

Plan ŻYWIENIOWY



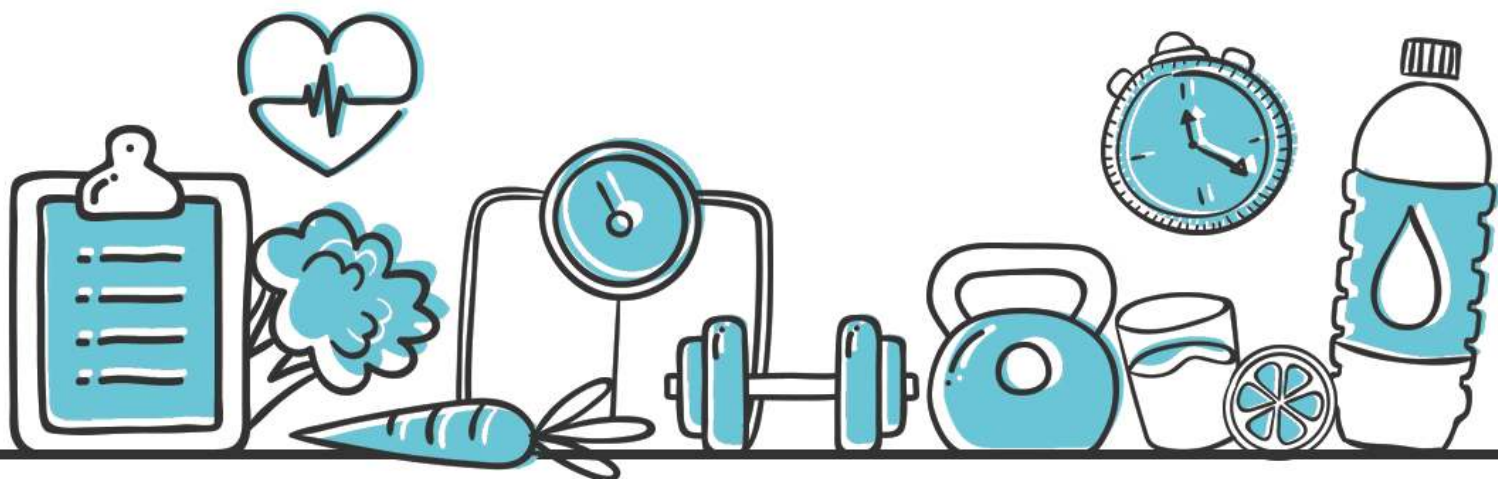
dieta ogólna 19-65 lat



01.10.2026 - 31.10.2026



zdrowe
zbiorowe




01.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 21.2g, T: 22.46g, W o.: 59.31g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) **3 kromki (90g)**
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) **1 plaster (10g)**
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) **1 porcja**

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 955kcal, B o.: 50.75g, T: 20.36g, W o.: 153.69g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) **1 porcja**

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g) **1 porcja**

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Fasolę dokładnie myjemy, zalewamy wodą i odstawiamy na noc, aby namiękła. Na drugi dzień odlewamy i płuczemy.
2. Do garnka wlewamy wodę, wrzucamy fasolę, kawałek kurczaka, pokrojone w kostkę marchewkę, pietruszkę, por, seler i cebulę, gotujemy. Zanim mięso będzie całkiem miękkie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki.
3. Zupę zabarwiamy śmietaną.

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) **4 sztuki (360g)**
Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.37g, T: 16.22g, W o.: 25.34g) **1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Woda - 1/8 szklanki (25ml)


**Sposób
przygotowania:**

Wedle przepisu

► 16:00 Podwieczorek (E: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)

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

0.5 porcji

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 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

- Szcypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)


**Sposób
przygotowania:**

Odsączyć tuńczyka z zalewy i rozgnieść widelcem. Rozgnieść twaróg i połączyć z tuńczykiem. Dodać jogurt naturalny i majonez. Dodać sok z cytryny, sól oraz pieprz i dokładnie wymieszać do uzyskania pasty. Posypać szczypiorkiem.

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g)

1/8 sztuki (15g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal
Woda:	1652.36 g
Tłuszcz:	69.3 g
Węglowodany przyswajalne:	183.01 g
Cholesterol:	353.45 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	15 g
Błonnik pokarmowy:	36.78 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	0.77 g
C 14:0:	6.45 g
C 16:0:	15.7 g
C 18:0:	6.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.42 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.51 g
C 18:3:	0.98 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	3.3 g
Sód:	2008.94 mg
Potas:	5515.37 mg
Fosfor:	1751.48 mg
Żelazo:	16.22 mg
Miedź:	2.12 mg
Jod:	70.18 µg
Retinol:	571.68 µg
Witamina D:	4.33 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	33.52 mg
Foliany:	354.8 µg
Witamina C:	290.97 mg

Wartość energetyczna:	8751.86 kJ
Białko ogółem:	104.31 g
Węglowodany ogółem:	278.82 g
Popiół:	17.08 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	37.62 g
Skrobia:	158.17 g
C 4:0:	0.61 g
C 8:0:	0.33 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.4 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	1.32 g
C 18:1:	20.95 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	6.24 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.28 g
Sól:	3.29 g
Wapń:	871.08 mg
Magnez:	472.95 mg
Cynk:	14.22 mg
Mangan:	6 mg
Witamina A:	1279.67 µg
β-karoten:	4404.92 µg
Witamina E:	9.77 mg
Ryboflawina:	1.97 mg
Witamina B6:	3.31 mg
Witamina B12:	4.32 µg


02.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 625kcal, B o.: 25.26g, T: 22.42g, W o.: 81.35g)

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)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) 1 plaster (30g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 776kcal, B o.: 36.91g, T: 18.97g, W o.: 123.38g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g) 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 garść (90g)


**Sposób
przygotowania:**

jw.

Ryba pieczona (E: 189kcal, B o.: 20.18g, T: 11.74g, W o.: 0.51g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)


**Sposób
przygotowania:**

Umyte filety wsadzić do naczynia żaroodpornego. Dodać przyprawę (według uznania), zalać oliwą i natrzeć. Wstawić do lodówki na 30 minut. Nastawić piekarnik na 200 stopni. Piec rybę przez około 20 minut.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

4 sztuki (360g)

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

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

1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 16.96g, T: 23.98g, W o.: 46.21g)

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)

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

1 plaster (10g)

Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)

1 i 2/3 plastra (40g)

Pomidor z cebulą i sosem winegret (E: 86kcal, B o.: 1.1g, T: 5.49g, W o.: 9g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób
przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal
Woda:	1461.8 g
Tłuszcz:	66.18 g
Węglowodany przyswajalne:	232.85 g
Cholesterol:	192.58 mg
Fruktoza:	13.78 g
Laktoza:	12.82 g
Błonnik pokarmowy:	36.02 g
C 6:0:	0.49 g
C 10:0:	0.9 g
C 14:0:	4.43 g
C 16:0:	14.35 g
C 18:0:	4.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.45 g
C 15:1:	0.13 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.84 g
C 18:3:	1.76 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	5.43 g
Sód:	1498.71 mg
Potas:	4461.37 mg
Fosfor:	1597.78 mg
Żelazo:	13.98 mg
Miedź:	1.95 mg
Jod:	56.68 µg
Retinol:	374.37 µg
Witamina D:	3.81 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	19.85 mg
Foliany:	330.02 µg
Witamina C:	338.9 mg

Wartość energetyczna:	9012.39 kJ
Białko ogółem:	83.9 g
Węglowodany ogółem:	316.04 g
Popiół:	15.16 g
Glukoza:	12.9 g
Sacharoza:	78.44 g
Skrobia:	151.76 g
C 4:0:	0.68 g
C 8:0:	0.37 g
C 12:0:	1.23 g
C 15:0:	0.49 g
C 17:0:	0.31 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.42 g
C 16:1:	1.18 g
C 18:1:	21.89 g
C 22:1:	0.21 g
C 18:2:	5.59 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	1.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.76 g
Sól:	2.29 g
Wapń:	948.24 mg
Magnez:	412.21 mg
Cynk:	10.5 mg
Mangan:	6.92 mg
Witamina A:	868.53 µg
β-karoten:	2960.55 µg
Witamina E:	10.21 mg
Ryboflawina:	1.53 mg
Witamina B6:	2.54 mg
Witamina B12:	3.58 µg


03.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 32.33g, T: 21.49g, W o.: 56.25g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) 1/4 sztuki (50g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Otręby owsiane - 1 i 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka 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: 836kcal, B o.: 46.71g, T: 25.27g, W o.: 113.25g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
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 włośzczyzny i ziemniaków, zalej bulionem drobiowym, posól i gotuj przez około 10 minut. Z masy mięsnej uformuj niewielkie klopsy i włóż je delikatnie do gotującego się wywaru. Gotuj przez kolejne 5 minut. 300 mililitrów śmietany wymieszaj dokładnie z 2 łyżeczkami mąki. Dodaj do tego kilka łyżek wywaru i rozmieszaj, aby zahartować śmietanę. Następnie powoli wlej ją do zupy, ciągle mieszając. Doprowadź całość do wrzenia. Dopraw ją octem.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Bigos (E: 339kcal, B o.: 31.36g, T: 15.26g, W o.: 22.25g)
1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 3/4 szklanki (200g)
- Kielbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (63g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (63g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 i 1/3 plastra (13g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kosteczkę. Dodać mięso oraz olej i dokładnie je obsmażyć. Wlać 2 szklanki gorącego bulionu lub wody z solą i pieprzem, zagotować. Następnie dodać połamane suszone grzyby, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut. Dodać listek laurowy, ziela angielskie, kminek, majeranek, powidlą śliwkowe lub posiekane śliwki, obrane i pokrojone w kosteczkę obrane jabłko i wymieszać. Dodać odcisniętą kiszoną kapustę oraz wlać szklankę wody, wymieszać. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut. Kielbasę obrać ze skóry, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do kapusty i gotować przez ok. 30 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy. Mąkę podsmażyć na suchej patelni, gdy zacznie brązowieć dodać łyżkę masła i mieszać aż masło się rozpuści. Trzymając patelnię na ogniu dodać stopniowo kilka łyżek kapusty cały czas mieszając. Przełożyć zawartość patelni z powrotem do garnka, wymieszać i zagotować.

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 607kcal, B o.: 17.78g, T: 30.36g, W o.: 67.96g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)
2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Salatka jarzynowa (E: 304kcal, B o.: 5.36g, T: 19.39g, W o.: 30.39g)
1 porcja

- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)


**Sposób
przygotowania:**

- Ziemniaka ugotować w mundurku i ostudzić. Marchew, pietruszkę selera ugotować i obrać. Pokroić w kostkę, dodać pokrojonego w małą kosteczkę ogórka oraz drobno posiekanego pora i groszek zielony. Wymieszać z majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2059 kcal
Woda:	1740.37 g
Tłuszcz:	77.4 g
Węglowodany przyswajalne:	107.35 g
Cholesterol:	325.36 mg
Fruktoza:	22.67 g
Laktoza:	2.63 g
Błonnik pokarmowy:	54.78 g
C 6:0:	0.18 g
C 10:0:	0.48 g
C 14:0:	3.22 g
C 16:0:	13.33 g
C 18:0:	4.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.45 g
C 15:1:	0.02 g
C 17:1:	0.09 g
C 20:1:	0.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	53.98 g
C 18:3:	3.7 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	3.58 g
Sód:	5234.07 mg
Potas:	4869.23 mg
Fosfor:	1449.56 mg
Żelazo:	18.74 mg
Miedź:	2.03 mg
Jod:	90.97 µg
Retinol:	258.23 µg
Witamina D:	1.53 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	29.19 mg
Foliany:	413.73 µg
Witamina C:	297.08 mg

Wartość energetyczna:	8599.57 kJ
Białko ogółem:	97.66 g
Węglowodany ogółem:	257.62 g
Popiół:	19.87 g
Glukoza:	15.17 g
Sacharoza:	35.65 g
Skrobia:	125.05 g
C 4:0:	0.15 g
C 8:0:	0.17 g
C 12:0:	0.69 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.21 g
C 16:1:	1.01 g
C 18:1:	15.73 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	13.78 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	3.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	25.97 g
Sól:	5.82 g
Wapń:	545.92 mg
Magnez:	455.61 mg
Cynk:	13.29 mg
Mangan:	7.62 mg
Witamina A:	2904.55 µg
β-karoten:	15916.57 µg
Witamina E:	12.93 mg
Ryboflawina:	1.23 mg
Witamina B6:	3.2 mg
Witamina B12:	2 µg


04.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 692kcal, B o.: 45.73g, T: 31.92g, W o.: 53.61g)

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

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

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

Szynka z indyka (E: 50kcal, B o.: 10.26g, T: 0.96g, W o.: 0.06g) 4 plastry (60g)

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: 829kcal, B o.: 40.85g, T: 18.11g, W o.: 136.16g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Kapusta włoska - 1 liść (50g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Jabłko - 1 sztuka (180g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

► 20:00 Kolacja (E: 491kcal, B o.: 28.27g, T: 17.55g, W o.: 53.63g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)	4 plastry (80g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (E: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2102 kcal
Woda:	1654.44 g
Tłuszcz:	68.3 g
Węglowodany przyswajalne:	161.99 g
Cholesterol:	269.97 mg
Fruktoza:	17.08 g
Laktoza:	7.66 g
Błonnik pokarmowy:	39.79 g
C 6:0:	0.55 g
C 10:0:	1 g
C 14:0:	6.3 g
C 16:0:	14.82 g
C 18:0:	5.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.28 g
C 15:1:	0.16 g
C 17:1:	0.28 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.71 g
C 18:3:	1 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	2.37 g
Sód:	3066.91 mg
Potas:	5419.77 mg
Fosfor:	1920.5 mg
Żelazo:	14 mg
Miedź:	1.89 mg
Jod:	79.66 µg
Retinol:	439.98 µg
Witamina D:	0.7 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	37.76 mg
Foliany:	337.33 µg
Witamina C:	340.87 mg

Wartość energetyczna:	8805.51 kJ
Białko ogółem:	115.57 g
Węglowodany ogółem:	265.18 g
Popiół:	18.87 g
Glukoza:	10.36 g
Sacharoza:	33.08 g
Skrobia:	152.58 g
C 4:0:	0.76 g
C 8:0:	0.41 g
C 12:0:	1.33 g
C 15:0:	0.53 g
C 17:0:	0.36 g
C 20:0:	0.03 g
C 14:1:	0.47 g
C 16:1:	1.24 g
C 18:1:	14.88 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	29.48 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.06 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.73 g
Sól:	5.57 g
Wapń:	1164.51 mg
Magnez:	457.03 mg
Cynk:	13.81 mg
Mangan:	5.91 mg
Witamina A:	1428.26 µg
β-karoten:	5923.35 µg
Witamina E:	9.55 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina B6:	3.67 mg
Witamina B12:	3.45 µg


05.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 631kcal, B o.: 26.32g, T: 23.76g, W o.: 79.01g)

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: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g) 1 i 1/2 plastra (30g)

Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g) 1 plaster (25g)

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

Kasza jęczmienna na mleku (E: 212kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 34.38g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (31g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ryż gotować razem z mlekiem na wolnym ogniu, energicznie mieszając, aż mleko odparuje. Przed podaniem dodać tradycyjny cukier oraz waniliowy i masło. Przed podaniem oprószyć cynamonem.

Brokuł na parze z sosem czosnkowym (E: 45kcal, B o.: 3.93g, T: 0.81g, W o.: 6.83g) 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Warzywa gotujemy w piecu konwekcyjno-parowym.
2. Podajemy z sosem czosnkowym (Jogurt naturalny wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, dodać odrobinę soli i pieprzu).

