 382kcal, B o.: 10.27g, T: 16.53g, W o.: 47.74g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

2 łyżki (30g)

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

1/8 sztuki (15g)

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

1/4 sztuki (50g)

Parówki drobiowe (E: 84kcal, B o.: 4.64g, T: 6.92g, W o.: 0.88g)

1 sztuka (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1911 kcal
Woda:	1274.99 g
Tłuszcz:	75.88 g
Węglowodany przyswajalne:	127.13 g
Cholesterol:	199.29 mg
Fruktoza:	14.06 g
Laktoza:	7.19 g
Błonnik pokarmowy:	30.3 g
C 6:0:	0.31 g
C 10:0:	0.65 g
C 14:0:	3.41 g
C 16:0:	13.8 g
C 18:0:	5.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.51 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.87 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:	2338.61 mg
Potas:	3187.19 mg
Fosfor:	1111.38 mg
Żelazo:	11 mg
Miedź:	1.32 mg
Jod:	37.41 µg
Retinol:	268.49 µg
Witamina D:	0.72 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	19.62 mg
Foliany:	231.49 µg
Witamina C:	202.26 mg

Wartość energetyczna:	7992.47 kJ
Białko ogółem:	62.09 g
Węglowodany ogółem:	251.35 g
Popiół:	11.2 g
Glukoza:	12.79 g
Sacharoza:	57.68 g
Skrobia:	132.63 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:	10.57 g
Sól:	1.61 g
Wapń:	626.54 mg
Magnez:	304.09 mg
Cynk:	9.38 mg
Mangan:	5.45 mg
Witamina A:	1778.81 µg
β-karoten:	9039.69 µg
Witamina E:	10.54 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina B6:	2.22 mg
Witamina B12:	1.87 µg



06.10.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 22.85g, T: 23.2g, W o.: 62.5g)

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.

Sałata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g) 1/8 sztuki (15g)

Ser salami (E: 53kcal, B o.: 3.78g, T: 4.22g, W o.: 0.02g) 1 plaster (15g)

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: 631kcal, B o.: 35.76g, T: 7g, W o.: 117.76g)

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

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


Sposób
przygotowania:

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

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

Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g) 1 porcja

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


Sposób
przygotowania:

Do garnka z wodą wrzucić obrane i pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę i cebulę. 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:	1899 kcal
Woda:	1435.49 g
Tłuszcz:	51.44 g
Węglowodany przyswajalne:	194.05 g
Cholesterol:	164.28 mg
Fruktoza:	10.48 g
Laktoza:	10.92 g
Błonnik pokarmowy:	38.63 g
C 6:0:	0.34 g
C 10:0:	0.72 g
C 14:0:	3.62 g
C 16:0:	10.98 g
C 18:0:	3.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.06 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.3 g
C 18:3:	0.78 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	1.66 g
Sód:	2346.49 mg
Potas:	4900.57 mg
Fosfor:	1208.09 mg
Żelazo:	18.35 mg
Miedź:	1.92 mg
Jod:	64.73 µg
Retinol:	289.34 µg
Witamina D:	3.41 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	19.34 mg
Foliany:	358.52 µg
Witamina C:	377.56 mg

Wartość energetyczna:	7239.09 kJ
Białko ogółem:	83.53 g
Węglowodany ogółem:	288.58 g
Popiół:	17.32 g
Glukoza:	9.85 g
Sacharoza:	79.16 g
Skrobia:	124.59 g
C 4:0:	0.43 g
C 8:0:	0.3 g
C 12:0:	0.99 g
C 15:0:	0.42 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0 g
C 14:1:	0.34 g
C 16:1:	0.85 g
C 18:1:	9.4 g
C 22:1:	0 g
C 18:2:	1.86 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	0.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.03 g
Sól:	3.53 g
Wapń:	855.88 mg
Magnez:	404.46 mg
Cynk:	8.05 mg
Mangan:	6.15 mg
Witamina A:	1343.54 µg
β-karoten:	8464.31 µg
Witamina E:	7.88 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina B6:	2.39 mg
Witamina B12:	3 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. Zsumować 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: 363kcal, B o.: 14.32g, T: 16.44g, W o.: 37.87g)

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)
Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g)	1 plaster (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Roszonka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g)	2/3 garści (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1934 kcal
Woda:	984.99 g
Tłuszcz:	83.17 g
Węglowodany przyswajalne:	247.44 g
Cholesterol:	425.56 mg
Fruktoza:	7.17 g
Laktoza:	12.22 g
Błonnik pokarmowy:	27.59 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 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.23 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:	1438.87 mg
Potas:	2898.36 mg
Fosfor:	1303.9 mg
Żelazo:	11.11 mg
Miedź:	1.42 mg
Jod:	14.44 µg
Retinol:	559.62 µg
Witamina D:	6.55 µg
Tiamina:	0.61 mg
Niacyna:	24.13 mg
Foliany:	190.45 µg
Witamina C:	187.84 mg

Wartość energetyczna:	8083.06 kJ
Białko ogółem:	71.16 g
Węglowodany ogółem:	231.33 g
Popiół:	8.83 g
Glukoza:	6.74 g
Sacharoza:	43.54 g
Skrobia:	122.32 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:	6.59 g
Sól:	0.88 g
Wapń:	553.09 mg
Magnez:	291.06 mg
Cynk:	9.38 mg
Mangan:	4.9 mg
Witamina A:	1772.82 µg
β-karoten:	7243.15 µg
Witamina E:	6.09 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina B6:	2.09 mg
Witamina B12:	2.69 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)
Polędwica miodowa (E: 18kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 0.64g)
1 plaster (20g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)
6 łyżek (150g)
► 12:00 Obiad (E: 764kcal, B o.: 39.5g, T: 29.42g, W o.: 94.34g)
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: 201kcal, B o.: 4.14g, T: 1.32g, W o.: 45g)

2/3 woreczka (60g)

► 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: 385kcal, B o.: 8.24g, T: 23.27g, W o.: 35.48g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)

1 i 1/2 kromki (45g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/2 plastra (5g)

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:	1901 kcal
Woda:	1290.28 g
Tłuszcz:	81.15 g
Węglowodany przyswajalne:	127.34 g
Cholesterol:	290.75 mg
Fruktoza:	8.56 g
Laktoza:	15.21 g
Błonnik pokarmowy:	31.56 g
C 6:0:	0.25 g
C 10:0:	0.42 g
C 14:0:	2.12 g
C 16:0:	10.78 g
C 18:0:	3.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.06 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.17 g
C 18:3:	1.27 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.35 g
Sód:	2394.63 mg
Potas:	3290.15 mg
Fosfor:	1258.19 mg
Żelazo:	13.95 mg
Miedź:	1.25 mg
Jod:	53.96 µg
Retinol:	309.1 µg
Witamina D:	1.65 µg
Tiamina:	1.55 mg
Niacyna:	19.63 mg
Foliany:	400.86 µg
Witamina C:	337.31 mg

Wartość energetyczna:	7077.91 kJ
Białko ogółem:	78.24 g
Węglowodany ogółem:	221.25 g
Popiół:	14.35 g
Glukoza:	7.88 g
Sacharoza:	33.21 g
Skrobia:	93.27 g
C 4:0:	0.33 g
C 8:0:	0.18 g
C 12:0:	0.57 g
C 15:0:	0.21 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.15 g
C 14:1:	0.19 g
C 16:1:	0.79 g
C 18:1:	23.38 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	8.25 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.26 g
Sól:	1.67 g
Wapń:	854.29 mg
Magnez:	297.25 mg
Cynk:	8.61 mg
Mangan:	5.65 mg
Witamina A:	767.04 µg
β-karoten:	2955.72 µg
Witamina E:	10.31 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina B6:	2 mg
Witamina B12:	2.95 µg



09.10.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 646kcal, B o.: 29.17g, T: 28.06g, W o.: 68.39g)

