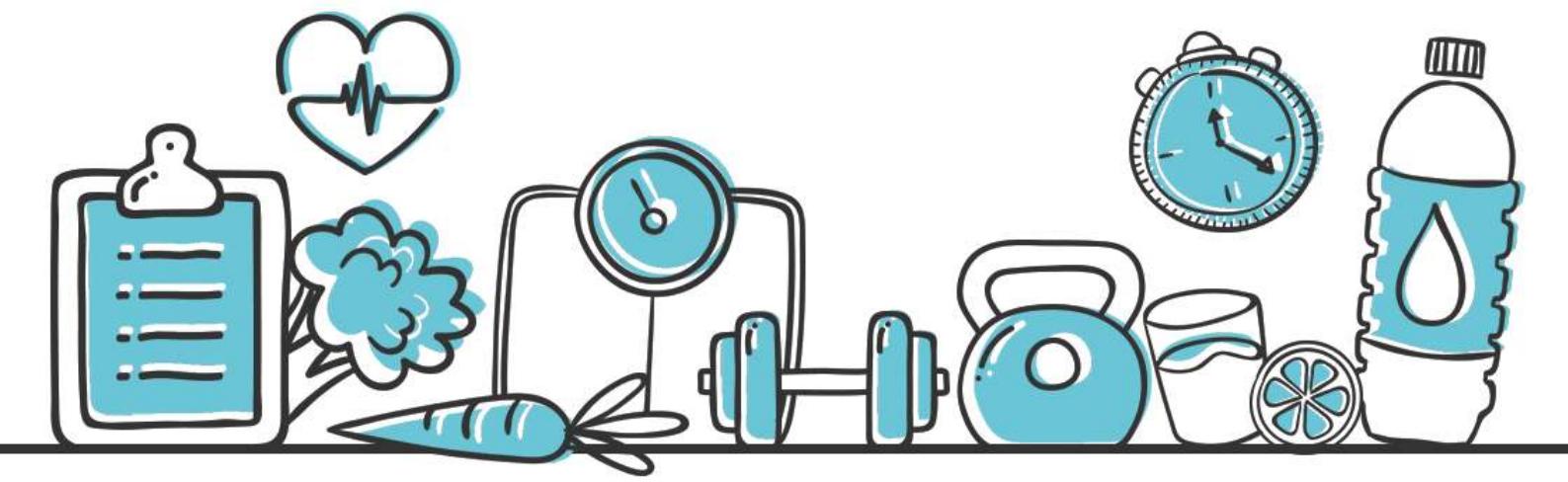
Plan

ŻYWIENIOWY

Lekkostrawna/Kardio/Miażdżyca/Bogatoreszkowa
66-75 lat

01.11.2026 - 30.11.2026

zdrowe
zbiorowe



01.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 29.02g, T: 24.93g, W o.: 47.54g)

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

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

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

Szynka z indyka (E: 12kcal, B o.: 2.57g, T: 0.24g, W o.: 0.02g) — 1 plaster (15g)

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g) — 10 łyżeczek (150g)

12:00 Obiad (E: 821kcal, B o.: 35.95g, T: 28.13g, W o.: 113.03g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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.

16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) — 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób przygotowania:

jw

20:00 Kolacja (E: 420kcal, B o.: 25.88g, T: 16.86g, W o.: 40.08g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)	4 plastry (80g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (E: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1868 kcal	**Wartość energetyczna:**	7820.9 kJ
Woda:	1474.28 g	**Białko ogółem:**	91.57 g
Tłuszcz:	70.64 g	**Węglowodany ogółem:**	222.43 g
Węglowodany przyswajalne:	130.91 g	**Popiół:**	14.56 g
Cholesterol:	263.4 mg	**Glukoza:**	9.25 g
Fruktoza:	16.17 g	**Sacharoza:**	28.58 g
Laktoza:	4.43 g	**Skrobia:**	113.07 g
Błonnik pokarmowy:	30.18 g	**C 4:0:**	0.54 g
C 6:0:	0.4 g	**C 8:0:**	0.31 g
C 10:0:	0.77 g	**C 12:0:**	1.04 g
C 14:0:	3.97 g	**C 15:0:**	0.41 g
C 16:0:	15.67 g	**C 17:0:**	0.26 g
C 18:0:	6.21 g	**C 20:0:**	0 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.14 g	**C 14:1:**	0.35 g
C 15:1:	0.11 g	**C 16:1:**	1.6 g
C 17:1:	0.21 g	**C 18:1:**	18.28 g
C 20:1:	0.19 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.31 g	**C 18:2:**	9.21 g
C 18:3:	0.69 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.1 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	0.7 g
n-6 ogółem:	3.51 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.48 g
Sód:	2180.58 mg	**Sól:**	4.02 g
Potas:	4304.76 mg	**Wapń:**	777.61 mg
Fosfor:	1356.95 mg	**Magnez:**	327.5 mg
Żelazo:	11.3 mg	**Cynk:**	11.79 mg
Miedź:	1.48 mg	**Mangan:**	4.45 mg
Jod:	69.49 µg	**Witamina A:**	983.96 µg
Retinol:	347.95 µg	**β-karoten:**	3809.06 µg
Witamina D:	0.85 µg	**Witamina E:**	5.74 mg
Tiamina:	1.46 mg	**Ryboflawina:**	1.36 mg
Niacyna:	23.13 mg	**Witamina B6:**	2.66 mg
Foliany:	296.31 µg	**Witamina B12:**	2.82 µg
Witamina C:	239.2 mg		