► 12:00 Obiad (E: 937kcal, B o.: 33.06g, T: 32.44g, W o.: 133.91g)

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 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

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. Doprzą.
4. Makaron ugotować al dente, podawać go z sosem

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

2/3 garści (100g)

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: 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: 517kcal, B o.: 16.97g, T: 23.92g, W o.: 57.32g)**

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)

Ketchup, łagodny (E: 15kcal, B o.: 0.14g, T: 0.08g, W o.: 3.6g)

1 łyżka (15g)

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

1/8 sztuki (15g)

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

1/4 sztuki (50g)

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

2 sztuki (80g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2201 kcal
Woda:	1363.22 g
Tłuszcz:	80.48 g
Węglowodany przyswajalne:	131.73 g
Cholesterol:	232.69 mg
Fruktoza:	15.19 g
Laktoza:	7.83 g
Błonnik pokarmowy:	35.09 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.66 g
C 14:0:	3.45 g
C 16:0:	13.75 g
C 18:0:	5.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.71 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	0.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.53 g
C 18:3:	1.53 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0 g
n-6 ogółem:	4.82 g
Sód:	2604.85 mg
Potas:	3757.72 mg
Fosfor:	1354.93 mg
Żelazo:	13 mg
Miedź:	1.44 mg
Jod:	53.73 µg
Retinol:	271.29 µg
Witamina D:	0.87 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	24.09 mg
Foliany:	323.91 µg
Witamina C:	272.66 mg

Wartość energetyczna:	9211.42 kJ
Białko ogółem:	77.55 g
Węglowodany ogółem:	298.44 g
Popiół:	11.6 g
Glukoza:	13.84 g
Sacharoza:	56.61 g
Skrobia:	176.05 g
C 4:0:	0.42 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.89 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.3 g
C 18:1:	20.05 g
C 22:1:	0.43 g
C 18:2:	4.76 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.06 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.74 g
Sól:	1.75 g
Wapń:	724.72 mg
Magnez:	355.7 mg
Cynk:	10.99 mg
Mangan:	6.38 mg
Witamina A:	1806.74 µg
β-karoten:	9170 µg
Witamina E:	10.43 mg
Ryboflawina:	1.2 mg
Witamina B6:	2.52 mg
Witamina B12:	2.14 µg


06.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 27.08g, T: 27.51g, W o.: 64.56g)

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

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

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

Ser salami (E: 106kcal, B o.: 7.56g, T: 8.43g, W o.: 0.03g) 2 plastry (30g)

Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g) 1 plaster (20g)

Płatki kukurydziane na mleku (E: 215kcal, B o.: 7.68g, T: 6.19g, W o.: 33.24g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**
► 12:00 Obiad (E: 745kcal, B o.: 37.32g, T: 9.14g, W o.: 140.56g)

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.

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Do garnka z wodą wrzucić obrane i pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę i cebulę. Botwinę pokroić, a buraczki przekroić na pół. Następnie wrzucić do wywaru. Dodać kilka łyżeczek koperku i natki pietruszki. Gdy warzywa zmiękną zmiksować na gładki krem, doprawić solą, pieprzem, kurkumą i sokiem z cytryny. Przełożyć krem do miski i dodać łyżkę jogurtu.

Surówka z czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g) 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (65g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatkować. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)
2/3 sztuki (100g)
► 20:00 Kolacja (E: 676kcal, B o.: 34.66g, T: 32.44g, W o.: 61.85g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Wieprzowina w galarecie (E: 258kcal, B o.: 22.5g, T: 16.5g, W o.: 6g)
1 i 1/2 porcji (150g)
Sos tzatziki z kalafiorom (E: 60kcal, B o.: 5.23g, T: 1.94g, W o.: 6.34g) - przepis na 4 porcje
1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1 i 1/2 porcji (300g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 7 łyżek (140g)


**Sposób
przygotowania:**

Ogórki obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Wymieszać z solą i dodać do jogurtu. Dodać starty czosnek i posiekany koperek. Podawać z ugotowanym na parze kalafiorze.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2084 kcal
Woda:	1539.06 g
Tłuszcz:	69.49 g
Węglowodany przyswajalne:	170.53 g
Cholesterol:	184.35 mg
Fruktoza:	13.23 g
Laktoza:	10.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.51 g
C 6:0:	0.45 g
C 10:0:	0.95 g
C 14:0:	4.3 g
C 16:0:	13.39 g
C 18:0:	4.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.03 g
C 15:1:	0.1 g
C 17:1:	0.22 g
C 20:1:	0.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.2 g
C 18:3:	0.76 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	2.19 g
Sód:	2542.85 mg
Potas:	5563.89 mg
Fosfor:	1417.11 mg
Żelazo:	18.65 mg
Miedź:	2.01 mg
Jod:	69.34 µg
Retinol:	337.4 µg
Witamina D:	3.45 µg
Tiamina:	1.12 mg
Niacyna:	21.8 mg
Foliany:	391.3 µg
Witamina C:	355.88 mg

Wartość energetyczna:	7643.7 kJ
Białko ogółem:	99.46 g
Węglowodany ogółem:	279.07 g
Popiół:	18.48 g
Glukoza:	9.82 g
Sacharoza:	35.82 g
Skrobia:	151.87 g
C 4:0:	0.55 g
C 8:0:	0.38 g
C 12:0:	1.21 g
C 15:0:	0.5 g
C 17:0:	0.33 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.4 g
C 16:1:	1.05 g
C 18:1:	14.44 g
C 22:1:	0 g
C 18:2:	2.4 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	0.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.99 g
Sól:	3.67 g
Wapń:	995.57 mg
Magnez:	432.91 mg
Cynk:	9.99 mg
Mangan:	6.63 mg
Witamina A:	1413.69 µg
β-karoten:	8590.75 µg
Witamina E:	10.05 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina B6:	2.88 mg
Witamina B12:	3.59 µg


07.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 25.25g, T: 25.98g, W o.: 50.33g)

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)

Rolada wieprzowa, pieczona (E: 133kcal, B o.: 11.64g, T: 7.68g, W o.: 4.36g) 1/5 porcji (40g)

Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (240ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g) 1 i 2/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 947kcal, B o.: 36.97g, T: 39.36g, W o.: 121.43g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Ryż biały (E: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g) 1/4 szklanki (50g)

Potrawka z kurczaka (E: 333kcal, B o.: 20.14g, T: 18.15g, W o.: 23.71g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/4 łyżki (17g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Rodzynki - 1/3 garści (13g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/3 sztuki (6g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Zupa brukselkowa (E: 207kcal, B o.: 9.3g, T: 10.55g, W o.: 21.68g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Brukselka - 4 i 1/3 sztuki (75g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)


**Sposób
przygotowania:**

W garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki oraz umytą brukselkę. Gotować przez 10 minut. Odstawić z ognia. Dodać szczypiorek oraz zaprawioną śmietanę (najpierw wymieszaną z 2 łyżkami wody, potem z kilkoma łyżkami zupy). W razie potrzeby doprawić solą i pieprzem.

Marchewka z groszkiem (E: 145kcal, B o.: 2.53g, T: 9.86g, W o.: 13.1g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/2 porcji (90g)


**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: 452kcal, B o.: 17.06g, T: 17.23g, W o.: 55.77g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salceson wieprzowy (E: 47kcal, B o.: 4.15g, T: 3.27g, W o.: 0g)	2/3 plastra (30g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2167 kcal
Woda:	1448.43 g
Tłuszcz:	93.75 g
Węglowodany przyswajalne:	255.64 g
Cholesterol:	451.08 mg
Fruktoza:	8.49 g
Laktoza:	12.81 g
Błonnik pokarmowy:	34.73 g
C 6:0:	0.52 g
C 10:0:	1.26 g
C 14:0:	6.96 g
C 16:0:	24.97 g
C 18:0:	8.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.8 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.22 g
C 20:1:	0.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.25 g
C 18:3:	1.26 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	5.33 g
Sód:	2727.85 mg
Potas:	3255.61 mg
Fosfor:	1403.27 mg
Żelazo:	13.06 mg
Miedź:	1.66 mg
Jod:	15.44 µg
Retinol:	617.34 µg
Witamina D:	6.75 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	23.42 mg
Foliany:	296.39 µg
Witamina C:	315.35 mg

Wartość energetyczna:	9058.55 kJ
Białko ogółem:	81.82 g
Węglowodany ogółem:	257.33 g
Popiół:	13.59 g
Glukoza:	8.14 g
Sacharoza:	45.39 g
Skrobia:	137 g
C 4:0:	0.53 g
C 8:0:	0.49 g
C 12:0:	1.78 g
C 15:0:	0.82 g
C 17:0:	0.43 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.58 g
C 16:1:	2.29 g
C 18:1:	25.08 g
C 22:1:	0.26 g
C 18:2:	5.26 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.37 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.35 g
Sól:	1.25 g
Wapń:	635.26 mg
Magnez:	336.6 mg
Cynk:	11.61 mg
Mangan:	5.7 mg
Witamina A:	2172.38 µg
β-karoten:	9325.75 µg
Witamina E:	8.8 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina B6:	2.29 mg
Witamina B12:	2.69 µg


08.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 28.02g, T: 24.08g, W o.: 61.13g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)
1/2 plastra (5g)
Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g)
1 porcja

- Jajka kurcze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)


**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: 907kcal, B o.: 47.96g, T: 31.2g, W o.: 118.64g)
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)
Kasza gryczana (E: 344kcal, B o.: 12.6g, T: 3.1g, W o.: 69.3g)
1 woreczek (100g)
Zupa kalafiorowo-brokulowa (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.

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

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

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. Dodać cukier. Całość gotować, aż owoce się rozmrożą. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.

► 20:00 Kolacja (E: 456kcal, B o.: 9.36g, T: 27.66g, W o.: 41.66g)

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

1/4 sztuki (50g)

Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)

3/4 porcji (40g)

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

1/8 sztuki (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2081 kcal
Woda:	1293.99 g
Tłuszcz:	83.57 g
Węglowodany przyswajalne:	149.49 g
Cholesterol:	301.05 mg
Fruktoza:	8.55 g
Laktoza:	15.24 g
Błonnik pokarmowy:	34.7 g
C 6:0:	0.27 g
C 10:0:	0.51 g
C 14:0:	2.6 g
C 16:0:	12.08 g
C 18:0:	3.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.43 g
C 18:3:	1.38 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	4.8 g
Sód:	2431.03 mg
Potas:	3607.25 mg
Fosfor:	1620.44 mg
Żelazo:	16.11 mg
Miedź:	1.59 mg
Jod:	53.8 µg
Retinol:	345.9 µg
Witamina D:	1.68 µg
Tiamina:	1.98 mg
Niacyna:	20.37 mg
Foliany:	420.76 µg
Witamina C:	337.31 mg

Wartość energetyczna:	7829.66 kJ
Białko ogółem:	87.77 g
Węglowodany ogółem:	251.7 g
Popiół:	15.71 g
Glukoza:	7.88 g
Sacharoza:	33.62 g
Skrobia:	119.45 g
C 4:0:	0.35 g
C 8:0:	0.21 g
C 12:0:	0.69 g
C 15:0:	0.27 g
C 17:0:	0.18 g
C 20:0:	0.19 g
C 14:1:	0.23 g
C 16:1:	0.86 g
C 18:1:	24.47 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	6.75 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.08 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.72 g
Sól:	1.67 g
Wapń:	870.99 mg
Magnez:	497.55 mg
Cynk:	11.84 mg
Mangan:	7.45 mg
Witamina A:	806.94 µg
β-karoten:	2974.42 µg
Witamina E:	10.57 mg
Ryboflawina:	1.75 mg
Witamina B6:	2.56 mg
Witamina B12:	2.95 µg


09.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 659kcal, B o.: 29.43g, T: 28.25g, W o.: 71.24g)

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)

Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 720kcal, B o.: 22.47g, T: 20.63g, W o.: 118.83g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

6 łyżek (150g)

► **20:00 Kolacja (E: 563kcal, B o.: 14.1g, T: 35.95g, W o.: 44.84g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śledź marynowany - 1/2 sztuki (50g)
- Sok cytrynowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ocet winny - 1/3 łyżki (3ml)



**Sposób
przygotowania:**

Śledzie odsączyć z zalewy (jeśli kupiliśmy w wiaderku), a jeśli luzem wypłukać kilkakrotnie pod zimną wodą. Zalać wodą i wymoczyć przez 12 godzin w wodzie.

Płaty odsączyć na papierowym ręczniku. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Śledzie pokroić w nieduże kawałki (ma być właśnie taka krajanka). Następnie wymieszać je z cebulą, zalać sokiem z cytryny i octem. Dodać obrane w całości ząbki czosnku i przyprawy. Odstawić na 2h. Następnie przełożyć całość do słoika i zalać olejem, dokładnie wymieszać. Wstawić do lodówki lub w inne chłodne miejsce na 3-4 dni, a nawet na tydzień


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2034 kcal
Woda:	1440.76 g
Tłuszcz:	87.08 g
Węglowodany przyswajalne:	126.7 g
Cholesterol:	327.45 mg
Fruktoza:	10.31 g
Laktoza:	10.76 g
Błonnik pokarmowy:	30.76 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.7 g
C 14:0:	4.17 g
C 16:0:	14.59 g
C 18:0:	4.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.93 g
C 18:3:	2.77 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.6 g
n-6 ogółem:	6.56 g
Sód:	2046.24 mg
Potas:	3460.21 mg
Fosfor:	1090.41 mg
Żelazo:	13.19 mg
Miedź:	1.3 mg
Jod:	82.66 µg
Retinol:	442.05 µg
Witamina D:	7.47 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	14.46 mg
Foliany:	341.61 µg
Witamina C:	368.44 mg

Wartość energetyczna:	8483.94 kJ
Białko ogółem:	71.55 g
Węglowodany ogółem:	247.21 g
Popiół:	12.84 g
Glukoza:	10.09 g
Sacharoza:	54.88 g
Skrobia:	126.85 g
C 4:0:	0.31 g
C 8:0:	0.27 g
C 12:0:	0.98 g
C 15:0:	0.43 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.3 g
C 18:1:	26.54 g
C 22:1:	1.11 g
C 18:2:	6.58 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.05 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	3.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.58 g
Sól:	3.78 g
Wapń:	663.18 mg
Magnez:	296.49 mg
Cynk:	7.71 mg
Mangan:	5.91 mg
Witamina A:	908.19 µg
β-karoten:	2827.25 µg
Witamina E:	13.67 mg
Ryboflawina:	1.43 mg
Witamina B6:	2.25 mg
Witamina B12:	4.51 µg


10.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 29.34g, T: 24.22g, W o.: 48.15g)

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

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

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

Szynka pieczona z pieprzem (E: 26kcal, B o.: 5g, T: 0.5g, W o.: 0.38g) 1 plaster (25g)
► 12:00 Obiad (E: 773kcal, B o.: 42.71g, T: 31.66g, W o.: 86.42g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Bigos (E: 339kcal, B o.: 31.36g, T: 15.26g, W o.: 22.25g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 3/4 szklanki (200g)
- Kielbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (63g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (63g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 i 1/3 plastra (13g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kosteczkę. Dodać mięso oraz olej i dokładnie je obsmażyć.

Wlać 2 szklanki gorącego bulionu lub wody z solą i pieprzem, zagotować. Następnie dodać połamane suszone grzyby, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut.

Dodać listek laurowy, ziela angielskie, kminek, majeranek, powidła śliwkowe lub posiekane śliwki, obrane i pokrojone w kosteczkę obrane jabłko i wymieszać.

Dodać odcisniętą kiszoną kapustę oraz wlać szklankę wody, wymieszać. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut.