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

Kluski leniwe z masłem i cukrem (E: 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:	1893 kcal
Woda:	1240.09 g
Tłuszcz:	78.36 g
Węglowodany przyswajalne:	156.44 g
Cholesterol:	306.95 mg
Fruktoza:	9.91 g
Laktoza:	14.58 g
Błonnik pokarmowy:	22.17 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:	28.75 g
C 18:3:	2.67 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.6 g
n-6 ogółem:	6.66 g
Sód:	1697.3 mg
Potas:	2026.97 mg
Fosfor:	1132.24 mg
Żelazo:	9.55 mg
Miedź:	0.94 mg
Jod:	61.7 µg
Retinol:	373.3 µg
Witamina D:	7.45 µg
Tiamina:	0.57 mg
Niacyna:	9.84 mg
Foliany:	243.45 µg
Witamina C:	173.73 mg

Wartość energetyczna:	7910.19 kJ
Białko ogółem:	86.94 g
Węglowodany ogółem:	214.9 g
Popiół:	9.39 g
Glukoza:	8.06 g
Sacharoza:	55.28 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:	24.23 g
C 22:1:	1.45 g
C 18:2:	6.65 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	3.63 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.24 g
Sól:	3.27 g
Wapń:	686.74 mg
Magnez:	208.81 mg
Cynk:	7.48 mg
Mangan:	4.43 mg
Witamina A:	1265.15 µg
β-karoten:	5350.11 µg
Witamina E:	11.31 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina B6:	1.21 mg
Witamina B12:	5.65 µg



10.10.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 481kcal, B o.: 31.8g, T: 23.99g, W o.: 33.22g)

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

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

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

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


Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

Szynka pieczona z pieprzem (E: 52kcal, B o.: 10g, T: 1g, W o.: 0.75g) 2 plastry (50g)

▶ 12:00 Obiad (E: 744kcal, B o.: 32.93g, T: 26.57g, W o.: 100.78g)

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.

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

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: 469kcal, B o.: 13.9g, T: 25.74g, W o.: 45.15g)

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 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:	1810 kcal
Woda:	1430.67 g
Tłuszcz:	76.66 g
Węglowodany przyswajalne:	127.12 g
Cholesterol:	342 mg
Fruktoza:	12.19 g
Laktoza:	3.3 g
Błonnik pokarmowy:	31.2 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:	22.37 g
C 15:1:	0.03 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.84 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:	4.2 g
Sód:	1940.36 mg
Potas:	4728.88 mg
Fosfor:	1133.06 mg
Żelazo:	15.48 mg
Miedź:	1.56 mg
Jod:	64.53 µg
Retinol:	340.95 µg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	22.76 mg
Foliany:	386.55 µg
Witamina C:	283.08 mg

Wartość energetyczna:	7554.25 kJ
Białko ogółem:	79.83 g
Węglowodany ogółem:	207.35 g
Popiół:	12.97 g
Glukoza:	12.43 g
Sacharoza:	44.59 g
Skrobia:	99.6 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:	10.08 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:	13.87 g
Sól:	2.37 g
Wapń:	397.63 mg
Magnez:	365.29 mg
Cynk:	8.91 mg
Mangan:	5.53 mg
Witamina A:	541.5 µg
β-karoten:	1129.49 µg
Witamina E:	9.42 mg
Ryboflawina:	1.18 mg
Witamina B6:	3.06 mg
Witamina B12:	2.1 µg



11.10.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 23.79g, T: 18.36g, W o.: 42.02g)

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

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

▶ 12:00 Obiad (E: 795kcal, B o.: 35.38g, T: 28.1g, W o.: 106.88g)

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.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

Sałata 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: 439kcal, B o.: 16.1g, T: 22.85g, W o.: 41.48g)**

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)

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:	1758 kcal
Woda:	1558.45 g
Tłuszcz:	70.06 g
Węglowodany przyswajalne:	137.48 g
Cholesterol:	455.1 mg
Fruktoza:	12.76 g
Laktoza:	9.35 g
Błonnik pokarmowy:	29.9 g
C 6:0:	0.23 g
C 10:0:	0.54 g
C 14:0:	3.04 g
C 16:0:	15.5 g
C 18:0:	5.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.76 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	40.96 g
C 18:3:	0.67 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	3.74 g
Sód:	1958.68 mg
Potas:	4660.55 mg
Fosfor:	1376.11 mg
Żelazo:	12.44 mg
Miedź:	1.6 mg
Jod:	82.2 µg
Retinol:	381.9 µg
Witamina D:	1.91 µg
Tiamina:	1.56 mg
Niacyna:	26.57 mg
Foliany:	370.1 µg
Witamina C:	323.16 mg

Wartość energetyczna:	7350.25 kJ
Białko ogółem:	76.62 g
Węglowodany ogółem:	211.23 g
Popiół:	14.12 g
Glukoza:	12.24 g
Sacharoza:	29.09 g
Skrobia:	108 g
C 4:0:	0.26 g
C 8:0:	0.2 g
C 12:0:	0.75 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.18 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.23 g
C 16:1:	1.54 g
C 18:1:	19.51 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	7.56 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.1 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.66 g
Sól:	4.04 g
Wapń:	652.88 mg
Magnez:	352.66 mg
Cynk:	10.48 mg
Mangan:	4.64 mg
Witamina A:	1014.13 µg
β-karoten:	3798.21 µg
Witamina E:	6.9 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina B6:	3.04 mg
Witamina B12:	3.27 µg



12.10.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 20.28g, T: 28.05g, W o.: 43.66g)

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: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g) 1 porcja

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


Sposób przygotowania:

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

Sałata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g) 1/8 sztuki (15g)

Serdelki, parówki drobiowe (E: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g) 1 sztuka (70g)

▶ 12:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 33.95g, T: 25.1g, W o.: 93.18g)

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: 201kcal, B o.: 4.14g, T: 1.32g, W o.: 45g) 2/3 woreczka (60g)

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:	1847 kcal
Woda:	1080.26 g
Tłuszcz:	75.87 g
Węglowodany przyswajalne:	162.37 g
Cholesterol:	212.5 mg
Fruktoza:	17.03 g
Laktoza:	10.58 g
Błonnik pokarmowy:	31.05 g
C 6:0:	0.34 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	3.43 g
C 16:0:	12.2 g
C 18:0:	4.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.18 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.07 g
C 18:3:	1.1 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	3.52 g
Sód:	3213.77 mg
Potas:	2818.76 mg
Fosfor:	1128.34 mg
Żelazo:	11.46 mg
Miedź:	1.39 mg
Jod:	38 µg
Retinol:	263.25 µg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	1.11 mg
Niacyna:	21.91 mg
Foliany:	152.17 µg
Witamina C:	171.66 mg

Wartość energetyczna:	7724.53 kJ
Białko ogółem:	77.34 g
Węglowodany ogółem:	220.31 g
Popiół:	10.84 g
Glukoza:	10.31 g
Sacharoza:	33.6 g
Skrobia:	117.39 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:	15.86 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	3.52 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.13 g
Sól:	1.61 g
Wapń:	447.18 mg
Magnez:	284.56 mg
Cynk:	10.7 mg
Mangan:	4.88 mg
Witamina A:	901.6 µg
β-karoten:	3991.02 µg
Witamina E:	7.36 mg
Ryboflawina:	1.05 mg
Witamina B6:	1.72 mg
Witamina B12:	2.06 µg



13.10.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 565kcal, B o.: 25.3g, T: 27.16g, W o.: 53.91g)

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)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

▶ 12:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 43.92g, T: 24.77g, W o.: 127.63g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 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: 393kcal, B o.: 24.29g, T: 14.83g, W o.: 39.46g)

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)

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:	1949 kcal
Woda:	1296.64 g
Tłuszcz:	67.12 g
Węglowodany przyswajalne:	172 g
Cholesterol:	442.1 mg
Fruktoza:	10.03 g
Laktoza:	9.45 g
Błonnik pokarmowy:	30.93 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:	63.52 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	73.64 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:	2.1 g
Sód:	4055.35 mg
Potas:	3920.34 mg
Fosfor:	1221.2 mg
Żelazo:	12.09 mg
Miedź:	1.53 mg
Jod:	112.72 µg
Retinol:	462.84 µg
Witamina D:	2.12 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	22.63 mg
Foliany:	270.99 µg
Witamina C:	198.81 mg