02.11.2026 (poniedziałek)

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

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

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

Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g) — 1 plaster (20g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Szpinak (E: 3kcal, B o.: 0.39g, T: 0.06g, W o.: 0.45g) — 2/3 garści (15g)

12:00 Obiad (E: 907kcal, B o.: 31.04g, T: 37.1g, W o.: 118.14g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Makaron spaghetti (E: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g) — 1/2 garści (80g)

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) — 1 sztuka (120g)

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

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

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

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

Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g) — 2 łyżki (30g)

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

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

Parówki drobiowe (E: 169kcal, B o.: 9.28g, T: 13.84g, W o.: 1.76g) — 2 sztuki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	**Wartość energetyczna:**	8645.27 kJ
Woda:	1274.99 g	**Białko ogółem:**	68.73 g
Tłuszcz:	83.12 g	**Węglowodany ogółem:**	267.39 g
Węglowodany przyswajalne:	127.13 g	**Popiół:**	11.2 g
Cholesterol:	225.29 mg	**Glukoza:**	12.79 g
Fruktoza:	14.06 g	**Sacharoza:**	57.72 g
Laktoza:	7.19 g	**Skrobia:**	148.91 g
Błonnik pokarmowy:	30.82 g	**C 4:0:**	0.41 g
C 6:0:	0.31 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.65 g	**C 12:0:**	0.88 g
C 14:0:	3.41 g	**C 15:0:**	0.36 g
C 16:0:	13.8 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	5.3 g	**C 20:0:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.55 g	**C 14:1:**	0.29 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	1.29 g
C 17:1:	0.16 g	**C 18:1:**	22.34 g
C 20:1:	0.71 g	**C 22:1:**	0.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.26 g	**C 18:2:**	5.66 g
C 18:3:	1.93 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.06 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0 g	**n-3 ogółem:**	1.93 g
n-6 ogółem:	5.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.58 g
Sód:	2558.21 mg	**Sól:**	1.61 g
Potas:	3273.39 mg	**Wapń:**	648.54 mg
Fosfor:	1176.98 mg	**Magnez:**	314.89 mg
Żelazo:	11.7 mg	**Cynk:**	9.83 mg
Miedź:	1.37 mg	**Mangan:**	5.46 mg
Jod:	37.41 µg	**Witamina A:**	1782.01 µg
Retinol:	268.49 µg	**β-karoten:**	9039.69 µg
Witamina D:	0.86 µg	**Witamina E:**	10.69 mg
Tiamina:	1.1 mg	**Ryboflawina:**	1.07 mg
Niacyna:	20.94 mg	**Witamina B6:**	2.29 mg
Foliany:	231.49 µg	**Witamina B12:**	2 µg
Witamina C:	202.26 mg		

03.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 26.63g, T: 27.41g, W o.: 62.51g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

12:00 Obiad (E: 657kcal, B o.: 36.33g, T: 7.03g, W o.: 123.91g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Galaretka owocowa (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z przepisem