Kielbasę obrać ze skóry, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do kapusty i gotować przez ok. 30 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy.

Mąkę podsmażyć na suchej patelni, gdy zacznie brązowieć dodać łyżkę masła i mieszać aż masło się rozpuści.

Trzymając patelnię na ogniu dodać stopniowo kilka łyżek kapusty cały czas mieszając. Przełożyć zawartość patelni z powrotem do garnka, wymieszać i zagotować.

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

Zupa buraczkowa (E: 213kcal, B o.: 5.32g, T: 14.87g, W o.: 16.08g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (10g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (130g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

1 sztuka (120g)

► 20:00 Kolacja (E: 607kcal, B o.: 25.27g, T: 35.36g, W o.: 47.29g)

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

1/2 plastra (5g)

Salatka z kalafiora i pomidorów (E: 213kcal, B o.: 9.2g, T: 16.41g, W o.: 7.98g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Jogurt i majonez wymieszać z przeciśniętym czosnkiem i posiekanym koperkiem. Doprawić solą i pieprzem. Kalafiora podzielić na różyczki i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Pomidory przekroić na pół, ugotowane na twardo jajka na ćwiartki. Wszystkie składniki przełożyć do miseczki i wymieszać z sosem czosnkowym.

Żeberka (E: 176kcal, B o.: 11.4g, T: 13.74g, W o.: 2.17g)

1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 1/5 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/4 porcji (60g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Pokroić żeberka w kawałki wielkości ok. 5 cm. Włożyć do miski, wymieszać z sosem sojowym, imbirem, cynamonem, gałką muszkatołową i pieprzem. Odstawić na minimum godzinę, a najlepiej zostawić żeberka w marynacie na całą noc. Po upływie zacząć piec żeberka tak, aby się mocno zarumieniły z zewnątrz z obu stron. Ważne, aby były miękkie w środku. Po upieczeniu pokroić mięso.


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2030 kcal
Woda:	1480.16 g
Tłuszcz:	91.6 g
Węglowodany przyswajalne:	85.18 g
Cholesterol:	404.71 mg
Fruktoza:	15.73 g
Laktoza:	3.27 g
Błonnik pokarmowy:	41.75 g
C 6:0:	0.18 g
C 10:0:	0.4 g
C 14:0:	2.73 g
C 16:0:	13.77 g
C 18:0:	5.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.43 g
C 15:1:	0.03 g
C 17:1:	0.11 g
C 20:1:	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	55.43 g
C 18:3:	1.7 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	4.76 g
Sód:	4324.85 mg
Potas:	4041.57 mg
Fosfor:	1101.6 mg
Żelazo:	19.68 mg
Miedź:	1.6 mg
Jod:	74.14 µg
Retinol:	296.28 µg
Witamina D:	2.42 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	25.08 mg
Foliany:	422.7 µg
Witamina C:	392.76 mg

Wartość energetyczna:	8475.03 kJ
Białko ogółem:	98.52 g
Węglowodany ogółem:	210.06 g
Popiół:	16.83 g
Glukoza:	16.18 g
Sacharoza:	45.47 g
Skrobia:	91.09 g
C 4:0:	0.2 g
C 8:0:	0.15 g
C 12:0:	0.82 g
C 15:0:	0.26 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.08 g
C 14:1:	0.18 g
C 16:1:	1.13 g
C 18:1:	22.8 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	10.57 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.17 g
C 22:5:	0.03 g
n-3 ogółem:	1.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.37 g
Sól:	4.35 g
Wapń:	552.18 mg
Magnez:	379.22 mg
Cynk:	12.37 mg
Mangan:	7.18 mg
Witamina A:	821.64 µg
β-karoten:	3163.12 µg
Witamina E:	13.63 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina B6:	2.65 mg
Witamina B12:	2.39 µg


11.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 25.98g, T: 18.9g, W o.: 54.32g)

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

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

Szynka 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: 888kcal, B o.: 35.23g, T: 31.17g, W o.: 124.85g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 66kcal, B o.: 1.52g, T: 4.17g, W o.: 6.83g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (40g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (9g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2/3 łyżki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

4 sztuki (360g)

► **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: 604kcal, B o.: 20.42g, T: 28.01g, W o.: 65.52g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)

4 kromki (120g)

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)

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

1/8 sztuki (15g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

pasta jajeczna (E: 147kcal, B o.: 6.88g, T: 12.57g, W o.: 1.62g)

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

1 plaster (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2081 kcal
Woda:	1542.85 g
Tłuszcz:	78.83 g
Węglowodany przyswajalne:	153.04 g
Cholesterol:	466 mg
Fruktoza:	12.46 g
Laktoza:	7.94 g
Błonnik pokarmowy:	37.48 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.43 g
C 16:0:	17.14 g
C 18:0:	6.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g
C 15:1:	0.04 g
C 17:1:	0.1 g
C 20:1:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	42.96 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:	3.78 g
Sód:	2403.64 mg
Potas:	5141.35 mg
Fosfor:	1557.65 mg
Żelazo:	14.55 mg
Miedź:	1.93 mg
Jod:	82.54 µg
Retinol:	413.9 µg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	1.62 mg
Niacyna:	31.24 mg
Foliany:	347.91 µg
Witamina C:	342.09 mg

Wartość energetyczna:	8714.03 kJ
Białko ogółem:	82.98 g
Węglowodany ogółem:	265.54 g
Popiół:	14.49 g
Glukoza:	12.25 g
Sacharoza:	28.49 g
Skrobia:	161.42 g
C 4:0:	0.24 g
C 8:0:	0.21 g
C 12:0:	0.83 g
C 15:0:	0.37 g
C 17:0:	0.2 g
C 20:0:	0.03 g
C 14:1:	0.24 g
C 16:1:	1.6 g
C 18:1:	21.11 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	9.56 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.1 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.91 g
Sól:	4.08 g
Wapń:	611.7 mg
Magnez:	426.65 mg
Cynk:	12.19 mg
Mangan:	5.92 mg
Witamina A:	1145.82 µg
β-karoten:	4396.86 µg
Witamina E:	7.46 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina B6:	3.49 mg
Witamina B12:	3.06 µg


12.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 704kcal, B o.: 25.85g, T: 36.28g, W o.: 67.15g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 850kcal, B o.: 37.69g, T: 26.09g, W o.: 125.17g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Surówka wielowarzywna (E: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Ogórek, pomidor, rzodkiewki umyć i pokroić na cienkie plasterki. Kapustę poszatkować. Całość wrzucić do salaterki i przyprawić, a na koniec dodać jogurt naturalny.

Bitka wieprzowa w sosie (E: 293kcal, B o.: 22.21g, T: 20.18g, W o.: 6.07g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (6g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek poszatkować.
2. Mięso obtoczyć w mące, oleju i przyprawach.
3. Zapiekać z czosnkiem i cebulą w piecu z dodatkiem śmietany.

Zupa marchwianka (E: 110kcal, B o.: 5.62g, T: 2.95g, W o.: 16.36g)

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

1 woreczek (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: 475kcal, B o.: 20.2g, T: 21.46g, W o.: 49.39g)**

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)

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:	2119 kcal	Wartość energetyczna:	8856.12 kJ
Woda:	1072.69 g	Białko ogółem:	84.46 g
Tłuszcz:	84.55 g	Węglowodany ogółem:	263.49 g
Węglowodany przyswajalne:	195.17 g	Popiół:	11.11 g
Cholesterol:	212.9 mg	Glukoza:	11.13 g
Fruktoza:	17.81 g	Sacharoza:	35.36 g
Laktoza:	10.74 g	Skrobia:	144.74 g
Błonnik pokarmowy:	36.28 g	C 4:0:	0.45 g
C 6:0:	0.34 g	C 8:0:	0.28 g
C 10:0:	0.66 g	C 12:0:	0.91 g
C 14:0:	3.44 g	C 15:0:	0.37 g
C 16:0:	12.69 g	C 17:0:	0.22 g
C 18:0:	5.07 g	C 20:0:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.9 g	C 14:1:	0.3 g
C 15:1:	0.09 g	C 16:1:	1.01 g
C 17:1:	0.17 g	C 18:1:	20.15 g
C 20:1:	0.24 g	C 22:1:	0.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.96 g	C 18:2:	5.22 g
C 18:3:	1.8 g	C 18:4:	0 g
C 20:3:	0 g	C 20:4:	0 g
C 20:5:	0 g	C 22:5:	0 g
C 22:6:	0 g	n-3 ogółem:	1.77 g
n-6 ogółem:	5.19 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.54 g
Sód:	2753.1 mg	Sól:	3.17 g
Potas:	3291.38 mg	Wapń:	545.94 mg
Fosfor:	1290.06 mg	Magnez:	351.18 mg
Żelazo:	13.77 mg	Cynk:	11.83 mg
Miedź:	1.52 mg	Mangan:	5.71 mg
Jod:	70.46 µg	Witamina A:	989.99 µg
Retinol:	263.95 µg	β-karoten:	4505.22 µg
Witamina D:	1.7 µg	Witamina E:	9.77 mg
Tiamina:	1.26 mg	Ryboflawina:	1.18 mg
Niacyna:	23.66 mg	Witamina B6:	2.01 mg
Foliany:	236.03 µg	Witamina B12:	2.09 µg
Witamina C:	192.89 mg		


13.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 22.9g, T: 26.56g, W o.: 53.27g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g) 1 i 2/3 sztuki (100g)
Rukola (E: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g) 2 łyżeczki (30g)
Polędwica miodowa (E: 18kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 0.64g) 1 plaster (20g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 45.63g, T: 24.86g, W o.: 146.08g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g) 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

jw

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

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

jw

► 16:00 Podwieczorek (E: 281kcal, B o.: 3g, T: 13.09g, W o.: 39.19g)

Śliwki pod kruszonką (E: 281kcal, B o.: 3g, T: 13.09g, W o.: 39.19g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Płatki owsiane - 1/2 łyżki (5g)
- Śliwki - 2 i 1/4 sztuki (125g)
- Masło - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób
przygotowania:

W misce połączyć mąkę, płatki, cukier oraz masło. Palcami rozetrzeć składniki, aż powstanie kruszonka. Odstawić na bok. Śliwki umyć, pokroić na pół i sunąć pestkę. Umieścić owoce w naczyniu żaroodpornym. Posypać przygotowaną wcześniej kruszonką równomiernie po powierzchni owoców. Piec przez 20 minut w temperaturze 180 stopni.

► 20:00 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 21.46g, T: 13.65g, W o.: 51.68g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Metka tatarska (E: 54kcal, B o.: 5.96g, T: 3.2g, W o.: 0.16g)

2 plastry (40g)

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

1/4 sztuki (50g)

Polędwica z piersi kurczaka (E: 37kcal, B o.: 8.16g, T: 0.48g, W o.: 0g)

4 plastry (40g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2203 kcal
Woda:	1382.5 g
Tłuszcz:	78.16 g
Węglowodany przyswajalne:	199.34 g
Cholesterol:	469.05 mg
Fruktoza:	8.09 g
Laktoza:	9.45 g
Błonnik pokarmowy:	34.95 g
C 6:0:	0.79 g
C 10:0:	1.34 g
C 14:0:	5.82 g
C 16:0:	17.9 g
C 18:0:	6.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	71.2 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.25 g
C 20:1:	0.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	77.37 g
C 18:3:	0.85 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.03 g
n-6 ogółem:	2.68 g
Sód:	4124.95 mg
Potas:	4215.39 mg
Fosfor:	1344.4 mg
Żelazo:	13.77 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	114.4 µg
Retinol:	562.89 µg
Witamina D:	2.12 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	24.18 mg
Foliany:	273.93 µg
Witamina C:	204.41 mg

Wartość energetyczna:	9142.31 kJ
Białko ogółem:	92.99 g
Węglowodany ogółem:	290.22 g
Popiół:	18.36 g
Glukoza:	9.25 g
Sacharoza:	53.57 g
Skrobia:	169.92 g
C 4:0:	1.15 g
C 8:0:	0.56 g
C 12:0:	1.7 g
C 15:0:	0.53 g
C 17:0:	0.41 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.44 g
C 16:1:	1.33 g
C 18:1:	15.62 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	2.68 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.01 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.39 g
Sól:	5.59 g
Wapń:	595.07 mg
Magnez:	340.29 mg
Cynk:	9.1 mg
Mangan:	5.37 mg
Witamina A:	1096.93 µg
β-karoten:	3225.54 µg
Witamina E:	9.59 mg
Ryboflawina:	1.21 mg
Witamina B6:	3 mg
Witamina B12:	2.65 µg


14.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 22.99g, T: 24.34g, W o.: 87.91g)
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)**
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) **1/5 sztuki (50g)**
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)**
Kaszanka z cebulą (E: 219kcal, B o.: 9.72g, T: 13.43g, W o.: 16.08g) **1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kaszanka, kielbasa - 1/3 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Krok 1: Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę.
Krok 2: Cebulę oraz czosnek podsmażyć na rozgrzanym oleju.
Krok 3: Dodać kaszankę i wszystko razem upiec.

► 12:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 42.84g, T: 16.52g, W o.: 140.42g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) **1 porcja**

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g) **1 porcja**

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Fasolę dokładnie myjemy, zalewamy wodą i odstawiamy na noc, aby namiękła. Na drugi dzień odlewamy i płuczemy.
2. Do garnka wlewamy wodę, wrzucamy fasolę, kawałek kurczaka, pokrojone w kostkę marchewkę, pietruszkę, por, seler i cebulę, gotujemy. Zanim mięso będzie całkiem miękkie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki.
3. Zupę zabarwiamy śmietaną.

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.

Makaron razowy, pszenny (E: 340kcal, B o.: 10g, T: 2.32g, W o.: 70g) **1 i 1/3 szklanki (100g)**
Gulasz z żołądków (E: 143kcal, B o.: 19.18g, T: 5.08g, W o.: 6.34g) **1 porcja**

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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

10 łyżek (200g)

► **20:00 Kolacja (E: 504kcal, B o.: 26.13g, T: 21.45g, W o.: 49.89g)**

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Sałata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g)

1/8 sztuki (15g)

Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)

1 plaster (25g)

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

3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Wartość energetyczna:	8475.7 kJ
Woda:	1308.29 g	Białko ogółem:	100.56 g
Tłuszcz:	66.31 g	Węglowodany ogółem:	290.62 g
Węglowodany przyswajalne:	121.69 g	Popiół:	10.25 g
Cholesterol:	266.24 mg	Glukoza:	7.04 g
Fruktoza:	8.81 g	Sacharoza:	45.34 g
Laktoza:	13.74 g	Skrobia:	108.05 g
Błonnik pokarmowy:	41.05 g	C 4:0:	0.54 g
C 6:0:	0.39 g	C 8:0:	0.29 g
C 10:0:	0.66 g	C 12:0:	0.91 g
C 14:0:	5.72 g	C 15:0:	0.35 g
C 16:0:	10.15 g	C 17:0:	0.25 g
C 18:0:	3.69 g	C 20:0:	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.34 g	C 14:1:	0.32 g
C 15:1:	0.11 g	C 16:1:	1 g
C 17:1:	0.2 g	C 18:1:	15 g
C 20:1:	0.14 g	C 22:1:	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.74 g	C 18:2:	4.12 g
C 18:3:	1.47 g	C 18:4:	0 g
C 20:3:	0 g	C 20:4:	0.32 g
C 20:5:	0 g	C 22:5:	0 g
C 22:6:	0 g	n-3 ogółem:	1.48 g
n-6 ogółem:	4.43 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.01 g
Sód:	1933.99 mg	Sól:	2.21 g
Potas:	3270.27 mg	Wapń:	1023.49 mg
Fosfor:	1616.92 mg	Magnez:	461.87 mg
Żelazo:	20.86 mg	Cynk:	14.55 mg
Miedź:	1.26 mg	Mangan:	5.92 mg
Jod:	40.39 µg	Witamina A:	1504.8 µg
Retinol:	336.14 µg	β-karoten:	7143.78 µg
Witamina D:	0.97 µg	Witamina E:	8.63 mg
Tiamina:	0.73 mg	Ryboflawina:	1.36 mg
Niacyna:	17.93 mg	Witamina B6:	1.77 mg
Foliany:	307.49 µg	Witamina B12:	2.89 µg
Witamina C:	232.97 mg		


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

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

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

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Roszponka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g) 2/3 garści (15g)
► 12:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 37.63g, T: 16.17g, W o.: 133.66g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Mizeria (E: 107kcal, B o.: 3.49g, T: 5.6g, W o.: 10.9g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ogórka obrać, pokroić w plastry i wymieszać ze śmietaną i jogurtem. Całość posypać cukrem.