Wartość energetyczna:	8007.86 kJ
Białko ogółem:	94.71 g
Węglowodany ogółem:	249.2 g
Popiół:	18.04 g
Glukoza:	10.28 g
Sacharoza:	52.22 g
Skrobia:	131.77 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:	2.09 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:	11.27 g
Sól:	5.74 g
Wapń:	563.67 mg
Magnez:	325.94 mg
Cynk:	8.08 mg
Mangan:	4.98 mg
Witamina A:	942.38 µg
β-karoten:	2886.19 µg
Witamina E:	8.06 mg
Ryboflawina:	1.22 mg
Witamina B6:	3.05 mg
Witamina B12:	2.65 µg


14.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 18.52g, T: 16.25g, W o.: 75.84g)

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)

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)

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

► 12:00 Obiad (E: 636kcal, B o.: 31.81g, T: 13.9g, W o.: 101.12g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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: 218kcal, B o.: 4.38g, T: 0.9g, W o.: 45.84g) 2/3 porcji (60g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g) 10 łyżek (200g)

▶ **20:00 Kolacja (E: 583kcal, B o.: 33.1g, T: 27.17g, W o.: 49.91g)**

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

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

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

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g) 1/8 sztuki (15g)

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1865 kcal
Woda:	1270.19 g
Tłuszcz:	61.32 g
Węglowodany przyswajalne:	114.3 g
Cholesterol:	282.69 mg
Fruktoza:	9.4 g
Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	28.64 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:	26.95 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.27 g
C 20:1:	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.43 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:	1961.37 mg
Potas:	2341.16 mg
Fosfor:	1372.88 mg
Żelazo:	11.58 mg
Miedź:	1.04 mg
Jod:	59.47 µg
Retinol:	437.59 µg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	0.52 mg
Niacyna:	15.14 mg
Foliany:	255.62 µg
Witamina C:	156.14 mg

Wartość energetyczna:	6475.87 kJ
Białko ogółem:	92.03 g
Węglowodany ogółem:	239.27 g
Popiół:	10.37 g
Glukoza:	7.74 g
Sacharoza:	46.5 g
Skrobia:	92.93 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:	6.09 g
Sól:	3.26 g
Wapń:	1155.68 mg
Magnez:	261.45 mg
Cynk:	12.15 mg
Mangan:	5.44 mg
Witamina A:	1384.66 µg
β-karoten:	5826.51 µg
Witamina E:	6.13 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina B6:	1.24 mg
Witamina B12:	3.4 µg



15.10.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 22.44g, T: 23.03g, W o.: 69.14g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g) 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 748kcal, B o.: 35.87g, T: 19.12g, W o.: 117.14g)

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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:	1995 kcal
Woda:	1213.66 g
Tłuszcz:	63.43 g
Węglowodany przyswajalne:	193.6 g
Cholesterol:	194.35 mg
Fruktoza:	6.64 g
Laktoza:	12.07 g
Błonnik pokarmowy:	30.59 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:	24.39 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.73 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:	6.5 g
Sód:	1863.28 mg
Potas:	4188.47 mg
Fosfor:	1473.63 mg
Żelazo:	13.67 mg
Miedź:	1.68 mg
Jod:	64.98 µg
Retinol:	264.5 µg
Witamina D:	0.88 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	24.07 mg
Foliany:	296.3 µg
Witamina C:	262.07 mg

Wartość energetyczna:	8369.36 kJ
Białko ogółem:	78.98 g
Węglowodany ogółem:	289.72 g
Popiół:	14.54 g
Glukoza:	6.02 g
Sacharoza:	38.93 g
Skrobia:	190.84 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:	6.47 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:	9.54 g
Sól:	3.92 g
Wapń:	693.37 mg
Magnez:	390.08 mg
Cynk:	8.91 mg
Mangan:	5.83 mg
Witamina A:	656.34 µg
β-karoten:	2369.26 µg
Witamina E:	10.14 mg
Ryboflawina:	1.34 mg
Witamina B6:	2.66 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: 745kcal, B o.: 25.96g, T: 25.47g, W o.: 112.79g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 513kcal, B o.: 16.07g, T: 18.75g, W o.: 69.15g)

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)

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:	1946 kcal
Woda:	1597.51 g
Tłuszcz:	73.45 g
Węglowodany przyswajalne:	149.83 g
Cholesterol:	355 mg
Fruktoza:	8.22 g
Laktoza:	14.62 g
Błonnik pokarmowy:	31.54 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.8 g
C 14:0:	4.19 g
C 16:0:	14.35 g
C 18:0:	4.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.2 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.03 g
C 18:3:	1.57 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.53 g
C 22:6:	0.87 g
n-6 ogółem:	3.99 g
Sód:	3107.02 mg
Potas:	3900.35 mg
Fosfor:	1319.12 mg
Żelazo:	12.93 mg
Miedź:	1.42 mg
Jod:	95.74 µg
Retinol:	428.8 µg
Witamina D:	10.36 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	14.44 mg
Foliany:	311.32 µg
Witamina C:	246.96 mg

Wartość energetyczna:	7384.35 kJ
Białko ogółem:	66.39 g
Węglowodany ogółem:	263.12 g
Popiół:	17.67 g
Glukoza:	7.7 g
Sacharoza:	46.53 g
Skrobia:	101.04 g
C 4:0:	0.72 g
C 8:0:	0.31 g
C 12:0:	1.04 g
C 15:0:	0.3 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.17 g
C 14:1:	0.26 g
C 16:1:	1.43 g
C 18:1:	22.34 g
C 22:1:	1.42 g
C 18:2:	7.95 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.06 g
C 22:5:	0.05 g
n-3 ogółem:	2.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.52 g
Sól:	6.59 g
Wapń:	1079.53 mg
Magnez:	333.69 mg
Cynk:	8.88 mg
Mangan:	6.03 mg
Witamina A:	1936.29 µg
β-karoten:	10113.26 µg
Witamina E:	11.3 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina B6:	2.21 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: 842kcal, B o.: 38.78g, T: 27.26g, W o.: 118.26g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 325kcal, B o.: 14.26g, T: 11.33g, W o.: 43.41g)

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 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 porozdzielane na małe kwiaty brokuły, pokrojone jajka oraz kukurydzę i fasolę oplukaną na sitku. Doprawić i polać sosem.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1862 kcal
Woda:	1472.41 g
Tłuszcz:	69.76 g
Węglowodany przyswajalne:	175.02 g
Cholesterol:	500.28 mg
Fruktoza:	11.38 g
Laktoza:	11.16 g
Błonnik pokarmowy:	31.31 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.65 g
C 14:0:	3.51 g
C 16:0:	13.61 g
C 18:0:	3.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	52.22 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	69.95 g
C 18:3:	1.5 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	4.7 g
Sód:	1967.24 mg
Potas:	4153.36 mg
Fosfor:	1173.69 mg
Żelazo:	12.62 mg
Miedź:	1.45 mg
Jod:	108.22 µg
Retinol:	482.51 µg
Witamina D:	2.45 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	21.56 mg
Foliany:	402.56 µg
Witamina C:	313.27 mg

Wartość energetyczna:	7783.08 kJ
Białko ogółem:	74.08 g
Węglowodany ogółem:	243.88 g
Popiół:	13.03 g
Glukoza:	10.36 g
Sacharoza:	43.32 g
Skrobia:	126.18 g
C 4:0:	0.32 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.93 g
C 15:0:	0.42 g
C 17:0:	0.23 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.29 g
C 16:1:	0.99 g
C 18:1:	21.11 g
C 22:1:	0.1 g
C 18:2:	4.71 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.01 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.1 g
Sól:	3.71 g
Wapń:	631.73 mg
Magnez:	319.73 mg
Cynk:	7.99 mg
Mangan:	4.86 mg
Witamina A:	1448 µg
β-karoten:	5774.76 µg
Witamina E:	12.1 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina B6:	2.58 mg
Witamina B12:	2.99 µg


18.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 18.16g, T: 22.97g, W o.: 56.84g)

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.

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

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

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

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

► 12:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 37.21g, T: 25.19g, W o.: 113.54g)

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: 181kcal, B o.: 3.48g, T: 0.36g, W o.: 40.86g)

1/3 szklanki (60g)

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

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Owoce pokroić. Całość polać jogurtem wymieszanym z cynamonem.