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Wieprzowina w galarecie (E: 172kcal, B o.: 15g, T: 11g, W o.: 4g)	1 porcja (100g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal	**Wartość energetyczna:**	7570.59 kJ
Woda:	1464.89 g	**Białko ogółem:**	87.88 g
Tłuszcz:	55.68 g	**Węglowodany ogółem:**	294.74 g
Węglowodany przyswajalne:	199.73 g	**Popiół:**	18.16 g
Cholesterol:	176.58 mg	**Glukoza:**	9.85 g
Fruktoza:	10.48 g	**Sacharoza:**	79.25 g
Laktoza:	10.93 g	**Skrobia:**	129.57 g
Błonnik pokarmowy:	39.11 g	**C 4:0:**	0.55 g
C 6:0:	0.42 g	**C 8:0:**	0.35 g
C 10:0:	0.84 g	**C 12:0:**	1.13 g
C 14:0:	4.06 g	**C 15:0:**	0.46 g
C 16:0:	12.01 g	**C 17:0:**	0.3 g
C 18:0:	4.08 g	**C 20:0:**	0 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 g	**C 14:1:**	0.39 g
C 15:1:	0.1 g	**C 16:1:**	0.95 g
C 17:1:	0.23 g	**C 18:1:**	10.51 g
C 20:1:	0.03 g	**C 22:1:**	0 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.65 g	**C 18:2:**	1.92 g
C 18:3:	0.84 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0.01 g	**C 20:4:**	0.04 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.04 g
C 22:6:	0.09 g	**n-3 ogółem:**	0.79 g
n-6 ogółem:	1.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.17 g
Sód:	2436.34 mg	**Sól:**	3.75 g
Potas:	5061.22 mg	**Wapń:**	979.63 mg
Fosfor:	1301.54 mg	**Magnez:**	415.41 mg
Żelazo:	18.59 mg	**Cynk:**	8.69 mg
Miedź:	1.97 mg	**Mangan:**	6.18 mg
Jod:	65.63 µg	**Witamina A:**	1387.19 µg
Retinol:	327.29 µg	**β-karoten:**	8498.06 µg
Witamina D:	3.45 µg	**Witamina E:**	7.95 mg
Tiamina:	1 mg	**Ryboflawina:**	1.55 mg
Niacyna:	19.76 mg	**Witamina B6:**	2.5 mg
Foliany:	366.02 µg	**Witamina B12:**	3.33 µg
Witamina C:	380.86 mg		

04.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 20.93g, T: 23g, W o.: 46.96g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Marchewka z groszkiem (E: 150kcal, B o.: 2.42g, T: 10.67g, W o.: 12.36g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (4g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/2 porcji (90g)

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Ciasto z owocami (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g) - przepis na 10 porcji — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze
sobą, dodać jajko i szybko zagniatać 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 wykładać po kawałku ciasto na spód i robić boki. Ilość ciasta wystarczy na tortownicę 26 cm. Na ciasto wyłożyć owoce. Piec 40 min w 180 stopniach.

20:00 Kolacja (E: 453kcal, B o.: 18.91g, T: 18.58g, W o.: 50.57g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	**Wartość energetyczna:**	8464.16 kJ
Woda:	984.99 g	**Białko ogółem:**	75.75 g
Tłuszcz:	85.31 g	**Węglowodany ogółem:**	244.03 g
Węglowodany przyswajalne:	247.44 g	**Popiół:**	8.83 g
Cholesterol:	437.16 mg	**Glukoza:**	6.74 g
Fruktoza:	7.17 g	**Sacharoza:**	43.63 g
Laktoza:	12.22 g	**Skrobia:**	134.68 g
Błonnik pokarmowy:	29.51 g	**C 4:0:**	0.44 g
C 6:0:	0.44 g	**C 8:0:**	0.42 g
C 10:0:	1.1 g	**C 12:0:**	1.58 g
C 14:0:	6.15 g	**C 15:0:**	0.73 g
C 16:0:	21.97 g	**C 17:0:**	0.36 g
C 18:0:	7.11 g	**C 20:0:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.15 g	**C 14:1:**	0.49 g
C 15:1:	0.06 g	**C 16:1:**	2.14 g
C 17:1:	0.17 g	**C 18:1:**	20.6 g
C 20:1:	0.08 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.39 g	**C 18:2:**	4.32 g
C 18:3:	0.66 g	**C 18:4:**	0.01 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.05 g
C 20:5:	0.02 g	**C 22:5:**	0.02 g
C 22:6:	0.05 g	**n-3 ogółem:**	0.77 g
n-6 ogółem:	4.38 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.97 g
Sód:	1580.07 mg	**Sól:**	0.88 g
Potas:	3039.86 mg	**Wapń:**	560.69 mg
Fosfor:	1406.5 mg	**Magnez:**	316.26 mg
Żelazo:	11.85 mg	**Cynk:**	10.05 mg
Miedź:	1.48 mg	**Mangan:**	5.33 mg
Jod:	14.44 µg	**Witamina A:**	1774.02 µg
Retinol:	559.62 µg	**β-karoten:**	7243.15 µg
Witamina D:	6.55 µg	**Witamina E:**	6.41 mg
Tiamina:	0.61 mg	**Ryboflawina:**	1.18 mg
Niacyna:	27.82 mg	**Witamina B6:**	2.24 mg
Foliany:	190.45 µg	**Witamina B12:**	2.77 µg
Witamina C:	187.84 mg		