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

Szybkie ciasto czekoladowe (E: 267kcal, B o.: 3.57g, T: 12.55g, W o.: 35.29g)

1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

Polewą posmarować przestudzone ciasto.

► 20:00 Kolacja (E: 512kcal, B o.: 19.23g, T: 13.35g, W o.: 79.89g)

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)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

Makaronowa sałatka z szynką i serem (E: 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:	2175 kcal
Woda:	1347.85 g
Tłuszcz:	65.37 g
Węglowodany przyswajalne:	210.97 g
Cholesterol:	199.95 mg
Fruktoza:	5.94 g
Laktoza:	14.54 g
Błonnik pokarmowy:	32.05 g
C 6:0:	0.47 g
C 10:0:	0.7 g
C 14:0:	3.22 g
C 16:0:	12.2 g
C 18:0:	5.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.05 g
C 15:1:	0.13 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.5 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:	6.45 g
Sód:	2002.63 mg
Potas:	4668.13 mg
Fosfor:	1668.07 mg
Żelazo:	14.51 mg
Miedź:	2.01 mg
Jod:	70.95 µg
Retinol:	266.7 µg
Witamina D:	0.9 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	26.29 mg
Foliany:	261.15 µg
Witamina C:	203.97 mg

Wartość energetyczna:	9134.35 kJ
Białko ogółem:	83.96 g
Węglowodany ogółem:	324.13 g
Popiół:	15.51 g
Glukoza:	5.37 g
Sacharoza:	43.7 g
Skrobia:	217.06 g
C 4:0:	0.69 g
C 8:0:	0.32 g
C 12:0:	0.95 g
C 15:0:	0.31 g
C 17:0:	0.24 g
C 20:0:	0.16 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	0.98 g
C 18:1:	23.92 g
C 22:1:	0.15 g
C 18:2:	6.42 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:	9.98 g
Sól:	3.76 g
Wapń:	818.21 mg
Magnez:	442.2 mg
Cynk:	10.2 mg
Mangan:	6.31 mg
Witamina A:	648.54 µg
β-karoten:	2314.26 µg
Witamina E:	10.03 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina B6:	2.9 mg
Witamina B12:	2.3 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: 823kcal, B o.: 27.67g, T: 25.56g, W o.: 131.24g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 535kcal, B o.: 27.69g, T: 22.03g, W o.: 56.92g)

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)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Ryba po hawajsku (E: 247kcal, B o.: 21.69g, T: 12.2g, W o.: 13.15g)

1 porcja

- Ananas, plastry w syropie - 1 plaster (30g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Filet pokrój na mniejsze kawałki, oprósz solą i pieprzem cytrynowym, a następnie krótko usmaż na patelni.
Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę, posól, podsmaż na złoto na patelni.
Paprykę drobno pokrój i podsmaż.
Ananasa odsącz z zalewy, pokrój w małe kawałki i dorzuć na patelnię.
W garnku połącz wszystkie podsmażone składniki, zalej odrobiną soku z ananasa (nie za dużo - najwyżej na koniec dolejesz więcej, jeśli potrawie zabraknie słodczy).
Dodaj koncentrat i dopraw do smaku solą, pieprzem oraz mieloną papryką. Sos powinien być słodko-kwaśno-pikantny.
Na koniec dodaj podsmażoną rybę w kawałkach, lekko wymieszaj całość. Gotowe.

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2046 kcal
Woda:	1795.13 g
Tłuszcz:	76.82 g
Węglowodany przyswajalne:	177.92 g
Cholesterol:	372.9 mg
Fruktoza:	10.9 g
Laktoza:	14.15 g
Błonnik pokarmowy:	35.76 g
C 6:0:	0.33 g
C 10:0:	0.68 g
C 14:0:	3.9 g
C 16:0:	13.88 g
C 18:0:	3.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.52 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.16 g
C 20:1:	1.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.67 g
C 18:3:	2.47 g
C 20:3:	0.01 g
C 20:5:	0.54 g
C 22:6:	0.96 g
n-6 ogółem:	5.39 g
Sód:	3132.51 mg
Potas:	4866.79 mg
Fosfor:	1449.71 mg
Żelazo:	14.34 mg
Miedź:	1.73 mg
Jod:	122.37 µg
Retinol:	403.85 µg
Witamina D:	13.25 µg
Tiamina:	0.97 mg
Niacyna:	22.4 mg
Foliany:	374.7 µg
Witamina C:	448.99 mg

Wartość energetyczna:	8555.01 kJ
Białko ogółem:	79.72 g
Węglowodany ogółem:	269.34 g
Popiół:	18.55 g
Glukoza:	10.21 g
Sacharoza:	52.28 g
Skrobia:	128.42 g
C 4:0:	0.42 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.89 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.3 g
C 16:1:	1.4 g
C 18:1:	24.55 g
C 22:1:	1.5 g
C 18:2:	9.52 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.08 g
C 22:5:	0.09 g
n-3 ogółem:	3.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.48 g
Sól:	6.19 g
Wapń:	853.58 mg
Magnez:	405.9 mg
Cynk:	9.31 mg
Mangan:	6.91 mg
Witamina A:	2603.64 µg
β-karoten:	14241.24 µg
Witamina E:	17.21 mg
Ryboflawina:	1.82 mg
Witamina B6:	3.28 mg
Witamina B12:	7.76 µg


17.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 20.69g, T: 20.53g, W o.: 64.71g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g) 2 plastry (40g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)
Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 2.2g) 3 i 1/3 sztuki (50g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

► 12:00 Obiad (E: 912kcal, B o.: 38.2g, T: 25.39g, W o.: 142.12g)
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.

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.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 260kcal, B o.: 20.34g, T: 16.58g, W o.: 7.96g) 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


**Sposób
przygotowania:**

Wątróbkę umyj i obtocz w mące pszennej po czym wyłóż ją na cebulę. Dopraw. Delikatnie oblej olejem. Piecz ok 40 min w piecu 190 stopni.

► 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: 522kcal, B o.: 12.93g, T: 26.02g, W o.: 60.73g)

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)

Salatka brokułowa z fasolą (E: 256kcal, B o.: 7.78g, T: 16.59g, W o.: 21.51g)

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 3/4 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (13g)


**Sposób
przygotowania:**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2194 kcal
Woda:	1654.04 g
Tłuszcz:	83.12 g
Węglowodany przyswajalne:	197.62 g
Cholesterol:	567.75 mg
Fruktoza:	12.48 g
Laktoza:	11.19 g
Błonnik pokarmowy:	39.36 g
C 6:0:	0.32 g
C 10:0:	0.74 g
C 14:0:	4.01 g
C 16:0:	16.19 g
C 18:0:	5.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.13 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.62 g
C 18:3:	1.61 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.03 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	5.22 g
Sód:	2349.4 mg
Potas:	5194.5 mg
Fosfor:	1559.06 mg
Żelazo:	23.2 mg
Miedź:	2.02 mg
Jod:	113.64 µg
Retinol:	9647.28 µg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	33.52 mg
Foliany:	1036.82 µg
Witamina C:	390.34 mg

Wartość energetyczna:	9180.54 kJ
Białko ogółem:	74.36 g
Węglowodany ogółem:	297.36 g
Popiół:	15.59 g
Glukoza:	11.59 g
Sacharoza:	44.87 g
Skrobia:	167.69 g
C 4:0:	0.34 g
C 8:0:	0.3 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.48 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.13 g
C 14:1:	0.33 g
C 16:1:	1.15 g
C 18:1:	23.87 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	12.87 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.21 g
C 22:5:	0.02 g
n-3 ogółem:	1.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.51 g
Sól:	3.68 g
Wapń:	671.33 mg
Magnez:	407.44 mg
Cynk:	12.3 mg
Mangan:	6.43 mg
Witamina A:	10697.44 µg
β-karoten:	6277.41 µg
Witamina E:	11.49 mg
Ryboflawina:	3.88 mg
Witamina B6:	3.09 mg
Witamina B12:	36.37 µg


18.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 19.91g, T: 26.15g, W o.: 51.83g)

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

Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 156kcal, B o.: 7.16g, T: 12.84g, W o.: 2.88g) 1 i 1/3 plastra (40g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 6 łyżek (150g)
► 12:00 Obiad (E: 910kcal, B o.: 33.56g, T: 26.1g, W o.: 143.78g)

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.

Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Kapusta włoska - 1 liść (50g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

zgodnie z opisem

Barszcz czerwony z makaronem (E: 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.

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

1/2 szklanki (100g)

Udko pieczone (E: 207kcal, B o.: 16.94g, T: 15.24g, W o.: 0.66g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- 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 przyprawami.
2. Upiec w piekarniku.

► **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 połączyć jogurtem wymieszany z cynamonem.

► **20:00 Kolacja (E: 455kcal, B o.: 21.88g, T: 17.07g, W o.: 51.87g)**

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

Ser gouda (E: 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)

Półdewica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)

3 plastry (35g)

Wartość energetyczna:	2038 kcal
Woda:	1214.15 g
Tłuszcz:	70.55 g
Węglowodany przyswajalne:	101.92 g
Cholesterol:	250.43 mg
Fruktoza:	19.35 g
Laktoza:	8.41 g
Błonnik pokarmowy:	38.16 g
C 6:0:	0.3 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.31 g
C 16:0:	15.13 g
C 18:0:	5.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.07 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.21 g
C 18:3:	1.31 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	4.78 g
Sód:	3278.56 mg
Potas:	3363.06 mg
Fosfor:	1325.29 mg
Żelazo:	19.49 mg
Miedź:	1.54 mg
Jod:	121.84 µg
Retinol:	1052.39 µg
Witamina D:	1.27 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	18.46 mg
Foliany:	349.63 µg
Witamina C:	262.04 mg

Wartość energetyczna:	8196.16 kJ
Białko ogółem:	78.12 g
Węglowodany ogółem:	280.69 g
Popiół:	15.83 g
Glukoza:	13.79 g
Sacharoza:	45.58 g
Skrobia:	141.86 g
C 4:0:	0.37 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.91 g
C 15:0:	0.38 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.12 g
C 14:1:	0.33 g
C 16:1:	1.67 g
C 18:1:	20.93 g
C 22:1:	0.04 g
C 18:2:	8.68 g
C 18:4:	0.01 g
C 20:4:	0.15 g
C 22:5:	0.03 g
n-3 ogółem:	1.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.61 g
Sól:	6.37 g
Wapń:	950.79 mg
Magnez:	331.65 mg
Cynk:	11.98 mg
Mangan:	7.27 mg
Witamina A:	1717.69 µg
β-karoten:	3925.52 µg
Witamina E:	9.97 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina B6:	2.21 mg
Witamina B12:	3.35 µg


19.10.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 26.75g, T: 24.52g, W o.: 90.24g)

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: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 38.62g, T: 18.45g, W o.: 150.29g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Groch, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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.

Łazanki z mięsem (E: 137kcal, B o.: 13.73g, T: 8.03g, W o.: 2.49g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (50g)
- Boczek wędzony, bez kości - 2 plastry (20g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Makaron łazanki (E: 367kcal, B o.: 10.7g, T: 1.4g, W o.: 79.4g)

1 szklanka (100g)

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 8.3g, T: 17.36g, W o.: 76.49g)

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)

Sałata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)

1/7 sztuki (30g)

Sałatka ziemniaczana (E: 231kcal, B o.: 3.18g, T: 7.97g, W o.: 38.45g)

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

1 plaster (10g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2155 kcal
Woda:	1496.01 g
Tłuszcz:	62.58 g
Węglowodany przyswajalne:	173.88 g
Cholesterol:	275.55 mg
Fruktoza:	17.29 g
Laktoza:	13.7 g
Błonnik pokarmowy:	36.56 g
C 6:0:	0.4 g
C 10:0:	0.74 g
C 14:0:	3.62 g
C 16:0:	11.78 g
C 18:0:	3.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.67 g
C 15:1:	0.12 g
C 17:1:	0.19 g
C 20:1:	0.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	37.84 g
C 18:3:	3.55 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	2.42 g
Sód:	2281.44 mg
Potas:	3856.22 mg
Fosfor:	1243.25 mg
Żelazo:	12.19 mg
Miedź:	1.57 mg
Jod:	80.64 µg
Retinol:	354.15 µg
Witamina D:	1.37 µg
Tiamina:	0.88 mg
Niacyna:	15.99 mg
Foliany:	283.36 µg
Witamina C:	205.52 mg

Wartość energetyczna:	9022.19 kJ
Białko ogółem:	79.22 g
Węglowodany ogółem:	329.32 g
Popiół:	13.48 g
Glukoza:	13.81 g
Sacharoza:	58.2 g
Skrobia:	187.34 g
C 4:0:	0.54 g
C 8:0:	0.29 g
C 12:0:	1.01 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.25 g
C 20:0:	0.02 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	0.92 g
C 18:1:	12.26 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	6.47 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	3.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.34 g
Sól:	3.38 g
Wapń:	679.93 mg
Magnez:	349.82 mg
Cynk:	9.25 mg
Mangan:	5.88 mg
Witamina A:	1801.92 µg
β-karoten:	8680.32 µg
Witamina E:	6.5 mg
Ryboflawina:	1.53 mg
Witamina B6:	2.39 mg
Witamina B12:	2.39 µg


20.10.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 29.52g, T: 24.5g, W o.: 55.25g)

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

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

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, dolać 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: 835kcal, B o.: 42.58g, T: 15.73g, W o.: 146.97g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Surówka z czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g) 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (65g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatковать. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem.

Gulasz drobiowy (E: 142kcal, B o.: 22.76g, T: 3.3g, W o.: 6.36g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Mięso obtocz w przyprawach i skrop olejem.
3. Całość przełóż do pieca.