► **20:00 Kolacja (E: 390kcal, B o.: 19.69g, T: 16.53g, W o.: 39.57g)**

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: 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:	1843 kcal
Woda:	1223.53 g
Tłuszcz:	65.92 g
Węglowodany przyswajalne:	103.93 g
Cholesterol:	272.83 mg
Fruktoza:	20.77 g
Laktoza:	8.24 g
Błonnik pokarmowy:	35.35 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.68 g
C 14:0:	3.63 g
C 16:0:	15.5 g
C 18:0:	5.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.62 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.2 g
C 18:3:	1.27 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.03 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	5.25 g
Sód:	3021.41 mg
Potas:	3330.62 mg
Fosfor:	1266.08 mg
Żelazo:	18.55 mg
Miedź:	1.39 mg
Jod:	121.75 µg
Retinol:	892.54 µg
Witamina D:	1.41 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	17.25 mg
Foliany:	356.64 µg
Witamina C:	254.07 mg

Wartość energetyczna:	7376.41 kJ
Białko ogółem:	77.83 g
Węglowodany ogółem:	243.16 g
Popiół:	15.24 g
Glukoza:	15.34 g
Sacharoza:	47.07 g
Skrobia:	99.13 g
C 4:0:	0.38 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	1.01 g
C 15:0:	0.42 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.12 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	1.85 g
C 18:1:	19.92 g
C 22:1:	0.04 g
C 18:2:	5.23 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.14 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.2 g
Sól:	6.23 g
Wapń:	911.86 mg
Magnez:	313.56 mg
Cynk:	10.96 mg
Mangan:	6.54 mg
Witamina A:	1757.79 µg
β-karoten:	5126.06 µg
Witamina E:	8.51 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina B6:	2.09 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: 796kcal, B o.: 29.63g, T: 36.2g, W o.: 93.27g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Makaron spaghetti (E: 215kcal, B o.: 6g, T: 0.96g, W o.: 45.48g)

1/3 garści (60g)

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

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

6 łyżek (150g)

► **20:00 Kolacja (E: 280kcal, B o.: 3.52g, T: 7.96g, W o.: 50.78g)**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1876 kcal
Woda:	1580.37 g
Tłuszcz:	70.99 g
Węglowodany przyswajalne:	159.44 g
Cholesterol:	244.65 mg
Fruktoza:	20.46 g
Laktoza:	13.78 g
Błonnik pokarmowy:	26.58 g
C 6:0:	0.33 g
C 10:0:	0.57 g
C 14:0:	2.83 g
C 16:0:	13.33 g
C 18:0:	5.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.18 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.01 g
C 18:3:	3.95 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	5.05 g
Sód:	1889.82 mg
Potas:	3701.08 mg
Fosfor:	1120.89 mg
Żelazo:	9.71 mg
Miedź:	1.27 mg
Jod:	100.03 µg
Retinol:	275.5 µg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	13.96 mg
Foliany:	303.23 µg
Witamina C:	213.55 mg

Wartość energetyczna:	7854.06 kJ
Białko ogółem:	65.65 g
Węglowodany ogółem:	251.29 g
Popiół:	13.14 g
Glukoza:	16.63 g
Sacharoza:	60.43 g
Skrobia:	111.25 g
C 4:0:	0.49 g
C 8:0:	0.22 g
C 12:0:	0.77 g
C 15:0:	0.26 g
C 17:0:	0.19 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.27 g
C 16:1:	1.32 g
C 18:1:	23.3 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	9.03 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.08 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	3.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.92 g
Sól:	3.81 g
Wapń:	673.4 mg
Magnez:	299.43 mg
Cynk:	8.62 mg
Mangan:	4.8 mg
Witamina A:	1524.44 µg
β-karoten:	7489.99 µg
Witamina E:	6.94 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina B6:	2.21 mg
Witamina B12:	2.68 µg



20.10.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 27.33g, T: 23.96g, W o.: 42.95g)

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)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)
--	-----------------

▶ 12:00 Obiad (E: 772kcal, B o.: 41.39g, T: 13.85g, W o.: 135.86g)

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

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

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



Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić z wyciśniętym czosnkiem. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut z krążkami 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:	1750 kcal
Woda:	1841.57 g
Tłuszcz:	53.76 g
Węglowodany przyswajalne:	158.09 g
Cholesterol:	222.82 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	9.26 g
Błonnik pokarmowy:	43.32 g
C 6:0:	0.4 g
C 10:0:	0.84 g
C 14:0:	4.25 g
C 16:0:	12.97 g
C 18:0:	4.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.2 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.76 g
C 18:3:	1.33 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	2.49 g
Sód:	3237.63 mg
Potas:	5737.09 mg
Fosfor:	1605.02 mg
Żelazo:	16.49 mg
Miedź:	1.75 mg
Jod:	132.51 µg
Retinol:	341.14 µg
Witamina D:	0.61 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	36.87 mg
Foliany:	576.35 µg
Witamina C:	396.16 mg

Wartość energetyczna:	7327.03 kJ
Białko ogółem:	84.29 g
Węglowodany ogółem:	246.68 g
Popiół:	19.73 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	58.95 g
Skrobia:	101.08 g
C 4:0:	0.48 g
C 8:0:	0.31 g
C 12:0:	1.15 g
C 15:0:	0.5 g
C 17:0:	0.29 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.38 g
C 16:1:	0.98 g
C 18:1:	13.39 g
C 22:1:	0.04 g
C 18:2:	2.55 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.23 g
Sól:	6.71 g
Wapń:	1022.69 mg
Magnez:	456.75 mg
Cynk:	10.71 mg
Mangan:	6.29 mg
Witamina A:	1224.15 µg
β-karoten:	5461.99 µg
Witamina E:	9.31 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina B6:	3.78 mg
Witamina B12:	2.43 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: 704kcal, B o.: 27.02g, T: 14.04g, W o.: 124.56g)

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

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

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

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


Sposób przygotowania:

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 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:	1871 kcal
Woda:	1437.92 g
Tłuszcz:	69.85 g
Węglowodany przyswajalne:	134.01 g
Cholesterol:	248.18 mg
Fruktoza:	11.51 g
Laktoza:	11.96 g
Błonnik pokarmowy:	30.86 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.42 g
C 14:0:	2.6 g
C 16:0:	10.67 g
C 18:0:	3.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.07 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.14 g
C 20:1:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.36 g
C 18:3:	5.33 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.59 g
n-6 ogółem:	6.62 g
Sód:	3115.7 mg
Potas:	2608.27 mg
Fosfor:	1086.31 mg
Żelazo:	11.84 mg
Miedź:	1.3 mg
Jod:	48.9 µg
Retinol:	822.94 µg
Witamina D:	7.11 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	14.42 mg
Foliany:	281.56 µg
Witamina C:	245.29 mg

Wartość energetyczna:	7809.94 kJ
Białko ogółem:	66.29 g
Węglowodany ogółem:	249.93 g
Popiół:	13.28 g
Glukoza:	10.04 g
Sacharoza:	47.99 g
Skrobia:	95.51 g
C 4:0:	0.33 g
C 8:0:	0.17 g
C 12:0:	0.59 g
C 15:0:	0.22 g
C 17:0:	0.16 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.23 g
C 16:1:	1.25 g
C 18:1:	24.1 g
C 22:1:	1.07 g
C 18:2:	6.91 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0.05 g
n-3 ogółem:	6.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.55 g
Sól:	3.45 g
Wapń:	639.05 mg
Magnez:	253.29 mg
Cynk:	8.14 mg
Mangan:	5.61 mg
Witamina A:	2398.27 µg
β-karoten:	9472.55 µg
Witamina E:	10.23 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina B6:	1.55 mg
Witamina B12:	5.47 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: 824kcal, B o.: 38.12g, T: 25.13g, W o.: 118.99g)

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

3 sztuki (270g)

Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
1 sztuka (170g)
► 20:00 Kolacja (E: 479kcal, B o.: 16.91g, T: 18.75g, W o.: 61.45g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)
1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
Salatka ziemniaczana z kielbasą (bez cebuli) (E: 317kcal, B o.: 13.98g, T: 13.98g, W o.: 34.56g)
1 porcja

- Kielbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1 i 1/2 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- Musztarda francuska - 1/4 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Ogórki kiszone osuszyć, pokroić w drobną kosteczkę wedle gustu. Kielbasę pokroić w plasterki. Letnie ziemniaki pokroić również w drobną kosteczkę. Wszystkie przygotowane składniki połączyć ze sobą w większej misce. Do sałatki 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:	1970 kcal
Woda:	1814.97 g
Tłuszcz:	75.94 g
Węglowodany przyswajalne:	156.51 g
Cholesterol:	299.83 mg
Fruktoza:	18.6 g
Laktoza:	10.62 g
Błonnik pokarmowy:	35.04 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:	4.72 g
Sód:	4196.64 mg
Potas:	5158.99 mg
Fosfor:	1134.12 mg
Żelazo:	14.64 mg
Miedź:	1.82 mg
Jod:	123.55 µg
Retinol:	250.11 µg
Witamina D:	3.23 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	23.44 mg
Foliany:	372.28 µg
Witamina C:	280.32 mg

Wartość energetyczna:	8198.4 kJ
Białko ogółem:	79.03 g
Węglowodany ogółem:	252.11 g
Popiół:	20.5 g
Glukoza:	11.7 g
Sacharoza:	43.46 g
Skrobia:	131.37 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:	13.44 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:	23.78 g
Sól:	6.1 g
Wapń:	549.43 mg
Magnez:	351.27 mg
Cynk:	9.56 mg
Mangan:	4.88 mg
Witamina A:	865.97 µg
β-karoten:	3726.77 µg
Witamina E:	13.44 mg
Ryboflawina:	1.3 mg
Witamina B6:	3.19 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: 840kcal, B o.: 41.21g, T: 21.29g, W o.: 131.88g)

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- 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: 329kcal, B o.: 26.14g, T: 7.52g, W o.: 41.43g)

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)

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:	1925 kcal
Woda:	1688.17 g
Tłuszcz:	61.84 g
Węglowodany przyswajalne:	173.24 g
Cholesterol:	246.95 mg
Fruktoza:	11.78 g
Laktoza:	19.87 g
Błonnik pokarmowy:	34.97 g
C 6:0:	0.38 g
C 10:0:	0.58 g
C 14:0:	2.92 g
C 16:0:	9.94 g
C 18:0:	3.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.02 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.18 g
C 20:1:	0.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.94 g
C 18:3:	1.56 g
C 20:3:	0.02 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.19 g
n-6 ogółem:	3.83 g
Sód:	1259.55 mg
Potas:	5457.04 mg
Fosfor:	1503.64 mg
Żelazo:	12.77 mg
Miedź:	1.88 mg
Jod:	46.64 µg
Retinol:	260.75 µg
Witamina D:	7.16 µg
Tiamina:	1.06 mg
Niacyna:	24.64 mg
Foliany:	364.79 µg
Witamina C:	231.02 mg

Wartość energetyczna:	7952.29 kJ
Białko ogółem:	106.86 g
Węglowodany ogółem:	248.25 g
Popiół:	14.65 g
Glukoza:	11.35 g
Sacharoza:	36.83 g
Skrobia:	119.99 g
C 4:0:	0.55 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	0.81 g
C 15:0:	0.28 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.27 g
C 16:1:	1.08 g
C 18:1:	15.34 g
C 22:1:	0.26 g
C 18:2:	4.15 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.08 g
n-3 ogółem:	1.51 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.06 g
Sól:	1.88 g
Wapń:	819.65 mg
Magnez:	402.66 mg
Cynk:	8.84 mg
Mangan:	4.59 mg
Witamina A:	4247.36 µg
β-karoten:	24161.57 µg
Witamina E:	9.32 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	3.22 mg
Witamina B12:	5.13 µg



24.10.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 402kcal, B o.: 20.66g, T: 22.41g, W o.: 28.16g)

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)

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

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

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

▶ 12:00 Obiad (E: 746kcal, B o.: 34.65g, T: 23.91g, W o.: 106.38g)

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

Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

jw

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: 201kcal, B o.: 4.14g, T: 1.32g, W o.: 45g) 2/3 woreczka (60g)

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

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

1 sztuka (120g)

▶ 20:00 Kolacja (E: 449kcal, B o.: 25.03g, T: 18.26g, W o.: 46.29g)

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)

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:	1713 kcal
Woda:	1268.46 g
Tłuszcz:	64.94 g
Węglowodany przyswajalne:	134.71 g
Cholesterol:	393.53 mg
Fruktoza:	12.83 g
Laktoza:	3.29 g
Błonnik pokarmowy:	31.98 g
C 6:0:	0.38 g
C 10:0:	0.72 g
C 14:0:	3.62 g
C 16:0:	14.9 g
C 18:0:	5.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.7 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.2 g
C 20:1:	0.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.35 g
C 18:3:	1.21 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.07 g
n-6 ogółem:	5.01 g
Sód:	2529.29 mg
Potas:	3699.21 mg
Fosfor:	1386.89 mg
Żelazo:	12.98 mg
Miedź:	1.4 mg
Jod:	99.83 µg
Retinol:	444.56 µg
Witamina D:	2.22 µg
Tiamina:	1.22 mg
Niacyna:	21.44 mg
Foliany:	375.69 µg
Witamina C:	259.64 mg

Wartość energetyczna:	7153.51 kJ
Białko ogółem:	81.54 g
Węglowodany ogółem:	209.03 g
Popiół:	13.9 g
Glukoza:	12.4 g
Sacharoza:	40.24 g
Skrobia:	112.28 g
C 4:0:	0.5 g
C 8:0:	0.3 g
C 12:0:	0.97 g
C 15:0:	0.4 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.33 g
C 16:1:	1.34 g
C 18:1:	21.72 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	4.99 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.55 g
Sól:	5.01 g
Wapń:	793.67 mg
Magnez:	347.39 mg
Cynk:	12.34 mg
Mangan:	5.7 mg
Witamina A:	1682.63 µg
β-karoten:	7428.61 µg
Witamina E:	8.83 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	2.2 mg
Witamina B12:	2.89 µg



25.10.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 26.47g, T: 19.77g, W o.: 42.72g)

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 wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g) 2 plastry (40g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

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

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

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

▶ 12:00 Obiad (E: 782kcal, B o.: 42.42g, T: 24.71g, W o.: 108.19g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

► **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:	1919 kcal
Woda:	1538.43 g
Tłuszcz:	83.29 g
Węglowodany przyswajalne:	139.86 g
Cholesterol:	376.74 mg
Fruktoza:	11.59 g
Laktoza:	7.8 g
Błonnik pokarmowy:	33.25 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:	24.86 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.26 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:	5.09 g
Sód:	1576.41 mg
Potas:	4441.49 mg
Fosfor:	1298.75 mg
Żelazo:	14.43 mg
Miedź:	1.55 mg
Jod:	51.93 µg
Retinol:	417.1 µg
Witamina D:	2.44 µg
Tiamina:	1.79 mg
Niacyna:	26.64 mg
Foliany:	367.68 µg
Witamina C:	259.29 mg

Wartość energetyczna:	7032.76 kJ
Białko ogółem:	82.56 g
Węglowodany ogółem:	218.55 g
Popiół:	12.25 g
Glukoza:	8.25 g
Sacharoza:	35.5 g
Skrobia:	116.32 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:	5.02 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:	8.02 g
Sól:	2.65 g
Wapń:	655.69 mg
Magnez:	345.53 mg
Cynk:	9.32 mg
Mangan:	4.71 mg
Witamina A:	711.86 µg
β-karoten:	1789.61 µg
Witamina E:	9.96 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina B6:	2.86 mg
Witamina B12:	2.5 µg



26.10.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 494kcal, B o.: 26.23g, T: 16.67g, W o.: 60.07g)

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)

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: 682kcal, B o.: 44.45g, T: 12.51g, W o.: 103.91g)

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.