05.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 676kcal, B o.: 28.25g, T: 31.95g, W o.: 67.49g)

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

Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Polędwica miodowa (E: 18kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 0.64g) — 1 plaster (20g)

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g) — 10 łyżeczek (150g)

12:00 Obiad (E: 895kcal, B o.: 37.9g, T: 35.73g, W o.: 116.32g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Zupa kalafiorowo-brokułowa (E: 277kcal, B o.: 10g, T: 18.11g, W o.: 21.45g) — 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Kurkuma, mielona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny probiotyczny Jana - 1/4 opakowania (50ml)

Sposób przygotowania:

Oliwę rozgrzać w garnku. Następnie dodać posiekanego pora, pokrojony czosnek. Doprawić wszystko solą i pieprzem oraz dusić ok. 2 minut. Kolejno wrzucić podzielonego na różyczki kalafiora. Doprawić
go kurkumą oraz ulubionymi przyprawami. Zlać wodą (ok. 400ml) i gotować ok. 10-15 minut. Następnie należy dodać pokrojoną w kostkę
cukinię, podzielony na różyczki brokuł. Gotować przez kolejne 5 minut.
Zabielić jogurtem i gotować przez 2 minuty. Podawać posypane natką pietruszki.

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

Szarpana wieprzowina z warzywami w sosie własnym (E: 256kcal, B o.: 20.22g, T: 16.67g, W o.: 7.62g) — 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (17g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sos sojowy bezglutenowy House of Asia - 1/3 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki marynaty (cukier, czosnek, oliwa, papryka, sos sojowy, pieprz).
Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą. Piec ok. 5-6 godzin. W trakcie pieczenia mięso obrócić.

Warzywa: Podnieś temperaturę piekarnika do 200°C. W dużej misce wymieszaj marchewkę, paprykę, cukinię i cebulę z oliwą, ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. Rozłóż warzywa na blasze wyłożonej
papierem do pieczenia. Piecz warzywa przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. W połowie czasu pieczenia przewróć je, aby równomiernie się upiekły.

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

Kisiel z owocami (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. Dolać 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)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	**Wartość energetyczna:**	8198.9 kJ
Woda:	1470.88 g	**Białko ogółem:**	77.94 g
Tłuszcz:	95.97 g	**Węglowodany ogółem:**	255.74 g
Węglowodany przyswajalne:	134.89 g	**Popiół:**	15.59 g
Cholesterol:	325.05 mg	**Glukoza:**	9.28 g
Fruktoza:	9.97 g	**Sacharoza:**	32.47 g
Laktoza:	10.47 g	**Skrobia:**	109.52 g
Błonnik pokarmowy:	34.42 g	**C 4:0:**	0.29 g
C 6:0:	0.24 g	**C 8:0:**	0.21 g
C 10:0:	0.54 g	**C 12:0:**	0.73 g
C 14:0:	3.3 g	**C 15:0:**	0.31 g
C 16:0:	14.82 g	**C 17:0:**	0.19 g
C 18:0:	5.63 g	**C 20:0:**	0.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g	**C 14:1:**	0.24 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	1.11 g
C 17:1:	0.12 g	**C 18:1:**	26.38 g
C 20:1:	0.1 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.44 g	**C 18:2:**	8.13 g
C 18:3:	0.99 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.18 g
C 20:5:	0.05 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	1.05 g
n-6 ogółem:	4.34 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.11 g
Sód:	2354.65 mg	**Sól:**	1.92 g
Potas:	4544.12 mg	**Wapń:**	657.19 mg
Fosfor:	1184.54 mg	**Magnez:**	330.12 mg
Żelazo:	14.58 mg	**Cynk:**	10.76 mg
Miedź:	1.61 mg	**Mangan:**	5.52 mg
Jod:	56.37 µg	**Witamina A:**	1471.65 µg
Retinol:	358.7 µg	**β-karoten:**	6850.73 µg
Witamina D:	1.8 µg	**Witamina E:**	9.97 mg
Tiamina:	1.58 mg	**Ryboflawina:**	1.56 mg
Niacyna:	18.88 mg	**Witamina B6:**	2.7 mg
Foliany:	464.13 µg	**Witamina B12:**	2.41 µg
Witamina C:	393.04 mg		