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

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

1 sztuka (140g)

► 20:00 Kolacja (E: 583kcal, B o.: 29.81g, T: 32.92g, W o.: 41.78g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1/4 sztuki (50g)

Rolady z karkówki z pieczarką (E: 355kcal, B o.: 24.69g, T: 27.61g, W o.: 2.59g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 3/4 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 i 1/4 sztuki (120g)


**Sposób
przygotowania:**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2066 kcal
Woda:	2023.61 g
Tłuszcz:	73.43 g
Węglowodany przyswajalne:	158.39 g
Cholesterol:	238.65 mg
Fruktoza:	18.98 g
Laktoza:	9.18 g
Błonnik pokarmowy:	49.04 g
C 6:0:	0.33 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.52 g
C 16:0:	12.9 g
C 18:0:	5.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g
C 15:1:	0.08 g
C 17:1:	0.17 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.09 g
C 18:3:	2.4 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.07 g
C 22:6:	0.01 g
n-6 ogółem:	6.39 g
Sód:	2468.14 mg
Potas:	6465.09 mg
Fosfor:	1973.98 mg
Żelazo:	18.49 mg
Miedź:	2.22 mg
Jod:	103.29 µg
Retinol:	236 µg
Witamina D:	2.57 µg
Tiamina:	2.03 mg
Niacyna:	46.31 mg
Foliany:	574.3 µg
Witamina C:	439.67 mg

Wartość energetyczna:	8634.24 kJ
Białko ogółem:	102.75 g
Węglowodany ogółem:	264.16 g
Popiół:	20.12 g
Glukoza:	13.08 g
Sacharoza:	39.16 g
Skrobia:	124.88 g
C 4:0:	0.44 g
C 8:0:	0.24 g
C 12:0:	0.81 g
C 15:0:	0.32 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.1 g
C 14:1:	0.28 g
C 16:1:	1.12 g
C 18:1:	25.29 g
C 22:1:	0.12 g
C 18:2:	6.28 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.2 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	2.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.62 g
Sól:	4.46 g
Wapń:	1062.67 mg
Magnez:	486.13 mg
Cynk:	14.62 mg
Mangan:	6.4 mg
Witamina A:	1106.18 µg
β-karoten:	5384.49 µg
Witamina E:	14.35 mg
Ryboflawina:	2.39 mg
Witamina B6:	4.05 mg
Witamina B12:	3.06 µg


21.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 19.48g, T: 25.83g, W o.: 67.86g)

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

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

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g) 1 i 2/3 sztuki (100g)
► 12:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 34.63g, T: 16.02g, W o.: 154.89g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, 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: 512kcal, B o.: 22.83g, T: 5.94g, W o.: 90.98g) 1.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

6 łyżek (150g)

► 20:00 Kolacja (E: 493kcal, B o.: 14.45g, T: 27.76g, W o.: 45.64g)

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: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)

1/7 sztuki (30g)

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:	2045 kcal
Woda:	1504.16 g
Tłuszcz:	71.86 g
Węglowodany przyswajalne:	142.01 g
Cholesterol:	253.4 mg
Fruktoza:	11.69 g
Laktoza:	12.53 g
Błonnik pokarmowy:	32.55 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.44 g
C 14:0:	2.69 g
C 16:0:	10.93 g
C 18:0:	3.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.63 g
C 15:1:	0.09 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.67 g
C 18:3:	5.37 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.35 g
C 22:6:	0.59 g
n-6 ogółem:	6.68 g
Sód:	3191.35 mg
Potas:	2872.32 mg
Fosfor:	1183.76 mg
Żelazo:	12.57 mg
Miedź:	1.4 mg
Jod:	52.86 µg
Retinol:	829.01 µg
Witamina D:	7.13 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	15.56 mg
Foliany:	311.64 µg
Witamina C:	251.6 mg

Wartość energetyczna:	8535.79 kJ
Białko ogółem:	74.11 g
Węglowodany ogółem:	280.69 g
Popiół:	14.29 g
Glukoza:	10.22 g
Sacharoza:	48.24 g
Skrobia:	101.45 g
C 4:0:	0.36 g
C 8:0:	0.18 g
C 12:0:	0.62 g
C 15:0:	0.23 g
C 17:0:	0.17 g
C 20:0:	0.11 g
C 14:1:	0.25 g
C 16:1:	1.27 g
C 18:1:	24.36 g
C 22:1:	1.07 g
C 18:2:	7.08 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0.05 g
n-3 ogółem:	6.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.75 g
Sól:	3.64 g
Wapń:	667.27 mg
Magnez:	271.64 mg
Cynk:	8.76 mg
Mangan:	5.91 mg
Witamina A:	2434.56 µg
β-karoten:	9653.54 µg
Witamina E:	10.36 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina B6:	1.72 mg
Witamina B12:	5.62 µg


22.10.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 23.52g, T: 31.53g, W o.: 52.35g)
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.

Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g) 1 plaster (20g)
► 12:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 39.83g, T: 25.22g, W o.: 137.44g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)
1 sztuka (170g)

► 20:00 Kolacja (E: 488kcal, B o.: 17.21g, T: 18.85g, W o.: 62.98g)

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 (E: 326kcal, B o.: 14.28g, T: 14.08g, W o.: 36.09g)
1 porcja

- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Kielbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1 i 1/2 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- Musztarda francuska - 1/4 łyżki (5ml)


**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Jajka ugotować na twardo. Ogórki kiszone osuszyć, pokroić w drobną kosteczkę wedle gustu. Cebulkę posiekać drobno nożem, razem z koperkiem. Kielbasę pokroić w plasterki. Letnie ziemniaki pokroić również w drobną kosteczkę. Wszystkie przygotowane składniki połączyć ze sobą w większej misce. Do salátky dodać majonez, oraz musztardę francuską, doprawić do smaku solą i czarnym mielonym pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Przed podaniem schłodzić w lodówce.

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal
Woda:	1904.87 g
Tłuszcz:	76.28 g
Węglowodany przyswajalne:	175.47 g
Cholesterol:	299.83 mg
Fruktoza:	19.05 g
Laktoza:	10.62 g
Błonnik pokarmowy:	37.31 g
C 6:0:	0.24 g
C 10:0:	0.45 g
C 14:0:	2.69 g
C 16:0:	12 g
C 18:0:	4.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.64 g
C 15:1:	0.06 g
C 17:1:	0.18 g
C 20:1:	0.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	70.46 g
C 18:3:	1.69 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.2 g
C 22:6:	0.33 g
n-6 ogółem:	4.79 g
Sód:	4201.94 mg
Potas:	5617.64 mg
Fosfor:	1197.52 mg
Żelazo:	15.36 mg
Miedź:	1.97 mg
Jod:	126.65 µg
Retinol:	250.11 µg
Witamina D:	3.23 µg
Tiamina:	1.22 mg
Niacyna:	25.05 mg
Foliany:	392.28 µg
Witamina C:	352.22 mg

Wartość energetyczna:	8592.65 kJ
Białko ogółem:	81.24 g
Węglowodany ogółem:	273.34 g
Popiół:	21.58 g
Glukoza:	12.15 g
Sacharoza:	44.28 g
Skrobia:	146.34 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:	13.51 g
C 18:4:	0.06 g
C 20:4:	0.12 g
C 22:5:	0.04 g
n-3 ogółem:	2.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	23.97 g
Sól:	6.1 g
Wapń:	561.28 mg
Magnez:	375.47 mg
Cynk:	9.93 mg
Mangan:	5.04 mg
Witamina A:	1077.87 µg
β-karoten:	4996.77 µg
Witamina E:	14.35 mg
Ryboflawina:	1.38 mg
Witamina B6:	3.67 mg
Witamina B12:	4.08 µg


23.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 545kcal, B o.: 20.2g, T: 25.52g, W o.: 57.19g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g) 1/8 sztuki (15g)
Pasta warzywna z żółtym serem (E: 83kcal, B o.: 4.53g, T: 6.85g, W o.: 0.85g) 1 porcja

- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Ser zetrzyj na tarce.
2. Por oczyść z korzeni i twardych zielonych liści. Przekrój wzdłuż i starannie umyj, osącz i drobno pokrój.
3. Śmietanę wymieszaj z Majonezem i musztardą.
4. Wymieszaj z serem i porem. Przypraw do smaku. Ponownie wymieszaj,

Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (240ml)


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 42.59g, T: 16.48g, W o.: 151.89g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Szczaw - 1/3 garści (25g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) 4 sztuki (360g)
Pulpet rybny gotowany z warzywami (E: 163kcal, B o.: 22.07g, T: 4.39g, W o.: 9.56g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 535kcal, B o.: 30.59g, T: 16.85g, W o.: 66.1g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)
3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)
1/4 sztuki (50g)
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:	2119 kcal
Woda:	1758.31 g
Tłuszcz:	64.6 g
Węglowodany przyswajalne:	187.43 g
Cholesterol:	296.69 mg
Fruktoza:	12.33 g
Laktoza:	19.98 g
Błonnik pokarmowy:	41.26 g
C 6:0:	0.52 g
C 10:0:	0.93 g
C 14:0:	4.73 g
C 16:0:	15.65 g
C 18:0:	5.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.17 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.24 g
C 20:1:	0.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.71 g
C 18:3:	0.9 g
C 20:3:	0.02 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.19 g
n-6 ogółem:	2.76 g
Sód:	1931.75 mg
Potas:	6005.78 mg
Fosfor:	1788.91 mg
Żelazo:	15.47 mg
Miedź:	2.2 mg
Jod:	56.52 µg
Retinol:	410.23 µg
Witamina D:	7.32 µg
Tiamina:	1.15 mg
Niacyna:	29.29 mg
Foliany:	362.58 µg
Witamina C:	248.22 mg

Wartość energetyczna:	8875.46 kJ
Białko ogółem:	100.18 g
Węglowodany ogółem:	295.11 g
Popiół:	16.71 g
Glukoza:	9.75 g
Sacharoza:	35.36 g
Skrobia:	171.98 g
C 4:0:	0.71 g
C 8:0:	0.41 g
C 12:0:	1.28 g
C 15:0:	0.51 g
C 17:0:	0.32 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.43 g
C 16:1:	1.46 g
C 18:1:	17.44 g
C 22:1:	0.18 g
C 18:2:	4.85 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.08 g
n-3 ogółem:	0.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.25 g
Sól:	2.18 g
Wapń:	948.62 mg
Magnez:	476.15 mg
Cynk:	11.44 mg
Mangan:	5.87 mg
Witamina A:	3167.14 µg
β-karoten:	16632.08 µg
Witamina E:	8.55 mg
Ryboflawina:	1.74 mg
Witamina B6:	3.61 mg
Witamina B12:	5.4 µg


24.10.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 30.27g, T: 28.9g, W o.: 43.35g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) 3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g) 3 plastry (75g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g) 1/5 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 889kcal, B o.: 43.11g, T: 25.69g, W o.: 130.68g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Kasza gryczana (E: 344kcal, B o.: 12.6g, T: 3.1g, W o.: 69.3g) 1 woreczek (100g)
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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

► **20:00 Kolacja (E: 576kcal, B o.: 17.67g, T: 27.4g, W o.: 64.92g)**

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

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

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

Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 33kcal, B o.: 4.86g, T: 1.5g, W o.: 0g) 2 plastry (30g)

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2107 kcal
Woda:	1259.73 g
Tłuszcz:	82.27 g
Węglowodany przyswajalne:	151.55 g
Cholesterol:	218.05 mg
Fruktoza:	17.45 g
Laktoza:	3 g
Błonnik pokarmowy:	41.19 g
C 6:0:	0.48 g
C 10:0:	0.86 g
C 14:0:	4.21 g
C 16:0:	16.45 g
C 18:0:	6.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.03 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.26 g
C 20:1:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.95 g
C 18:3:	1.43 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.02 g
n-6 ogółem:	4.9 g
Sód:	2942.88 mg
Potas:	3718.67 mg
Fosfor:	1832.14 mg
Żelazo:	15.34 mg
Miedź:	1.79 mg
Jod:	100.69 µg
Retinol:	366.2 µg
Witamina D:	1.43 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	23.37 mg
Foliany:	355.2 µg
Witamina C:	314.95 mg

Wartość energetyczna:	8805.39 kJ
Białko ogółem:	91.89 g
Węglowodany ogółem:	259.11 g
Popiół:	15.2 g
Glukoza:	10.18 g
Sacharoza:	30.43 g
Skrobia:	156.36 g
C 4:0:	0.68 g
C 8:0:	0.36 g
C 12:0:	1.15 g
C 15:0:	0.45 g
C 17:0:	0.31 g
C 20:0:	0.16 g
C 14:1:	0.4 g
C 16:1:	1.33 g
C 18:1:	24.93 g
C 22:1:	0.05 g
C 18:2:	12.74 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.02 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.18 g
Sól:	4.97 g
Wapń:	1002.3 mg
Magnez:	550.42 mg
Cynk:	16.4 mg
Mangan:	7.84 mg
Witamina A:	1794.05 µg
β-karoten:	8564.65 µg
Witamina E:	10.92 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina B6:	2.48 mg
Witamina B12:	2.41 µg


25.10.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 28.61g, T: 24g, W o.: 54.45g)

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

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

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

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)


**Sposób
przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 860kcal, B o.: 44.13g, T: 24.8g, W o.: 126.64g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g) 1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)


**Sposób
przygotowania:**

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, połączyć z olejem.

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

Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g) - przepis na 10 porcji 1 porcja

- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 10 szczypt (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 4 porcje (1000g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Papryka słodka, mielona - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Schab natrzeć olejem, sokiem z cytryny i przyprawami. 2. Upiec w piekarniku.

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g) - przepis na 15 porcji

0.5 porcji

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


**Sposób
przygotowania:**

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przełożyć do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać łyżką. 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:	2093 kcal
Woda:	1609.11 g
Tłuszcz:	87.61 g
Węglowodany przyswajalne:	156.62 g
Cholesterol:	378.84 mg
Fruktoza:	11.19 g
Laktoza:	7.8 g
Błonnik pokarmowy:	36.26 g
C 6:0:	0.26 g
C 10:0:	0.62 g
C 14:0:	3.39 g
C 16:0:	14.04 g
C 18:0:	4.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.54 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.13 g
C 20:1:	0.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.2 g
C 18:3:	1.69 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.01 g
C 22:6:	0.05 g
n-6 ogółem:	5.08 g
Sód:	1746.16 mg
Potas:	4870.39 mg
Fosfor:	1410.3 mg
Żelazo:	15.49 mg
Miedź:	1.76 mg
Jod:	60.28 µg
Retinol:	417.85 µg
Witamina D:	2.49 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	28.7 mg
Foliany:	375.93 µg
Witamina C:	261.69 mg

Wartość energetyczna:	7770.86 kJ
Białko ogółem:	86.41 g
Węglowodany ogółem:	248.73 g
Popiół:	13.25 g
Glukoza:	8 g
Sacharoza:	35.88 g
Skrobia:	143.62 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:	0.07 g
C 14:1:	0.28 g
C 16:1:	1.1 g
C 18:1:	21.66 g
C 22:1:	0.13 g
C 18:2:	6.97 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.09 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	1.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.59 g
Sól:	2.66 g
Wapń:	669.29 mg
Magnez:	384.88 mg
Cynk:	10.2 mg
Mangan:	5.24 mg
Witamina A:	674.06 µg
β-karoten:	1559.41 µg
Witamina E:	9.89 mg
Ryboflawina:	1.7 mg
Witamina B6:	3.15 mg
Witamina B12:	2.67 µg

 26.10.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 28.42g, T: 17.21g, W o.: 72.37g)

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

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

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: 821kcal, B o.: 47.87g, T: 14.31g, W o.: 131.63g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

jw

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

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



Sposób przygotowania:

jw

Makaron, penne (E: 336kcal, B o.: 13.5g, T: 0.3g, W o.: 69.9g)

1 i 1/3 szklanki (100g)

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

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

6 łyżek (150g)

▶ 20:00 Kolacja (E: 585kcal, B o.: 29.2g, T: 26.58g, W o.: 56.48g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 plaster (10g)

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

2 plastry (50g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez domowy z olejem słonecznikowym - (10g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/6 szklanki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób
przygotowania:

jw

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal
Woda:	1448.09 g
Tłuszcz:	60.35 g
Węglowodany przyswajalne:	108.55 g
Cholesterol:	459.82 mg
Fruktoza:	7.06 g
Laktoza:	11.25 g
Błonnik pokarmowy:	33.68 g
C 6:0:	0.48 g
C 10:0:	0.86 g
C 14:0:	4.07 g
C 16:0:	14.08 g
C 18:0:	4.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.79 g
C 15:1:	0.14 g
C 17:1:	0.24 g
C 20:1:	0.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.05 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:	3.41 g
Sód:	2379.79 mg
Potas:	3196.84 mg
Fosfor:	1658.48 mg
Żelazo:	14.9 mg
Miedź:	1.41 mg
Jod:	91.26 µg
Retinol:	562.45 µg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	0.69 mg
Niacyna:	26.36 mg
Foliany:	410.39 µg
Witamina C:	262.53 mg

Wartość energetyczna:	8598.26 kJ
Białko ogółem:	111.04 g
Węglowodany ogółem:	272.78 g
Popiół:	12.96 g
Glukoza:	6.68 g
Sacharoza:	41.1 g
Skrobia:	186.76 g
C 4:0:	0.66 g
C 8:0:	0.35 g
C 12:0:	1.15 g
C 15:0:	0.44 g
C 17:0:	0.29 g
C 20:0:	0.04 g
C 14:1:	0.39 g
C 16:1:	1.21 g
C 18:1:	18.03 g
C 22:1:	0.06 g
C 18:2:	3.41 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.03 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.2 g
Sól:	4.84 g
Wapń:	1115.35 mg
Magnez:	385 mg
Cynk:	12.08 mg
Mangan:	6.08 mg
Witamina A:	1537.33 µg
β-karoten:	5918.14 µg
Witamina E:	8.85 mg
Ryboflawina:	1.8 mg
Witamina B6:	2.15 mg
Witamina B12:	3.62 µg


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

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ryż na mleku (E: 196kcal, B o.: 6.83g, T: 5.06g, W o.: 29.92g)	1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Polędwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)
---	-----------------

► 12:00 Obiad (E: 928kcal, B o.: 32.62g, T: 22.01g, W o.: 161.16g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
--	-----------------

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

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 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.