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

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



Sposób przygotowania:

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

Sałata 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

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: 202kcal, B o.: 8.1g, T: 0.18g, W o.: 41.94g) 3/4 szklanki (60g)

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 523kcal, B o.: 27.11g, T: 26.09g, W o.: 44.78g)

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)

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:	1791 kcal
Woda:	1466.11 g
Tłuszcz:	57.52 g
Węglowodany przyswajalne:	110.44 g
Cholesterol:	463.82 mg
Fruktoza:	6.84 g
Laktoza:	12.85 g
Błonnik pokarmowy:	28.5 g
C 6:0:	0.5 g
C 10:0:	0.89 g
C 14:0:	4.18 g
C 16:0:	14.02 g
C 18:0:	4.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.77 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.3 g
C 18:3:	1.26 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.07 g
n-6 ogółem:	3.18 g
Sód:	2261.34 mg
Potas:	3102.24 mg
Fosfor:	1547.58 mg
Żelazo:	13.42 mg
Miedź:	1.18 mg
Jod:	102.53 µg
Retinol:	569.45 µg
Witamina D:	1.95 µg
Tiamina:	0.71 mg
Niacyna:	23.79 mg
Foliany:	456.95 µg
Witamina C:	261.04 mg

Wartość energetyczna:	7480.44 kJ
Białko ogółem:	103.34 g
Węglowodany ogółem:	221.06 g
Popiół:	14.12 g
Glukoza:	6.32 g
Sacharoza:	42.29 g
Skrobia:	130.3 g
C 4:0:	0.69 g
C 8:0:	0.36 g
C 12:0:	1.19 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.3 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.41 g
C 16:1:	1.22 g
C 18:1:	16.54 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	3.17 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.08 g
Sól:	5.21 g
Wapń:	1178.48 mg
Magnez:	339.93 mg
Cynk:	10.99 mg
Mangan:	5.3 mg
Witamina A:	1645.02 µg
β-karoten:	6446.83 µg
Witamina E:	8.31 mg
Ryboflawina:	1.94 mg
Witamina B6:	2.06 mg
Witamina B12:	3.87 µg



27.10.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 19.75g, T: 15.89g, W o.: 69.9g)

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: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
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: 833kcal, B o.: 23.46g, T: 21.65g, W o.: 150.76g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość 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 wsympujemy 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: 343kcal, B o.: 12.35g, T: 14.23g, W o.: 40.42g)

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)

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

3 plastry (60g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1800 kcal
Woda:	1692.15 g
Tłuszcz:	52.13 g
Węglowodany przyswajalne:	183.01 g
Cholesterol:	305.28 mg
Fruktoza:	16 g
Laktoza:	7.39 g
Błonnik pokarmowy:	42.56 g
C 6:0:	0.23 g
C 10:0:	0.54 g
C 14:0:	3.01 g
C 16:0:	11.15 g
C 18:0:	3.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.49 g
C 15:1:	0.04 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.28 g
C 18:3:	0.95 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	2.9 g
Sód:	3048.03 mg
Potas:	5008.63 mg
Fosfor:	1264.34 mg
Żelazo:	13.98 mg
Miedź:	1.94 mg
Jod:	131.97 µg
Retinol:	353.81 µg
Witamina D:	1.19 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	25.84 mg
Foliany:	473.38 µg
Witamina C:	256.79 mg

Wartość energetyczna:	7539.35 kJ
Białko ogółem:	56.76 g
Węglowodany ogółem:	289.28 g
Popiół:	16.76 g
Glukoza:	15.84 g
Sacharoza:	74.48 g
Skrobia:	126.86 g
C 4:0:	0.26 g
C 8:0:	0.21 g
C 12:0:	0.73 g
C 15:0:	0.32 g
C 17:0:	0.18 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.23 g
C 16:1:	0.81 g
C 18:1:	15.89 g
C 22:1:	0.47 g
C 18:2:	2.88 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.27 g
Sól:	6.23 g
Wapń:	687.24 mg
Magnez:	403.31 mg
Cynk:	9.27 mg
Mangan:	6.5 mg
Witamina A:	3521.71 µg
β-karoten:	18973.91 µg
Witamina E:	11.45 mg
Ryboflawina:	1.53 mg
Witamina B6:	3.21 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: 739kcal, B o.: 35.78g, T: 24.94g, W o.: 101.83g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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.

Sałata 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)
- Sałata - 1/3 sztuki (75g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g)

Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g) - przepis na 15 porcji

0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 54 i 1/4 łyżki (650g)
- Cukier - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/2 kostki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Śliwki - 12 sztuk (660g)
- Masło ekstra - 20 plastrów (200g)



Sposób przygotowania:

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. 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)

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

1/8 sztuki (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1873 kcal
Woda:	1371.76 g
Tłuszcz:	67.48 g
Węglowodany przyswajalne:	167.54 g
Cholesterol:	257.64 mg
Fruktoza:	9.63 g
Laktoza:	13.79 g
Błonnik pokarmowy:	32.44 g
C 6:0:	0.29 g
C 10:0:	0.61 g
C 14:0:	3.22 g
C 16:0:	13.65 g
C 18:0:	4.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.06 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.85 g
C 18:3:	1.07 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.06 g
n-6 ogółem:	6.37 g
Sód:	2752.84 mg
Potas:	4151.28 mg
Fosfor:	1521.47 mg
Żelazo:	13.47 mg
Miedź:	1.78 mg
Jod:	87.88 µg
Retinol:	298.97 µg
Witamina D:	1.69 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	20.34 mg
Foliany:	393.09 µg
Witamina C:	220.74 mg

Wartość energetyczna:	7829.22 kJ
Białko ogółem:	79.63 g
Węglowodany ogółem:	246.19 g
Popiół:	15.88 g
Glukoza:	9.44 g
Sacharoza:	35.56 g
Skrobia:	143.22 g
C 4:0:	0.36 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.89 g
C 15:0:	0.37 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.14 g
C 14:1:	0.28 g
C 16:1:	1.48 g
C 18:1:	20.17 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	6.46 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.97 g
Sól:	4.11 g
Wapń:	666.54 mg
Magnez:	391.72 mg
Cynk:	11.11 mg
Mangan:	6.81 mg
Witamina A:	1134.63 µg
β-karoten:	5243.36 µg
Witamina E:	8.25 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina B6:	2.53 mg
Witamina B12:	2.24 µg


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

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g) 2 plastry (50g)
► 12:00 Obiad (E: 615kcal, B o.: 30.28g, T: 10.48g, W o.: 109.73g)

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

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: 331kcal, B o.: 23.31g, T: 13.57g, W o.: 28.39g)
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)
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:	1880 kcal
Woda:	1651.32 g
Tłuszcz:	66.48 g
Węglowodany przyswajalne:	157.93 g
Cholesterol:	445.43 mg
Fruktoza:	7.5 g
Laktoza:	19.18 g
Błonnik pokarmowy:	30.13 g
C 6:0:	0.63 g
C 10:0:	1.04 g
C 14:0:	4.88 g
C 16:0:	16.13 g
C 18:0:	6.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.96 g
C 15:1:	0.19 g
C 17:1:	0.34 g
C 20:1:	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.58 g
C 18:3:	0.87 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	2.16 g
Sód:	2175.95 mg
Potas:	5049.31 mg
Fosfor:	1876.74 mg
Żelazo:	13.91 mg
Miedź:	2.07 mg
Jod:	102.52 µg
Retinol:	783.22 µg
Witamina D:	3.93 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	25.53 mg
Foliany:	377.84 µg
Witamina C:	265.22 mg

Wartość energetyczna:	7745.01 kJ
Białko ogółem:	97.69 g
Węglowodany ogółem:	231.71 g
Popiół:	17.75 g
Glukoza:	7.06 g
Sacharoza:	48.48 g
Skrobia:	96.12 g
C 4:0:	0.92 g
C 8:0:	0.45 g
C 12:0:	1.4 g
C 15:0:	0.52 g
C 17:0:	0.39 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.5 g
C 16:1:	1.36 g
C 18:1:	16.82 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	5.1 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	0.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.39 g
Sól:	4.35 g
Wapń:	1280.48 mg
Magnez:	444.86 mg
Cynk:	11.98 mg
Mangan:	4.86 mg
Witamina A:	2452.69 µg
β-karoten:	10157.47 µg
Witamina E:	7.09 mg
Ryboflawina:	2.09 mg
Witamina B6:	2.97 mg
Witamina B12:	5.47 µg



30.10.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 24.24g, T: 18.08g, W o.: 75.77g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g) 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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: 698kcal, B o.: 35.2g, T: 18.88g, W o.: 104.93g)

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.