06.11.2026 (piątek)

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

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Szpinak (E: 3kcal, B o.: 0.39g, T: 0.06g, W o.: 0.45g) — 2/3 garści (15g)

12:00 Obiad (E: 696kcal, B o.: 40.34g, T: 16.76g, W o.: 101.7g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Kluski leniwe z masłem i cukrem (E: 401kcal, B o.: 32.16g, T: 8.08g, W o.: 50.31g) - przepis na 2 porcje — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

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

16:00 Podwieczorek (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)	10 łyżeczek (150g)

20:00 Kolacja (E: 459kcal, B o.: 11.88g, T: 31.29g, W o.: 32.51g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Śledzie odsączyć z zalewy (jeśli kupiliśmy w wiaderku), a jeśli luzem wypłukać kilkakrotnie pod zimną wodą. Zalać wodą i wymoczyć przez 12 godzin w wodzie.
Płaty odsączyć na papierowym ręczniku. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Śledzie pokroić w nieduże kawałki (ma być właśnie taka krajanka). Następnie wymieszać je z cebulą, zalać sokiem z cytryn 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:	1947 kcal	**Wartość energetyczna:**	8140.89 kJ
Woda:	1120.73 g	**Białko ogółem:**	87.13 g
Tłuszcz:	78.39 g	**Węglowodany ogółem:**	227.77 g
Węglowodany przyswajalne:	150.14 g	**Popiół:**	8.1 g
Cholesterol:	297.95 mg	**Glukoza:**	9.78 g
Fruktoza:	11.63 g	**Sacharoza:**	53.78 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	99.04 g
Błonnik pokarmowy:	21.84 g	**C 4:0:**	0.25 g
C 6:0:	0.23 g	**C 8:0:**	0.19 g
C 10:0:	0.48 g	**C 12:0:**	0.68 g
C 14:0:	3.03 g	**C 15:0:**	0.29 g
C 16:0:	11.24 g	**C 17:0:**	0.16 g
C 18:0:	3.06 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.96 g	**C 14:1:**	0.22 g
C 15:1:	0.04 g	**C 16:1:**	1.08 g
C 17:1:	0.09 g	**C 18:1:**	23.64 g
C 20:1:	0.99 g	**C 22:1:**	1.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.04 g	**C 18:2:**	6.6 g
C 18:3:	2.62 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.05 g
C 20:5:	0.35 g	**C 22:5:**	0.04 g
C 22:6:	0.6 g	**n-3 ogółem:**	3.58 g
n-6 ogółem:	6.61 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.14 g
Sód:	1626.95 mg	**Sól:**	3.09 g
Potas:	1767.92 mg	**Wapń:**	487.69 mg
Fosfor:	988.54 mg	**Magnez:**	187.06 mg
Żelazo:	9.29 mg	**Cynk:**	6.92 mg
Miedź:	0.89 mg	**Mangan:**	4.36 mg
Jod:	56.75 µg	**Witamina A:**	1236.8 µg
Retinol:	347.8 µg	**β-karoten:**	5334.66 µg
Witamina D:	7.43 µg	**Witamina E:**	11.21 mg
Tiamina:	0.51 mg	**Ryboflawina:**	1.56 mg
Niacyna:	9.63 mg	**Witamina B6:**	1.13 mg
Foliany:	233.34 µg	**Witamina B12:**	5.12 µg
Witamina C:	160.59 mg		

07.11.2026 (sobota)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

12:00 Obiad (E: 770kcal, B o.: 33.5g, T: 26.6g, W o.: 106.93g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Buraki umyć (większe przekroić), każdy kawałek zawinąć w 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.