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

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

1 sztuka (120g)

► 20:00 Kolacja (E: 445kcal, B o.: 14.58g, T: 18.9g, W o.: 52.76g)

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

3 kromki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

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

1/4 sztuki (50g)

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

3 plastry (60g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2062 kcal
Woda:	1547.7 g
Tłuszcz:	57.7 g
Węglowodany przyswajalne:	200.91 g
Cholesterol:	507.42 mg
Fruktoza:	12.6 g
Laktoza:	7.56 g
Błonnik pokarmowy:	39.52 g
C 6:0:	0.27 g
C 10:0:	0.64 g
C 14:0:	4.87 g
C 16:0:	13.55 g
C 18:0:	3.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.43 g
C 15:1:	0.05 g
C 17:1:	0.12 g
C 20:1:	0.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.79 g
C 18:3:	0.7 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0 g
C 22:6:	0.09 g
n-6 ogółem:	2.92 g
Sód:	2961.25 mg
Potas:	5106.59 mg
Fosfor:	1480.88 mg
Żelazo:	15.57 mg
Miedź:	1.84 mg
Jod:	108.16 µg
Retinol:	533.2 µg
Witamina D:	2.19 µg
Tiamina:	1.16 mg
Niacyna:	28.65 mg
Foliany:	359.4 µg
Witamina C:	230.26 mg

Wartość energetyczna:	8647.53 kJ
Białko ogółem:	70.34 g
Węglowodany ogółem:	324.32 g
Popiół:	15.65 g
Glukoza:	12.19 g
Sacharoza:	67.02 g
Skrobia:	181 g
C 4:0:	0.29 g
C 8:0:	0.24 g
C 12:0:	0.87 g
C 15:0:	0.4 g
C 17:0:	0.22 g
C 20:0:	0.05 g
C 14:1:	0.27 g
C 16:1:	1 g
C 18:1:	15.94 g
C 22:1:	0.48 g
C 18:2:	2.89 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0 g
n-3 ogółem:	0.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.73 g
Sól:	5.36 g
Wapń:	534.73 mg
Magnez:	446.33 mg
Cynk:	11.11 mg
Mangan:	7.21 mg
Witamina A:	1646.06 µg
β-karoten:	6647.04 µg
Witamina E:	7.75 mg
Ryboflawina:	1.48 mg
Witamina B6:	3.48 mg
Witamina B12:	2.34 µg


28.10.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 24.92g, T: 28.44g, W o.: 80.64g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) 2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g) 1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dołączyć spienione mleko.

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

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


**Sposób
przygotowania:**
Mortadela z cebulą (E: 131kcal, B o.: 5.26g, T: 11.51g, W o.: 1.34g) 1 porcja

- Kielbasa mortadela - 2 plastry (40g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

 Krok 1: Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę.
 Krok 2: Cebulę oraz czosnek podsmażyć na rozgrzanym oleju.
 Krok 3: Dodać mortadelę i wszystko razem upiec.

► 12:00 Obiad (E: 896kcal, B o.: 43.26g, T: 22.19g, W o.: 143.4g)
Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Groch, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)


**Sposób
przygotowania:**

jw

Surówka wielowarzywna (E: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób
przygotowania:**

 Ogórek, pomidor, rzodkiewki umyć i pokroić na cienkie plastry.
 Kapustę poszatkować. Całość wrzucić do salaterki i przyprawić, a na
 koniec dodać jogurt naturalny.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

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

4 sztuki (360g)

Skrzydła drobiowe z warzywami (E: 272kcal, B o.: 21.69g, T: 17.78g, W o.: 8.11g)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1 i 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.

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

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

0.5 porcji

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


**Sposób
przygotowania:**

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przełożyć do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę.

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

W tym czasie śliwki pokroić i przygotować kruszonkę. Do miski przesiać mąkę (około 150 g) dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła (80 g). Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Na ciasto drożdżowe wyłożyć owoce, a następnie rozsypać rozdrobnione ciasto z 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: 449kcal, B o.: 16.18g, T: 18.33g, W o.: 53.84g)

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)

Wieprzowina, szynka pieczona (E: 52kcal, B o.: 8.51g, T: 1.88g, W o.: 0.46g)

3/4 plastra (40g)

Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)

1/2 łyżki (10g)

Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)

1/5 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal
Woda:	1342.49 g
Tłuszcz:	75.57 g
Węglowodany przyswajalne:	205.12 g
Cholesterol:	249.84 mg
Fruktoza:	9.98 g
Laktoza:	12.21 g
Błonnik pokarmowy:	41.93 g
C 6:0:	0.29 g
C 10:0:	0.59 g
C 14:0:	3.36 g
C 16:0:	15.01 g
C 18:0:	4.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.34 g
C 15:1:	0.07 g
C 17:1:	0.15 g
C 20:1:	0.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.83 g
C 18:3:	1.57 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.03 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	6.87 g
Sód:	2714.92 mg
Potas:	4866.63 mg
Fosfor:	1611.38 mg
Żelazo:	16.64 mg
Miedź:	2.11 mg
Jod:	90.8 µg
Retinol:	321.92 µg
Witamina D:	1.8 µg
Tiamina:	1.46 mg
Niacyna:	27.64 mg
Foliany:	390.78 µg
Witamina C:	309.05 mg

Wartość energetyczna:	9184.81 kJ
Białko ogółem:	87.92 g
Węglowodany ogółem:	303.72 g
Popiół:	17.53 g
Glukoza:	9.99 g
Sacharoza:	34.46 g
Skrobia:	191.25 g
C 4:0:	0.35 g
C 8:0:	0.25 g
C 12:0:	0.85 g
C 15:0:	0.39 g
C 17:0:	0.23 g
C 20:0:	0.07 g
C 14:1:	0.29 g
C 16:1:	1.95 g
C 18:1:	23.34 g
C 22:1:	0.09 g
C 18:2:	6.94 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.03 g
n-3 ogółem:	1.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.35 g
Sól:	3.98 g
Wapń:	618.77 mg
Magnez:	444.48 mg
Cynk:	12.87 mg
Mangan:	7.75 mg
Witamina A:	1635.73 µg
β-karoten:	8105.75 µg
Witamina E:	11 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina B6:	3.41 mg
Witamina B12:	1.92 µg



29.10.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 21.2g, T: 22.46g, W o.: 59.31g)

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

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

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

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


**Sposób
przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

Sałatka grecka (E: 102kcal, B o.: 2.96g, T: 7.54g, W o.: 5.71g) 1 porcja

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


**Sposób
przygotowania:**

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

▶ 12:00 Obiad (E: 955kcal, B o.: 50.75g, T: 20.36g, W o.: 153.69g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g) 1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Fasolę dokładnie myjemy, zalewamy wodą i odstawiamy na noc, aby namiękła. Na drugi dzień odlewamy i płuczemy.
2. Do garnka wlewamy wodę, wrzucamy fasolę, kawałek kurczaka, pokrojone w kostkę marchewkę, pietruszkę, por, seler i cebulę, gotujemy. Zanim mięso będzie całkiem miękkie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki.
3. Zupę zabarwiamy śmietaną.

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

Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.37g, T: 16.22g, W o.: 25.34g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Woda - 1/8 szklanki (25ml)


**Sposób
przygotowania:**

Wedle przepisu

► 16:00 Podwieczorek (E: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)

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

0.5 porcji

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


**Sposób
przygotowania:**

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

► 20:00 Kolacja (E: 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

- Szcypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)


**Sposób
przygotowania:**

Odsączyć tuńczyka z zalewy i rozgnieść widelcem. Rozgnieść twaróg i połączyć z tuńczykiem. Dodać jogurt naturalny i majonez. Dodać sok z cytryny, sól oraz pieprz i dokładnie wymieszać do uzyskania pasty. Posypać szczypiorkiem.

Salata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g)

1/8 sztuki (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal
Woda:	1652.36 g
Tłuszcz:	69.3 g
Węglowodany przyswajalne:	183.01 g
Cholesterol:	353.45 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	15 g
Błonnik pokarmowy:	36.78 g
C 6:0:	0.44 g
C 10:0:	0.77 g
C 14:0:	6.45 g
C 16:0:	15.7 g
C 18:0:	6.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.42 g
C 15:1:	0.11 g
C 17:1:	0.21 g
C 20:1:	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.51 g
C 18:3:	0.98 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.05 g
C 22:6:	0.08 g
n-6 ogółem:	3.3 g
Sód:	2008.94 mg
Potas:	5515.37 mg
Fosfor:	1751.48 mg
Żelazo:	16.22 mg
Miedź:	2.12 mg
Jod:	70.18 µg
Retinol:	571.68 µg
Witamina D:	4.33 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	33.52 mg
Foliany:	354.8 µg
Witamina C:	290.97 mg

Wartość energetyczna:	8751.86 kJ
Białko ogółem:	104.31 g
Węglowodany ogółem:	278.82 g
Popiół:	17.08 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	37.62 g
Skrobia:	158.17 g
C 4:0:	0.61 g
C 8:0:	0.33 g
C 12:0:	1.05 g
C 15:0:	0.4 g
C 17:0:	0.26 g
C 20:0:	0.09 g
C 14:1:	0.35 g
C 16:1:	1.32 g
C 18:1:	20.95 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	6.24 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.04 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	1.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.28 g
Sól:	3.29 g
Wapń:	871.08 mg
Magnez:	472.95 mg
Cynk:	14.22 mg
Mangan:	6 mg
Witamina A:	1279.67 µg
β-karoten:	4404.92 µg
Witamina E:	9.77 mg
Ryboflawina:	1.97 mg
Witamina B6:	3.31 mg
Witamina B12:	4.32 µg


30.10.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 625kcal, B o.: 25.26g, T: 22.42g, W o.: 81.35g)

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)

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)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)
► 12:00 Obiad (E: 776kcal, B o.: 36.91g, T: 18.97g, W o.: 123.38g)

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g) 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 garść (90g)


**Sposób
przygotowania:**

jw.

Ryba pieczona (E: 189kcal, B o.: 20.18g, T: 11.74g, W o.: 0.51g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)


**Sposób
przygotowania:**

Umyte filety wsadzić do naczynia żaroodpornego. Dodać przyprawy (według uznania), zalać oliwą i natrzeć. Wstawić do lodówki na 30 minut. Nastawić piekarnik na 200 stopni. Piec rybę przez około 20 minut.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

jw

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

4 sztuki (360g)

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

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

1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

zgodnie z przepisem

► 20:00 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 16.96g, T: 23.98g, W o.: 46.21g)

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)

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

1 plaster (10g)

Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)

1 i 2/3 plastra (40g)

Pomidor z cebulą i sosem winegret (E: 86kcal, B o.: 1.1g, T: 5.49g, W o.: 9g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób
przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Wartość energetyczna:	9012.39 kJ
Woda:	1461.8 g	Białko ogółem:	83.9 g
Tłuszcz:	66.18 g	Węglowodany ogółem:	316.04 g
Węglowodany przyswajalne:	232.85 g	Popiół:	15.16 g
Cholesterol:	192.58 mg	Glukoza:	12.9 g
Fruktoza:	13.78 g	Sacharoza:	78.44 g
Laktoza:	12.82 g	Skrobia:	151.76 g
Błonnik pokarmowy:	36.02 g	C 4:0:	0.68 g
C 6:0:	0.49 g	C 8:0:	0.37 g
C 10:0:	0.9 g	C 12:0:	1.23 g
C 14:0:	4.43 g	C 15:0:	0.49 g
C 16:0:	14.35 g	C 17:0:	0.31 g
C 18:0:	4.69 g	C 20:0:	0.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.45 g	C 14:1:	0.42 g
C 15:1:	0.13 g	C 16:1:	1.18 g
C 17:1:	0.25 g	C 18:1:	21.89 g
C 20:1:	0.2 g	C 22:1:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.84 g	C 18:2:	5.59 g
C 18:3:	1.76 g	C 18:4:	0 g
C 20:3:	0.01 g	C 20:4:	0.02 g
C 20:5:	0.01 g	C 22:5:	0.04 g
C 22:6:	0.09 g	n-3 ogółem:	1.73 g
n-6 ogółem:	5.43 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.76 g
Sód:	1498.71 mg	Sól:	2.29 g
Potas:	4461.37 mg	Wapń:	948.24 mg
Fosfor:	1597.78 mg	Magnez:	412.21 mg
Żelazo:	13.98 mg	Cynk:	10.5 mg
Miedź:	1.95 mg	Mangan:	6.92 mg
Jod:	56.68 µg	Witamina A:	868.53 µg
Retinol:	374.37 µg	β-karoten:	2960.55 µg
Witamina D:	3.81 µg	Witamina E:	10.21 mg
Tiamina:	1.09 mg	Ryboflawina:	1.53 mg
Niacyna:	19.85 mg	Witamina B6:	2.54 mg
Foliany:	330.02 µg	Witamina B12:	3.58 µg
Witamina C:	338.9 mg		

 31.10.2026 (sobota)

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

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

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

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

Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Otręby owsiane - 1 i 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka 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: 836kcal, B o.: 46.71g, T: 25.27g, W o.: 113.25g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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 włośzczyzny i ziemniaków, zalej bulionem drobiowym, posól i gotuj przez około 10 minut. Z masy mięsnej uformuj niewielkie klopsy i włóż je delikatnie do gotującego się wywaru. Gotuj przez kolejne 5 minut. 300 mililitrów śmietany wymieszaj dokładnie z 2 łyżeczkami mąki. Dodaj do tego kilka łyżek wywaru i rozmieszaj, aby zahartować śmietanę. Następnie powoli wlej ją do zupy, ciągle mieszając. Doprowadź całość do wrzenia. Dopraw ją octem.