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

3 sztuki (270g)

▶ 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: 354kcal, B o.: 17.98g, T: 16.49g, W o.: 33.09g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)

1 i 1/2 kromki (45g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/2 plastra (5g)

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

2 plastry (50g)

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

1/4 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1889 kcal
Woda:	1358.37 g
Tłuszcz:	54.26 g
Węglowodany przyswajalne:	209.93 g
Cholesterol:	174.88 mg
Fruktoza:	13.67 g
Laktoza:	12.77 g
Błonnik pokarmowy:	32.49 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.78 g
C 14:0:	3.71 g
C 16:0:	11.4 g
C 18:0:	3.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g
C 15:1:	0.15 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.51 g
C 18:3:	1.67 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	4.8 g
Sód:	1408.96 mg
Potas:	3955.07 mg
Fosfor:	1522.33 mg
Żelazo:	12.69 mg
Miedź:	1.71 mg
Jod:	55.62 µg
Retinol:	323.34 µg
Witamina D:	3.75 µg
Tiamina:	1 mg
Niacyna:	17.59 mg
Foliany:	318.82 µg
Witamina C:	329.29 mg

Wartość energetyczna:	7919.24 kJ
Białko ogółem:	82.19 g
Węglowodany ogółem:	278.89 g
Popiół:	14.36 g
Glukoza:	12.69 g
Sacharoza:	77.23 g
Skrobia:	124.43 g
C 4:0:	0.71 g
C 8:0:	0.34 g
C 12:0:	1.07 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.29 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.37 g
C 16:1:	1.03 g
C 18:1:	17.01 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	4.96 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.74 g
Sól:	2.4 g
Wapń:	1004.54 mg
Magnez:	367.11 mg
Cynk:	9.92 mg
Mangan:	6.36 mg
Witamina A:	831.73 µg
β-karoten:	3044.5 µg
Witamina E:	9.37 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	2.2 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 muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać, cebulę podpalić, żeby miała lepszy aromat. Mięso umyć, oczyścić i włożyć do garnka z warzywami. Zalać wodą, aby było jej niewiele nad warzywami i mięsem. Gotować minimum 2 godziny. Należy pamiętać o zdjęciu szumowin. Następnie dodać wszystkie przyprawy. Wyjąć mięso i warzywa. Mięso oddzielić od kości, odrzucić chrząstki i skóry. Mięso zmielić z cebulą, czosnkiem, marchewkami i selerem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Masę pasztetową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

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

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


Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

Rukola (E: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)
► 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: 480kcal, B o.: 11.7g, T: 24.88g, W o.: 55.43g)

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)

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:	1911 kcal
Woda:	1606.69 g
Tłuszcz:	63.3 g
Węglowodany przyswajalne:	205.41 g
Cholesterol:	203.95 mg
Fruktoza:	22.69 g
Laktoza:	8.32 g
Błonnik pokarmowy:	42.68 g
C 6:0:	0.21 g
C 10:0:	0.42 g
C 14:0:	2.45 g
C 16:0:	10.42 g
C 18:0:	3.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.01 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.56 g
C 18:3:	1.55 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.63 g
Sód:	2137.82 mg
Potas:	4368.39 mg
Fosfor:	1233.31 mg
Żelazo:	12.17 mg
Miedź:	1.7 mg
Jod:	68.02 µg
Retinol:	221.25 µg
Witamina D:	0.73 µg
Tiamina:	1.02 mg
Niacyna:	18.53 mg
Foliany:	367.67 µg
Witamina C:	228.03 mg

Wartość energetyczna:	8003.97 kJ
Białko ogółem:	63.57 g
Węglowodany ogółem:	289.61 g
Popiół:	14.14 g
Glukoza:	17.18 g
Sacharoza:	49.68 g
Skrobia:	140.43 g
C 4:0:	0.25 g
C 8:0:	0.17 g
C 12:0:	0.59 g
C 15:0:	0.25 g
C 17:0:	0.18 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.18 g
C 16:1:	0.73 g
C 18:1:	18.64 g
C 22:1:	0.11 g
C 18:2:	14.68 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.56 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.42 g
Sól:	3.05 g
Wapń:	545.43 mg
Magnez:	360.85 mg
Cynk:	9.8 mg
Mangan:	6.94 mg
Witamina A:	3220.85 µg
β-karoten:	18034.57 µg
Witamina E:	11.63 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina B6:	2.86 mg
Witamina B12:	1.65 µg

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 1784 = 7333 kJ Kcal z tłuszczu 31,73 % Kcal z białka 20,87 % Kcal z węglowodanów 49,09 %	Energia: Kcal 1960 = 8210 kJ Kcal z tłuszczu 26,93 % Kcal z białka 17,00 % Kcal z węglowodanów 58,18 %	Energia: Kcal 1911 = 8004 kJ Kcal z tłuszczu 29,81 % Kcal z białka 13,31 % Kcal z węglowodanów 60,62 %	Energia: Kcal 1826 = 7326 kJ Kcal z tłuszczu 29,07 % Kcal z białka 22,08 % Kcal z węglowodanów 50,79 %	Energia: Kcal 1911 = 7992 kJ Kcal z tłuszczu 35,74 % Kcal z białka 13,00 % Kcal z węglowodanów 52,61 %	Energia: Kcal 1899 = 7239 kJ Kcal z tłuszczu 24,38 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 60,79 %	Energia: Kcal 1934 = 8083 kJ Kcal z tłuszczu 38,70 % Kcal z białka 14,72 % Kcal z węglowodanów 47,84 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 218,95 g Błonnik: 31,15 g Skrobia: 107,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,07 g Błonnik: 33,45 g Skrobia: 130,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,61 g Błonnik: 42,68 g Skrobia: 140,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,84 g Błonnik: 35,94 g Skrobia: 96,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,35 g Błonnik: 30,30 g Skrobia: 132,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,58 g Błonnik: 38,63 g Skrobia: 124,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,33 g Błonnik: 27,59 g Skrobia: 122,32 g
Białko: Białko ogółem: 93,09 g Białko roślinne: 24,04 g Białko zwierzęce: 64,08 g	Białko: Białko ogółem: 83,31 g Białko roślinne: 25,60 g Białko zwierzęce: 35,26 g	Białko: Białko ogółem: 63,57 g Białko roślinne: 25,80 g Białko zwierzęce: 33,50 g	Białko: Białko ogółem: 100,80 g Białko roślinne: 22,38 g Białko zwierzęce: 62,68 g	Białko: Białko ogółem: 62,09 g Białko roślinne: 19,47 g Białko zwierzęce: 22,90 g	Białko: Białko ogółem: 83,53 g Białko roślinne: 22,99 g Białko zwierzęce: 15,40 g	Białko: Białko ogółem: 71,16 g Białko roślinne: 22,20 g Białko zwierzęce: 40,69 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,89 g Cholesterol: 338,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,65 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,30 g Cholesterol: 203,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,98 g Cholesterol: 233,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,88 g Cholesterol: 199,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,44 g Cholesterol: 164,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,17 g Cholesterol: 425,56 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 1901 = 7078 kJ Kcal z tłuszczu 38,42 % Kcal z białka 16,46 % Kcal z węglowodanów 46,55 %	Energia: Kcal 1893 = 7910 kJ Kcal z tłuszczu 37,26 % Kcal z białka 18,37 % Kcal z węglowodanów 45,41 %	Energia: Kcal 1810 = 7554 kJ Kcal z tłuszczu 38,12 % Kcal z białka 17,64 % Kcal z węglowodanów 45,82 %	Energia: Kcal 1758 = 7350 kJ Kcal z tłuszczu 35,87 % Kcal z białka 17,43 % Kcal z węglowodanów 48,06 %	Energia: Kcal 1847 = 7725 kJ Kcal z tłuszczu 36,97 % Kcal z białka 16,75 % Kcal z węglowodanów 47,71 %	Energia: Kcal 1949 = 8008 kJ Kcal z tłuszczu 30,99 % Kcal z białka 19,44 % Kcal z węglowodanów 51,14 %	Energia: Kcal 1865 = 6476 kJ Kcal z tłuszczu 29,59 % Kcal z białka 19,74 % Kcal z węglowodanów 51,32 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 221,25 g Błonnik: 31,56 g Skrobia: 93,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 214,90 g Błonnik: 22,17 g Skrobia: 99,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 207,35 g Błonnik: 31,20 g Skrobia: 99,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 211,23 g Błonnik: 29,90 g Skrobia: 108,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 220,31 g Błonnik: 31,05 g Skrobia: 117,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,20 g Błonnik: 30,93 g Skrobia: 131,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,27 g Błonnik: 28,64 g Skrobia: 92,93 g
Białko: Białko ogółem: 78,24 g Białko roślinne: 23,10 g Białko zwierzęce: 42,15 g	Białko: Białko ogółem: 86,94 g Białko roślinne: 18,87 g Białko zwierzęce: 52,93 g	Białko: Białko ogółem: 79,83 g Białko roślinne: 23,93 g Białko zwierzęce: 39,88 g	Białko: Białko ogółem: 76,62 g Białko roślinne: 22,83 g Białko zwierzęce: 36,18 g	Białko: Białko ogółem: 77,34 g Białko roślinne: 21,64 g Białko zwierzęce: 40,10 g	Białko: Białko ogółem: 94,71 g Białko roślinne: 24,78 g Białko zwierzęce: 54,82 g	Białko: Białko ogółem: 92,03 g Białko roślinne: 19,66 g Białko zwierzęce: 54,35 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,15 g Cholesterol: 290,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,36 g Cholesterol: 306,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,66 g Cholesterol: 342,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,06 g Cholesterol: 455,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,87 g Cholesterol: 212,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,12 g Cholesterol: 442,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,32 g Cholesterol: 282,69 mg

czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)	poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Kawa z mlekiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Paszтет wieprzowy, pieczony Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Banan	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszone
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka Kalafior na parze	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Kotlet mielony Ziemniaki, późne Surówka z buraka	Kompot Udko pieczone Barszcz czerwony z makaronem Bukiet warzyw na parze Ryż biały długoziarnisty z warzywami	Kompot Zupa krem z cukinii Marchew tarta z jabłkiem Sos bolognese Makaron spaghetti	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Buraczki na ciepło Gulasz drobiowy	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa kalafiorowa Pierogi ruskie
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Szybkie ciasto czekoladowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Ciasto z owocami	Salatka owocowa z jogurtową polewą	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
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	Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana (bez cebuli)	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 1995 = 8369 kJ Kcal z tłuszczu 28,62 % Kcal z białka 15,84 % Kcal z węglowodanów 58,09 %	Energia: Kcal 1946 = 7384 kJ Kcal z tłuszczu 33,97 % Kcal z białka 13,65 % Kcal z węglowodanów 54,08 %	Energia: Kcal 1862 = 7783 kJ Kcal z tłuszczu 33,72 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 52,39 %	Energia: Kcal 1843 = 7376 kJ Kcal z tłuszczu 32,19 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 52,77 %	Energia: Kcal 1876 = 7854 kJ Kcal z tłuszczu 34,06 % Kcal z białka 14,00 % Kcal z węglowodanów 53,58 %	Energia: Kcal 1750 = 7327 kJ Kcal z tłuszczu 27,65 % Kcal z białka 19,27 % Kcal z węglowodanów 56,38 %	Energia: Kcal 1871 = 7810 kJ Kcal z tłuszczu 33,60 % Kcal z białka 14,17 % Kcal z węglowodanów 53,43 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,72 g Błonnik: 30,59 g Skrobia: 190,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,12 g Błonnik: 31,54 g Skrobia: 101,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,88 g Błonnik: 31,31 g Skrobia: 126,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,16 g Błonnik: 35,35 g Skrobia: 99,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,29 g Błonnik: 26,58 g Skrobia: 111,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,68 g Błonnik: 43,32 g Skrobia: 101,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,93 g Błonnik: 30,86 g Skrobia: 95,51 g
Białko: Białko ogółem: 78,98 g Białko roślinne: 27,00 g Białko zwierzęce: 40,54 g	Białko: Białko ogółem: 66,39 g Białko roślinne: 18,96 g Białko zwierzęce: 40,15 g	Białko: Białko ogółem: 74,08 g Białko roślinne: 26,51 g Białko zwierzęce: 46,54 g	Białko: Białko ogółem: 77,83 g Białko roślinne: 22,60 g Białko zwierzęce: 51,40 g	Białko: Białko ogółem: 65,65 g Białko roślinne: 17,05 g Białko zwierzęce: 28,83 g	Białko: Białko ogółem: 84,29 g Białko roślinne: 29,81 g Białko zwierzęce: 51,87 g	Białko: Białko ogółem: 66,29 g Białko roślinne: 22,04 g Białko zwierzęce: 37,87 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,43 g Cholesterol: 194,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,45 g Cholesterol: 355,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,76 g Cholesterol: 500,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,92 g Cholesterol: 272,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,99 g Cholesterol: 244,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,76 g Cholesterol: 222,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,85 g Cholesterol: 248,18 mg

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / 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 1970 = 8198 kJ Kcal z tłuszczu 34,69 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 51,19 %	Energia: Kcal 1925 = 7952 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 22,20 % Kcal z węglowodanów 51,58 %	Energia: Kcal 1713 = 7154 kJ Kcal z tłuszczu 34,12 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 48,81 %	Energia: Kcal 1919 = 7033 kJ Kcal z tłuszczu 39,06 % Kcal z białka 17,21 % Kcal z węglowodanów 45,55 %	Energia: Kcal 1791 = 7480 kJ Kcal z tłuszczu 28,90 % Kcal z białka 23,08 % Kcal z węglowodanów 49,37 %	Energia: Kcal 1800 = 7539 kJ Kcal z tłuszczu 26,07 % Kcal z białka 12,61 % Kcal z węglowodanów 64,28 %	Energia: Kcal 1873 = 7829 kJ Kcal z tłuszczu 32,42 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 52,58 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,11 g Błonnik: 35,04 g Skrobia: 131,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,25 g Błonnik: 34,97 g Skrobia: 119,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 209,03 g Błonnik: 31,98 g Skrobia: 112,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 218,55 g Błonnik: 33,25 g Skrobia: 116,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 221,06 g Błonnik: 28,50 g Skrobia: 130,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,28 g Błonnik: 42,56 g Skrobia: 126,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,19 g Błonnik: 32,44 g Skrobia: 143,22 g
Białko: Białko ogółem: 79,03 g Białko roślinne: 22,75 g Białko zwierzęce: 47,24 g	Białko: Białko ogółem: 106,86 g Białko roślinne: 24,33 g Białko zwierzęce: 22,75 g	Białko: Białko ogółem: 81,54 g Białko roślinne: 25,07 g Białko zwierzęce: 56,08 g	Białko: Białko ogółem: 82,56 g Białko roślinne: 26,04 g Białko zwierzęce: 50,89 g	Białko: Białko ogółem: 103,34 g Białko roślinne: 22,03 g Białko zwierzęce: 60,73 g	Białko: Białko ogółem: 56,76 g Białko roślinne: 28,42 g Białko zwierzęce: 26,15 g	Białko: Białko ogółem: 79,63 g Białko roślinne: 30,00 g Białko zwierzęce: 36,94 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,94 g Cholesterol: 299,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,84 g Cholesterol: 246,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,94 g Cholesterol: 393,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,29 g Cholesterol: 376,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,52 g Cholesterol: 463,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,13 g Cholesterol: 305,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,48 g Cholesterol: 257,64 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 1880 = 7745 kJ Kcal z tłuszczu 31,83 % Kcal z białka 20,79 % Kcal z węglowodanów 49,30 %	Energia: Kcal 1889 = 7919 kJ Kcal z tłuszczu 25,85 % Kcal z białka 17,40 % Kcal z węglowodanów 59,06 %	Energia: Kcal 1911 = 8004 kJ Kcal z tłuszczu 29,81 % Kcal z białka 13,31 % Kcal z węglowodanów 60,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,71 g Błonnik: 30,13 g Skrobia: 96,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,89 g Błonnik: 32,49 g Skrobia: 124,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,61 g Błonnik: 42,68 g Skrobia: 140,43 g
Białko: Białko ogółem: 97,69 g Białko roślinne: 23,32 g Białko zwierzęce: 68,88 g	Białko: Białko ogółem: 82,19 g Białko roślinne: 24,51 g Białko zwierzęce: 35,22 g	Białko: Białko ogółem: 63,57 g Białko roślinne: 25,80 g Białko zwierzęce: 33,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,48 g Cholesterol: 445,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,26 g Cholesterol: 174,88 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,30 g Cholesterol: 203,95 mg