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

20:00 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 13.9g, T: 25.74g, W o.: 45.15g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałatka z kalafiora i pomidorów (E: 213kcal, B o.: 9.2g, T: 16.41g, W o.: 7.98g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1901 kcal	**Wartość energetyczna:**	7939.15 kJ
Woda:	1453.62 g	**Białko ogółem:**	82.59 g
Tłuszcz:	77.23 g	**Węglowodany ogółem:**	225.8 g
Węglowodany przyswajalne:	132.79 g	**Popiół:**	13.27 g
Cholesterol:	342 mg	**Glukoza:**	12.43 g
Fruktoza:	12.19 g	**Sacharoza:**	44.77 g
Laktoza:	3.3 g	**Skrobia:**	116.94 g
Błonnik pokarmowy:	33.6 g	**C 4:0:**	0.22 g
C 6:0:	0.2 g	**C 8:0:**	0.18 g
C 10:0:	0.49 g	**C 12:0:**	0.66 g
C 14:0:	2.55 g	**C 15:0:**	0.3 g
C 16:0:	11.91 g	**C 17:0:**	0.16 g
C 18:0:	3.46 g	**C 20:0:**	0.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.46 g	**C 14:1:**	0.21 g
C 15:1:	0.03 g	**C 16:1:**	0.79 g
C 17:1:	0.11 g	**C 18:1:**	23.56 g
C 20:1:	0.21 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.94 g	**C 18:2:**	10.09 g
C 18:3:	1.36 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.03 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	1.36 g
n-6 ogółem:	4.21 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.21 g
Sód:	2072.66 mg	**Sól:**	2.37 g
Potas:	4940.68 mg	**Wapń:**	405.43 mg
Fosfor:	1205.96 mg	**Magnez:**	390.79 mg
Żelazo:	16.32 mg	**Cynk:**	9.58 mg
Miedź:	1.66 mg	**Mangan:**	5.99 mg
Jod:	65.43 µg	**Witamina A:**	541.8 µg
Retinol:	340.95 µg	**β-karoten:**	1130.99 µg
Witamina D:	1.49 µg	**Witamina E:**	9.69 mg
Tiamina:	0.76 mg	**Ryboflawina:**	1.19 mg
Niacyna:	24.38 mg	**Witamina B6:**	3.2 mg
Foliany:	391.05 µg	**Witamina B12:**	2.1 µg
Witamina C:	286.38 mg		

08.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 23.94g, T: 18.36g, W o.: 49.22g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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, dolać spienione mleko.

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)	10 łyżeczek (150g)

12:00 Obiad (E: 753kcal, B o.: 38.92g, T: 10.77g, W o.: 134.86g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 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: 541kcal, B o.: 18.33g, T: 27.52g, W o.: 53.82g)

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)

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

pasta jajeczna (E: 147kcal, B o.: 6.88g, T: 12.57g, W o.: 1.62g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g) — 1 plaster (20g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1849 kcal	**Wartość energetyczna:**	7427.94 kJ
Woda:	1456.29 g	**Białko ogółem:**	82.54 g
Tłuszcz:	57.4 g	**Węglowodany ogółem:**	258.75 g
Węglowodany przyswajalne:	126.34 g	**Popiół:**	14.99 g
Cholesterol:	400.3 mg	**Glukoza:**	12.26 g
Fruktoza:	13.15 g	**Sacharoza:**	32.97 g
Laktoza:	4.4 g	**Skrobia:**	113.49 g
Błonnik pokarmowy:	37.49 g	**C 4:0:**	0.18 g
C 6:0:	0.21 g	**C 8:0:**	0.21 g
C 10:0:	0.59 g	**C 12:0:**	0.87 g
C 14:0:	3.27 g	**C 15:0:**	0.4 g
C 16:0:	12.53 g	**C 17:0:**	0.2 g
C 18:0:	3.76 g	**C 20:0:**	0.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.07 g	**C 14:1:**	0.25 g
C 15:1:	0.02 g	**C 16:1:**	0.91 g
C 17:1:	0.08 g	**C 18:1:**	12.3 g
C 20:1:	0.04 g	**C 22:1:**	0 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.86 g	**C 18:2:**	5.99 g
C 18:3:	0.71 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.03 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.05 g	**n-3 ogółem:**	0.59 g
n-6 ogółem:	1.97 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.32 g
Sód:	2415.58 mg	**Sól:**	4.98 g
Potas:	4720.42 mg	**Wapń:**	606.28 mg
Fosfor:	1297.95 mg	**Magnez:**	389.88 mg
Żelazo:	19.92 mg	**Cynk:**	9.09 mg
Miedź:	1.72 mg	**Mangan:**	6.29 mg
Jod:	97.6 µg	**Witamina A:**	860.49 µg
Retinol:	392.2 µg	**β-karoten:**	2757.08 µg
Witamina D:	1.54 µg	**Witamina E:**	7.5 mg
Tiamina:	0.84 mg	**Ryboflawina:**	1.28 mg
Niacyna:	34.7 mg	**Witamina B6:**	3.13 mg
Foliany:	439.27 µg	**Witamina B12:**	2.19 µg
Witamina C:	303.9 mg		