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

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


**Sposób
przygotowania:**

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

Bigos (E: 339kcal, B o.: 31.36g, T: 15.26g, W o.: 22.25g)
1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 3/4 szklanki (200g)
- Kielbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (63g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (63g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 i 1/3 plastra (13g)


**Sposób
przygotowania:**

1. Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kosteczkę. Dodać mięso oraz olej i dokładnie je obsmażyć. Wlać 2 szklanki gorącego bulionu lub wody z solą i pieprzem, zagotować. Następnie dodać połamane suszone grzyby, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut. Dodać listek laurowy, ziela angielskie, kminek, majeranek, powidlą śliwkowe lub posiekane śliwki, obrane i pokrojone w kosteczkę obrane jabłko i wymieszać. Dodać odcisniętą kiszoną kapustę oraz wlać szklankę wody, wymieszać. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut. Kielbasę obrać ze skóry, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do kapusty i gotować przez ok. 30 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy. Mąkę podsmażyć na suchej patelni, gdy zacznie brązowieć dodać łyżkę masła i mieszać aż masło się rozpuści. Trzymając patelnię na ogniu dodać stopniowo kilka łyżek kapusty cały czas mieszając. Przełożyć zawartość patelni z powrotem do garnka, wymieszać i zagotować.

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 607kcal, B o.: 17.78g, T: 30.36g, W o.: 67.96g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)
2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)
1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)
1 plaster (10g)
Salatka jarzynowa (E: 304kcal, B o.: 5.36g, T: 19.39g, W o.: 30.39g)
1 porcja

- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)


**Sposób
przygotowania:**

- Ziemniaka ugotować w mundurku i ostudzić. Marchew, pietruszkę selera ugotować i obrać. Pokroić w kostkę, dodać pokrojonego w małą kosteczkę ogórka oraz drobno posiekanego pora i groszek zielony. Wymieszać z majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2059 kcal
Woda:	1740.37 g
Tłuszcz:	77.4 g
Węglowodany przyswajalne:	107.35 g
Cholesterol:	325.36 mg
Fruktoza:	22.67 g
Laktoza:	2.63 g
Błonnik pokarmowy:	54.78 g
C 6:0:	0.18 g
C 10:0:	0.48 g
C 14:0:	3.22 g
C 16:0:	13.33 g
C 18:0:	4.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.45 g
C 15:1:	0.02 g
C 17:1:	0.09 g
C 20:1:	0.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	53.98 g
C 18:3:	3.7 g
C 20:3:	0 g
C 20:5:	0.02 g
C 22:6:	0.04 g
n-6 ogółem:	3.58 g
Sód:	5234.07 mg
Potas:	4869.23 mg
Fosfor:	1449.56 mg
Żelazo:	18.74 mg
Miedź:	2.03 mg
Jod:	90.97 µg
Retinol:	258.23 µg
Witamina D:	1.53 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	29.19 mg
Foliany:	413.73 µg
Witamina C:	297.08 mg

Wartość energetyczna:	8599.57 kJ
Białko ogółem:	97.66 g
Węglowodany ogółem:	257.62 g
Popiół:	19.87 g
Glukoza:	15.17 g
Sacharoza:	35.65 g
Skrobia:	125.05 g
C 4:0:	0.15 g
C 8:0:	0.17 g
C 12:0:	0.69 g
C 15:0:	0.36 g
C 17:0:	0.21 g
C 20:0:	0.06 g
C 14:1:	0.21 g
C 16:1:	1.01 g
C 18:1:	15.73 g
C 22:1:	0.01 g
C 18:2:	13.78 g
C 18:4:	0 g
C 20:4:	0.11 g
C 22:5:	0.01 g
n-3 ogółem:	3.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	25.97 g
Sól:	5.82 g
Wapń:	545.92 mg
Magnez:	455.61 mg
Cynk:	13.29 mg
Mangan:	7.62 mg
Witamina A:	2904.55 µg
β-karoten:	15916.57 µg
Witamina E:	12.93 mg
Ryboflawina:	1.23 mg
Witamina B6:	3.2 mg
Witamina B12:	2 µg

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-10-01 / 2026-10-02 / 2026-10-03 / 2026-10-04 / 2026-10-05 / 2026-10-06 / 2026-10-07 / 2026-10-08 / 2026-10-09 / 2026-10-10 / 2026-10-11 / 2026-10-12 / 2026-10-13 / 2026-10-14 / 2026-10-15 / 2026-10-16 / 2026-10-17 / 2026-10-18 / 2026-10-19 / 2026-10-20 / 2026-10-21 / 2026-10-22 / 2026-10-23 / 2026-10-24 / 2026-10-25 / 2026-10-26 / 2026-10-27 / 2026-10-28 / 2026-10-29 / 2026-10-30 / 2026-10-31



Produkty zbożowe

Bułka tarta	4030g (36 i 2/3 szklanki)
Chleb graham / pszenno-żytni	739350g (24645 kromki)
Kasza gryczana	31000g (310 woreczków)
Kasza jęczmienna, perłowa	24335g (243 i 1/3 woreczka)
Kasza manna	12090g (71 szklanki)
Makaron dwujajeczny	8525g (113 i 2/3 szklanki)
Makaron łazanki	15500g (155 szklanki)
Makaron, penne	26350g (376 i 1/3 szklanki)
Makaron razowy, pszenny	15500g (206 i 2/3 szklanki)
Makaron spaghetti	15500g (103 i 1/3 garści)
Makaron świderki	3100g (31 porcji)
Mąka orkiszowa	10850g (723 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	13330g (1110 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	3565g (237 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	140740g (11728 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5270g (210 i 3/4 łyżki)
Otręby owsiane	3100g (442 i 3/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	4650g (155 szklanki)
Płatki owsiane	31775g (3177 i 1/2 łyżki)
Ryż paraboliczny	3875g (19 i 1/3 szklanki)
Ryż biały	21700g (114 i 1/4 szklanki)
Ryż biały długoziarnisty z warzywami	15500g (81 i 2/3 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	775g (31 łyżki)



Warzywa

Brokuły	89125g (178 i 1/4 sztuki)
Brukselka	11625g (683 i 3/4 sztuki)
Burak	75175g (716 sztuki)
Buraki, gotowane	19375g (161 i 1/2 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	13640g (39 pęczki)
Cebula	99355g (946 i 1/4 sztuki)
Cebula czerwona	8990g (85 i 2/3 sztuki)

Cebula dymka	6200g (310 sztuk)
Cukinia	7750g (13 sztuk)
Czosnek	8060g (1612 ząbka)
Dynia piżmowa	15500g (19 i 3/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	16275g (95 i 3/4 szklanki)
Fasola biała, w puszcze	15345g (767 i 1/4 łyżki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	5115g (30 szklanek)
Fasola szparagowa	31000g (344 i 1/3 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	4650g (11 i 2/3 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	27900g (310 garści)
Groch, nasiona suche	7750g (40 i 3/4 szklanki)
Groszek konserwowy	9300g (620 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	3875g (27 i 2/3 szklanki)
Kalafior	134075g (670 i 1/3 porcji)
Kapusta biała	82150g (37 i 1/3 sztuki)
Kapusta czerwona	20150g (183 i 1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	103850g (944 szklanki)
Kapusta pekińska	21700g (434 liście)
Kapusta włoska	15500g (281 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	26815g (1787 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	3720g (930 łyżeczek)
Koper, świeży	310g (77 i 1/2 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	155g (1 i 1/2 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	16430g (821 i 1/2 łyżki)
Marchew	197160g (4381 i 1/3 sztuki)
Ogórek	98270g (546 sztuki)
Ogórki kiszone	93000g (1550 sztuk)
Ogórki konserwowe	3100g (310 sztuk)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	1550g (77 i 1/2 łyżki)
Papryka czerwona	102765g (446 i 3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	14725g (736 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	58745g (734 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	4495g (749 i 1/4 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	465g (23 i 1/4 garści)

Pomidor	202275g (1189 i 3/4 sztuki)	Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	4650g (310 plastrów)
Pomidor koktajlowy	6200g (310 sztuki)	Kiełbasa zwyczajna	37045g (411 i 2/3 sztuki)
Por	40145g (286 i 3/4 sztuki)	Krakowska parzona	9300g (465 plastry)
Przecier pomidorowy	4650g (310 łyżek)	Kurczak, tuszka	75950g (44 i 2/3 sztuki)
Roszonka	4650g (186 garści)	Metka łososiowa	13950g (279 porcji)
Rukola	12400g (620 garści)	Metka tatarska	18600g (930 plastrów)
Rzodkiewka	18600g (1240 sztuki)	Mięso mielone, wieprzowe z szynki	76570g (478 i 2/3 szklanki)
Salata	24025g (114 i 1/3 sztuki)	Mięso z piersi indyka, bez skóry	15500g (155 sztuki)
Salata lodowa	12400g (31 sztuki)	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	59675g (298 i 1/3 sztuki)
Salata masłowa	13950g (66 i 1/3 sztuki)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	15500g (155 sztuki)
Seler korzeniowy	98115g (301 i 3/4 sztuki)	Noga (udo) kurczaka	31000g (193 i 3/4 sztuki)
Szczaw	6045g (86 i 1/3 garści)	Parówki drobiowe	12400g (310 sztuk)
Szczypiorek	2480g (496 łyżki)	Pasztet wieprzowy, pieczony	10850g (361 i 2/3 plastra)
Szpinak	13950g (558 garści)	Polędwica miódowa	6200g (310 plastrów)
Ziemniaki	69750g (775 sztuki)	Polędwica sopocka	10850g (904 i 1/4 plastra)
Ziemniaki, późne	1211635g (13462 i 2/3 sztuki)	Polędwica z piersi kurczaka	6200g (620 plastrów)
Ziemniaki, wczesne	11625g (129 i 1/4 sztuki)	Rolada wieprzowa, pieczona	6200g (32 i 2/3 porcji)
 Mleko i produkty mleczne		Salceson wieprzowy	4650g (93 plastry)
Grani, twarożek	69750g (3487 i 1/2 łyżki)	Serdelki, parówki drobiowe	10850g (155 sztuki)
Jogurt grecki z pełnego mleka	21700g (1085 łyżki)	Skrzydło kurczaka	15500g (258 i 1/3 sztuki)
Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu	93000g (3720 łyżek)	Szynka drobiowa, mielona	38750g (1937 i 1/2 plastra)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	3875g (193 i 3/4 łyżki)	Szynka farmerska	7750g (155 plastry)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	106640g (5332 łyżki)	Szynka konserwowa, wieprzowa	6200g (310 plastrów)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	7750ml (38 i 3/4 opakowania)	Szynka pieczona z pieprzem	3875g (155 plastry)
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	186000g (7440 łyżek)	Szynka wiejska	2325g (155 plastry)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	23250ml (101 szklanki)	Szynka wieprzowa	6200g (310 plastrów)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	740125ml (3218 szklanki)	Szynka wieprzowa, gotowana	21700g (1085 plastry)
Ser gouda	61225g (2449 plastry)	Szynka z indyka	9300g (620 plastrów)
Ser salami	4650g (310 plastrów)	Wątróbka kurczaka	15500g (155 sztuki)
Ser topiony, edamski	6975g (465 łyżeczek)	Wieprzowina karkówka	18600g (186 sztuki)
Ser twarogowy, półtłusty	42470g (1415 i 2/3 plastra)	Wieprzowina, łopatka	71300g (713 sztuki)
Ser typu "Feta"	5425g (27 i 1/4 kostki)	Wieprzowina, mięso mielone	27900g (174 i 1/3 porcji)
Śmietana 18% tłuszczu	60450g (2418 łyżki)	Wieprzowina, schab surowy bez kości	155000g (620 porcji)
 Mięso i jaja		Wieprzowina, szynka pieczona	6200g (124 plastry)
Boczek wędzony, bez kości	10850g (1085 plastry)	Wieprzowina w galarecie	23250g (232 i 1/2 porcji)
Jaja gotowane	15500g (310 sztuk)	Wieprzowina, żeberka	9300g (37 i 1/4 porcji)
Jaja kurze, całe	119040g (2334 sztuki)	Żołądki drobiowe	15500g (775 sztuki)
Kaszanka, kiełbasa	7750g (51 i 2/3 sztuki)	Żółtko jaja kurzego	4030g (201 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa mortadela	6200g (310 plastrów)	 Oleje i tłuszcze	
Kiełbasa szynkowa, z indyka	7750g (516 i 2/3 plastra)	Masło	2325g (232 i 1/2 plastra)
		Masło ekstra	150660g (15066 plastry)

Olej lniany	3100ml (310 łyżek)
Olej rzepakowy	42625ml (4262 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	775ml (77 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	11625ml (1162 i 1/2 łyżki)


Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	9300g (1162 i 1/2 łyżki)
Cukier	113305g (9442 łyżki)
Czekolada gorzka	1550g (155 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane	6975g (69 i 3/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	2325g (155 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	18600g (1240 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	5425g (542 i 1/2 łyżki)
Miód pszczeni	1550g (62 łyżki)


Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	2945g (23 i 2/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński	3100g (124 łyżki)
Śledź marynowany	27125g (271 i 1/4 sztuki)
Tilapia, surowa	93000g (930 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	15500g (516 i 2/3 łyżki)


Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	4650g (155 plastry)
Banan	80600g (671 i 2/3 sztuki)
Cytryna	1395g (17 i 1/3 sztuki)
Gruszka	97650g (751 i 1/4 sztuki)
Jabłko	285975g (1588 i 3/4 sztuki)
Kiwi	23250g (310 sztuk)
Maliny, mrożone	240250g (4004 i 1/4 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	240250g (6006 i 1/4 garści)
Rodzynki	2015g (67 i 1/4 garści)
Śliwki	121675g (2212 i 1/4 sztuki)
Truskawki, mrożone	379750g (2373 i 1/3 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka	3100g (206 i 2/3 łyżki)


Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	1511250ml (6296 i 3/4 szklanki)
--------------------------------	---------------------------------

Kawa, napar bez cukru	375875ml (1566 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	248000ml (1240 szklanek)
Sok cytrynowy	930ml (155 łyżki)
Sok z cytryny	7130ml (1188 i 1/3 łyżki)
Woda	54250ml (226 szklanki)


Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	155ml (38 i 3/4 łyżeczek)
Bazylia, suszona	465g (465 łyżeczek)
Bazylia, świeża	310g (103 i 1/3 garści)
Cynamon, mielony	310g (77 i 1/2 łyżeczek)
Estragon, suszony	310g (62 łyżeczek)
Gałka muszkatołowa, mielona	465g (465 szczypty)
Imbir, mielony	155g (51 i 2/3 łyżeczek)
Ketchup, łagodny	2325g (155 łyżki)
Kurkuma, mielona	930g (232 i 1/2 łyżeczek)
Liście kolendry, suszone	1550g (516 i 2/3 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	1705g (852 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3410g (1136 i 2/3 łyżeczek)
Majonez	33170g (1326 i 3/4 łyżki)
Musztarda	11160g (1116 łyżeczek)
Musztarda francuska	775ml (38 i 3/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	465g (155 łyżeczek)
Ocet jabłkowy	2480ml (413 i 1/3 łyżki)
Ocet winny	930ml (93 łyżki)
Oregano, suszone	620g (206 i 2/3 łyżeczek)
Papryka ostra mielona	155g (7 i 3/4 opakowania)
Papryka słodka, mielona	2325g (581 i 1/4 łyżeczek)
Papryka, w proszku	310g (77 i 1/2 łyżeczek)
Pieprz biały, mielony	155g (155 szczypty)
Pieprz czarny	11780g (11780 szczypt)
Proszek do pieczenia	1550g (387 i 1/2 łyżeczek)
Soda oczyszczona	155g (38 i 3/4 łyżeczek)
Sos sojowy	155g (31 łyżeczek)
Sos tatarski - Winiary	1550g (77 i 1/2 łyżki)