09.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 25.95g, T: 33.39g, W o.: 56.62g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Serdelki, parówki drobiowe (E: 199kcal, B o.: 11.6g, T: 16g, W o.: 2.2g) — 1 i 1/3 sztuki (100g)

12:00 Obiad (E: 801kcal, B o.: 37.15g, T: 16.09g, W o.: 134.27g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

Zupa 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

Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g) — 1/3 szklanki (80g)

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (E: 242kcal, B o.: 23.87g, T: 6.85g, W o.: 21.58g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Ananas, plastry w syropie - 1 plaster (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)

Sposób przygotowania:

Paprykę pokroić w kosteczkę, marchewkę obrać i pokroić w cienkie słupki. Ananasa obkroić ze skóry, pokroić na kawałki, wyciąć głąba ze
środka. Odłożyć potrzebną ilość ananasa i pokroić go na cienkie plasterki.
Piersi kurczaka pokroić w kosteczkę. Doprawić solą i wymieszać z mąką ziemniaczaną, odłożyć.
Imbir i czosnek zetrzeć na małej tarce. Ocet ryżowy wymieszać z cukrem i 3 łyżkami wody, odstawić.
W woku lub na dużej patelni z nieprzywierającą powłoką rozprowadzić olej. Włożyć kurczaka i obsmażać go z każdej strony co chwilę mieszając (ok. 5 minut). Pod koniec dodać starty imbir, czosnek i biały
pieprz.
Dodać paprykę i marchewkę i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Dodać ananasa, wymieszać i smażyć przez 2 minuty.
Zwiększyć ogień i wlać ocet z wodą i cukrem, wymieszać i zagotować.
Gotować jeszcze przez około 2 minuty. Dodać passate, wymieszać i gotować jeszcze przez 1 minutę.

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: 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:	2003 kcal	**Wartość energetyczna:**	8379.08 kJ
Woda:	1160.39 g	**Białko ogółem:**	84.02 g
Tłuszcz:	71.66 g	**Węglowodany ogółem:**	262.06 g
Węglowodany przyswajalne:	162.8 g	**Popiół:**	8.08 g
Cholesterol:	210.4 mg	**Glukoza:**	13.76 g
Fruktoza:	22.12 g	**Sacharoza:**	40.79 g
Laktoza:	9.5 g	**Skrobia:**	133.53 g
Błonnik pokarmowy:	32.86 g	**C 4:0:**	0.29 g
C 6:0:	0.24 g	**C 8:0:**	0.22 g
C 10:0:	0.52 g	**C 12:0:**	0.73 g
C 14:0:	2.75 g	**C 15:0:**	0.31 g
C 16:0:	9.25 g	**C 17:0:**	0.17 g
C 18:0:	3.21 g	**C 20:0:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.1 g	**C 14:1:**	0.23 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	0.7 g
C 17:1:	0.11 g	**C 18:1:**	12.76 g
C 20:1:	0.34 g	**C 22:1:**	0.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.08 g	**C 18:2:**	3.62 g
C 18:3:	1.38 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.01 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	1.4 g
n-6 ogółem:	3.62 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.92 g
Sód:	2164.65 mg	**Sól:**	1.23 g
Potas:	3335.52 mg	**Wapń:**	456.82 mg
Fosfor:	1257.27 mg	**Magnez:**	302.81 mg
Żelazo:	11.29 mg	**Cynk:**	10.33 mg
Miedź:	1.47 mg	**Mangan:**	5.52 mg
Jod:	29.99 µg	**Witamina A:**	2342.23 µg
Retinol:	229.95 µg	**β-karoten:**	12815.44 µg
Witamina D:	1.15 µg	**Witamina E:**	11.04 mg
Tiamina:	0.62 mg	**Ryboflawina:**	1 mg
Niacyna:	30.18 mg	**Witamina B6:**	2.57 mg
Foliany:	228.33 µg	**Witamina B12:**	1.83 µg
Witamina C:	283.99 mg		