Sól biała	15965g (15965 szczypty)
Tymianek, suszony	930g (310 łyżeczek)
Ziele angielskie	1550g (516 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	1240g (155 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	1550g

**Dania gotowe**

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

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Sałatka grecka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty Ogórek	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 Brokuł na parze z sosem czosnkowym	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Rolada wieprzowa, pieczona Kakao Ogórki kiszzone
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa fasolowa Ziemniaki, późne Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Chleb graham / pszenno-żytni Zupa klopsowa Marchew tarta z jabłkiem Bigos	Kompot Zupa barszcz ukraiński Ziemniaki, późne Surówka z kapusty włoskiej Devolay	Kompot Zupa ogórkowa Sos bolognese Makaron spaghetti Surówka z marchewki	Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Surówka z czerwonej kapusty Ryba parowana	Kompot Ryż biały Potrawka z kurczaka Zupa brukselkowa Marchewka z groszkiem
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Gruszka	Jabłko pieczone	Banan	Jabłko	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 z cebulą i sosem winegret	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 Kiełbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona	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 Sos tzatziki z kalafiorem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona

czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)	poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)
Energia: Kcal 2122 = 8752 kJ Kcal z tłuszczu 29,39 % Kcal z białka 19,66 % Kcal z węglowodanów 52,56 %	Energia: Kcal 2150 = 9012 kJ Kcal z tłuszczu 27,70 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 58,80 %	Energia: Kcal 2059 = 8600 kJ Kcal z tłuszczu 33,83 % Kcal z białka 18,97 % Kcal z węglowodanów 50,05 %	Energia: Kcal 2102 = 8806 kJ Kcal z tłuszczu 29,24 % Kcal z białka 21,99 % Kcal z węglowodanów 50,46 %	Energia: Kcal 2201 = 9211 kJ Kcal z tłuszczu 32,91 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 54,24 %	Energia: Kcal 2084 = 7644 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 19,09 % Kcal z węglowodanów 53,56 %	Energia: Kcal 2167 = 9059 kJ Kcal z tłuszczu 38,94 % Kcal z białka 15,10 % Kcal z węglowodanów 47,50 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,82 g Błonnik: 36,78 g Skrobia: 158,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,04 g Błonnik: 36,02 g Skrobia: 151,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,62 g Błonnik: 54,78 g Skrobia: 125,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,18 g Błonnik: 39,79 g Skrobia: 152,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,44 g Błonnik: 35,09 g Skrobia: 176,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,07 g Błonnik: 41,51 g Skrobia: 151,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,33 g Błonnik: 34,73 g Skrobia: 137,00 g
Białko: Białko ogółem: 104,31 g Białko roślinne: 33,80 g Białko zwierzęce: 65,43 g	Białko: Białko ogółem: 83,90 g Białko roślinne: 28,91 g Białko zwierzęce: 32,53 g	Białko: Białko ogółem: 97,66 g Białko roślinne: 32,18 g Białko zwierzęce: 59,49 g	Białko: Białko ogółem: 115,57 g Białko roślinne: 32,01 g Białko zwierzęce: 70,81 g	Białko: Białko ogółem: 77,55 g Białko roślinne: 24,34 g Białko zwierzęce: 29,36 g	Białko: Białko ogółem: 99,46 g Białko roślinne: 29,34 g Białko zwierzęce: 15,85 g	Białko: Białko ogółem: 81,82 g Białko roślinne: 28,91 g Białko zwierzęce: 47,39 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,30 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,18 g Cholesterol: 192,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,40 g Cholesterol: 325,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,30 g Cholesterol: 269,97 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,48 g Cholesterol: 232,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,49 g Cholesterol: 184,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,75 g Cholesterol: 451,08 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 Polędwica 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 Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Papryka czerwona Kawa z mlekiem Grani, twarożek 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 Musztarda Serdelki, parówki drobiowe Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszzone Rukola Ser topiony, edamski Polędwica miodowa Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Papryka czerwona Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Kaszanka z cebulą
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ogórki kiszzone Kasza gryczana Zupa kalafiorowo-brokulowa Schab pieczony	Kompot Brokuł na parze Barszcz biały z ziemniakami Placki ziemniaczane z cukrem	Kompot Bigos Chleb graham / pszenno-żytni Zupa buraczkowa	Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Zupa wielowarzywna Pieczeń rzymska Ziemniaki, późne	Kompot Surówka wielowarzywna Bitka wieprzowa w sosie Zupa marchwianka Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Pulpety gotowane Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki na ciepło	Kompot Zupa fasolowa Surówka z selera Makaron razowy, pszenny Gulasz z żołądków
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Kisiel z owocami	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Kiwi	Jabłko pieczone	Śliwki pod kruszonką	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / 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 Zeberka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Ogórek pasta jajeczna 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 Polędwica 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 2081 = 7830 kJ Kcal z tłuszczu 36,14 % Kcal z białka 16,87 % Kcal z węglowodanów 48,38 %	Energia: Kcal 2034 = 8484 kJ Kcal z tłuszczu 38,53 % Kcal z białka 14,07 % Kcal z węglowodanów 48,62 %	Energia: Kcal 2030 = 8475 kJ Kcal z tłuszczu 40,61 % Kcal z białka 19,41 % Kcal z węglowodanów 41,39 %	Energia: Kcal 2081 = 8714 kJ Kcal z tłuszczu 34,09 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 51,04 %	Energia: Kcal 2119 = 8856 kJ Kcal z tłuszczu 35,91 % Kcal z białka 15,94 % Kcal z węglowodanów 49,74 %	Energia: Kcal 2203 = 9142 kJ Kcal z tłuszczu 31,93 % Kcal z białka 16,88 % Kcal z węglowodanów 52,70 %	Energia: Kcal 2124 = 8476 kJ Kcal z tłuszczu 28,10 % Kcal z białka 18,94 % Kcal z węglowodanów 54,73 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,70 g Błonnik: 34,70 g Skrobia: 119,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,21 g Błonnik: 30,76 g Skrobia: 126,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 210,06 g Błonnik: 41,75 g Skrobia: 91,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,54 g Błonnik: 37,48 g Skrobia: 161,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,49 g Błonnik: 36,28 g Skrobia: 144,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,22 g Błonnik: 34,95 g Skrobia: 169,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,62 g Błonnik: 41,05 g Skrobia: 108,05 g
Białko: Białko ogółem: 87,77 g Białko roślinne: 32,65 g Białko zwierzęce: 42,19 g	Białko: Białko ogółem: 71,55 g Białko roślinne: 21,31 g Białko zwierzęce: 28,21 g	Białko: Białko ogółem: 98,52 g Białko roślinne: 27,97 g Białko zwierzęce: 53,09 g	Białko: Białko ogółem: 82,98 g Białko roślinne: 30,89 g Białko zwierzęce: 34,69 g	Białko: Białko ogółem: 84,46 g Białko roślinne: 26,27 g Białko zwierzęce: 40,28 g	Białko: Białko ogółem: 92,99 g Białko roślinne: 30,24 g Białko zwierzęce: 52,89 g	Białko: Białko ogółem: 100,56 g Białko roślinne: 25,61 g Białko zwierzęce: 41,87 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,57 g Cholesterol: 301,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,08 g Cholesterol: 327,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,60 g Cholesterol: 404,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,83 g Cholesterol: 466,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,55 g Cholesterol: 212,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,16 g Cholesterol: 469,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,31 g Cholesterol: 266,24 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 Mizeria	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Ziemniaki, późne Surówka z buraka Wątróbka drobiowa z cebulą	Kompot Surówka z kapusty włoskiej Barszcz czerwony z makaronem Ryż biały długoziarnisty z warzywami Udko pieczone	Kompot Zupa grochowa Marchew tarta z jabłkiem Łazanki z mięsem Makaron łazanki	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Surówka z czerwonej kapusty Gulasz drobiowy	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa kalafiorowa Pierogi ruskie
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Szybkie ciasto czekoladowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Ciasto z owocami	Salatka owocowa z jogurtową polewą	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Gruszka	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Makaronowa sałatka z szynką i serem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Papryka czerwona Ryba po hawajsku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z fasolą	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Połędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana Masło ekstra	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Rolady z karkówki z pieczarką	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 2175 = 9134 kJ Kcal z tłuszczu 27,05 % Kcal z białka 15,44 % Kcal z węglowodanów 59,61 %	Energia: Kcal 2046 = 8555 kJ Kcal z tłuszczu 33,79 % Kcal z białka 15,59 % Kcal z węglowodanów 52,66 %	Energia: Kcal 2194 = 9181 kJ Kcal z tłuszczu 34,10 % Kcal z białka 13,56 % Kcal z węglowodanów 54,21 %	Energia: Kcal 2038 = 8196 kJ Kcal z tłuszczu 31,16 % Kcal z białka 15,33 % Kcal z węglowodanów 55,09 %	Energia: Kcal 2155 = 9022 kJ Kcal z tłuszczu 26,14 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 61,13 %	Energia: Kcal 2066 = 8634 kJ Kcal z tłuszczu 31,99 % Kcal z białka 19,89 % Kcal z węglowodanów 51,14 %	Energia: Kcal 2045 = 8536 kJ Kcal z tłuszczu 31,63 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 54,90 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,13 g Błonnik: 32,05 g Skrobia: 217,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,34 g Błonnik: 35,76 g Skrobia: 128,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,36 g Błonnik: 39,36 g Skrobia: 167,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,69 g Błonnik: 38,16 g Skrobia: 141,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,32 g Błonnik: 36,56 g Skrobia: 187,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,16 g Błonnik: 49,04 g Skrobia: 124,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,69 g Błonnik: 32,55 g Skrobia: 101,45 g
Białko: Białko ogółem: 83,96 g Białko roślinne: 29,25 g Białko zwierzęce: 42,97 g	Białko: Białko ogółem: 79,72 g Białko roślinne: 24,48 g Białko zwierzęce: 31,70 g	Białko: Białko ogółem: 74,36 g Białko roślinne: 34,91 g Białko zwierzęce: 37,18 g	Białko: Białko ogółem: 78,12 g Białko roślinne: 27,56 g Białko zwierzęce: 46,59 g	Białko: Białko ogółem: 79,22 g Białko roślinne: 26,01 g Białko zwierzęce: 41,92 g	Białko: Białko ogółem: 102,75 g Białko roślinne: 34,75 g Białko zwierzęce: 65,18 g	Białko: Białko ogółem: 74,11 g Białko roślinne: 23,03 g Białko zwierzęce: 41,75 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,37 g Cholesterol: 199,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,82 g Cholesterol: 372,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,12 g Cholesterol: 567,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,55 g Cholesterol: 250,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,58 g Cholesterol: 275,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,43 g Cholesterol: 238,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,86 g Cholesterol: 253,40 mg

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra sałatka z makreli Papryka czerwona Kawa z mlekiem Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata masłowa Pasta warzywna z żółtym serem Kakao	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Kawa z mlekiem Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jajko w majonezie	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 Mortadela z cebulą
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Buraczki Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony	Kompot Zupa szczawiowa Ziemniaki, późne Pulpet rybny gotowany z warzywami Surówka z kapusty kiszzonej	Kompot Gulasz wieprzowy Kasza gryczana Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka	Kompot Zupa z fasolki szparagowej Surówka z selera Ziemniaki, późne Schab pieczony	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Surówka z sałaty lodowej Kurczak w sosie szpinakowym Makaron, penne	Zupa barszcz ukraiński Sos musztardowy Jaja gotowane Ziemniaki, późne Kompot Surówka z marchewki i selera korzeniowego	Zupa grochowa Surówka wielowarzywna Kompot Ziemniaki, późne Skrzydółka drobiowe z warzywami
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jabłko	Kasza manna z owocami	Gruszka	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą	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 fasolą	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 Ogórek pasta jajeczna z groszkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynek drobiowy, mielony	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)
Energia: Kcal 2063 = 8593 kJ Kcal z tłuszczu 33,28 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 53,00 %	Energia: Kcal 2119 = 8875 kJ Kcal z tłuszczu 27,44 % Kcal z białka 18,91 % Kcal z węglowodanów 55,71 %	Energia: Kcal 2107 = 8805 kJ Kcal z tłuszczu 35,14 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 49,19 %	Energia: Kcal 2093 = 7771 kJ Kcal z tłuszczu 37,67 % Kcal z białka 16,51 % Kcal z węglowodanów 47,54 %	Energia: Kcal 2057 = 8598 kJ Kcal z tłuszczu 26,40 % Kcal z białka 21,59 % Kcal z węglowodanów 53,04 %	Energia: Kcal 2062 = 8648 kJ Kcal z tłuszczu 25,18 % Kcal z białka 13,65 % Kcal z węglowodanów 62,91 %	Energia: Kcal 2196 = 9185 kJ Kcal z tłuszczu 30,97 % Kcal z białka 16,01 % Kcal z węglowodanów 55,32 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,34 g Błonnik: 37,31 g Skrobia: 146,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,11 g Błonnik: 41,26 g Skrobia: 171,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,11 g Błonnik: 41,19 g Skrobia: 156,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,73 g Błonnik: 36,26 g Skrobia: 143,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,78 g Błonnik: 33,68 g Skrobia: 186,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,32 g Błonnik: 39,52 g Skrobia: 181,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,72 g Błonnik: 41,93 g Skrobia: 191,25 g
Białko: Białko ogółem: 81,24 g Białko roślinne: 24,96 g Białko zwierzęce: 47,24 g	Białko: Białko ogółem: 100,18 g Białko roślinne: 32,26 g Białko zwierzęce: 27,12 g	Białko: Białko ogółem: 91,89 g Białko roślinne: 37,60 g Białko zwierzęce: 52,10 g	Białko: Białko ogółem: 86,41 g Białko roślinne: 29,81 g Białko zwierzęce: 50,92 g	Białko: Białko ogółem: 111,04 g Białko roślinne: 25,91 g Białko zwierzęce: 58,99 g	Białko: Białko ogółem: 70,34 g Białko roślinne: 33,77 g Białko zwierzęce: 34,46 g	Białko: Białko ogółem: 87,92 g Białko roślinne: 39,65 g Białko zwierzęce: 37,96 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,28 g Cholesterol: 299,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,60 g Cholesterol: 296,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,27 g Cholesterol: 218,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,61 g Cholesterol: 378,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,35 g Cholesterol: 459,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,70 g Cholesterol: 507,42 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,57 g Cholesterol: 249,84 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 Sałatka grecka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty Ogórek	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 fasolowa Ziemniaki, późne Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Chleb graham / pszenno-żytni Zupa klopsowa Marchew tarta z jabłkiem Bigos
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Gruszka
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / 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 z cebulą i sosem winegret	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 2122 = 8752 kJ Kcal z tłuszczu 29,39 % Kcal z białka 19,66 % Kcal z węglowodanów 52,56 %	Energia: Kcal 2150 = 9012 kJ Kcal z tłuszczu 27,70 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 58,80 %	Energia: Kcal 2059 = 8600 kJ Kcal z tłuszczu 33,83 % Kcal z białka 18,97 % Kcal z węglowodanów 50,05 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,82 g Błonnik: 36,78 g Skrobia: 158,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,04 g Błonnik: 36,02 g Skrobia: 151,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,62 g Błonnik: 54,78 g Skrobia: 125,05 g
Białko: Białko ogółem: 104,31 g Białko roślinne: 33,80 g Białko zwierzęce: 65,43 g	Białko: Białko ogółem: 83,90 g Białko roślinne: 28,91 g Białko zwierzęce: 32,53 g	Białko: Białko ogółem: 97,66 g Białko roślinne: 32,18 g Białko zwierzęce: 59,49 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,30 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,18 g Cholesterol: 192,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,40 g Cholesterol: 325,36 mg