10.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 26.5g, T: 27.46g, W o.: 54.23g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 901kcal, B o.: 44.49g, T: 24.8g, W o.: 133.78g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

20:00 Kolacja (E: 458kcal, B o.: 26.48g, T: 15.37g, W o.: 51.76g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plastrów (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	**Wartość energetyczna:**	8392.76 kJ
Woda:	1319.59 g	**Białko ogółem:**	98.67 g
Tłuszcz:	67.99 g	**Węglowodany ogółem:**	267.97 g
Węglowodany przyswajalne:	177.67 g	**Popiół:**	18.34 g
Cholesterol:	442.1 mg	**Glukoza:**	10.28 g
Fruktoza:	10.03 g	**Sacharoza:**	52.4 g
Laktoza:	9.45 g	**Skrobia:**	149.11 g
Błonnik pokarmowy:	33.33 g	**C 4:0:**	0.66 g
C 6:0:	0.49 g	**C 8:0:**	0.38 g
C 10:0:	0.97 g	**C 12:0:**	1.31 g
C 14:0:	4.71 g	**C 15:0:**	0.53 g
C 16:0:	14.62 g	**C 17:0:**	0.32 g
C 18:0:	4.7 g	**C 20:0:**	0 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	63.61 g	**C 14:1:**	0.44 g
C 15:1:	0.12 g	**C 16:1:**	1.2 g
C 17:1:	0.25 g	**C 18:1:**	12.93 g
C 20:1:	0.03 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	73.74 g	**C 18:2:**	2.1 g
C 18:3:	0.62 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.02 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	0.67 g
n-6 ogółem:	2.11 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.61 g
Sód:	4187.65 mg	**Sól:**	5.74 g
Potas:	4132.14 mg	**Wapń:**	571.47 mg
Fosfor:	1294.1 mg	**Magnez:**	351.44 mg
Żelazo:	12.93 mg	**Cynk:**	8.75 mg
Miedź:	1.63 mg	**Mangan:**	5.44 mg
Jod:	113.62 µg	**Witamina A:**	942.68 µg
Retinol:	462.84 µg	**β-karoten:**	2887.69 µg
Witamina D:	2.12 µg	**Witamina E:**	8.33 mg
Tiamina:	0.77 mg	**Ryboflawina:**	1.23 mg
Niacyna:	24.25 mg	**Witamina B6:**	3.19 mg
Foliany:	275.49 µg	**Witamina B12:**	2.65 µg
Witamina C:	202.11 mg		

11.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 20.71g, T: 16.79g, W o.: 88.14g)

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

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

Makaron na mleku (E: 205kcal, B o.: 7.95g, T: 5.45g, W o.: 31.39g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

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

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

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

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

12:00 Obiad (E: 686kcal, B o.: 32.95g, T: 14.76g, W o.: 115.28g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g) — 3/4 woreczka (80g)

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

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

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałata masłowa (E: 2kcal, B o.: 0.2g, T: 0.03g, W o.: 0.33g)	1/8 sztuki (15g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal	**Wartość energetyczna:**	7884.17 kJ
Woda:	1282.19 g	**Białko ogółem:**	95.36 g
Tłuszcz:	62.72 g	**Węglowodany ogółem:**	265.73 g
Węglowodany przyswajalne:	169.34 g	**Popiół:**	11.09 g
Cholesterol:	282.69 mg	**Glukoza:**	7.74 g
Fruktoza:	9.4 g	**Sacharoza:**	46.99 g
Laktoza:	14.57 g	**Skrobia:**	159.29 g
Błonnik pokarmowy:	33.78 g	**C 4:0:**	0.75 g
C 6:0:	0.52 g	**C 8:0:**	0.38 g
C 10:0:	0.92 g	**C 12:0:**	1.24 g
C 14:0:	4.35 g	**C 15:0:**	0.47 g
C 16:0:	13.14 g	**C 17:0:**	0.32 g
C 18:0:	4.67 g	**C 20:0:**	0.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.34 g	**C 14:1:**	0.44 g
C 15:1:	0.15 g	**C 16:1:**	1.23 g
C 17:1:	0.27 g	**C 18:1:**	14.77 g
C 20:1:	0.08 g	**C 22:1:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.68 g	**C 18:2:**	3.94 g
C 18:3:	1.07 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:**	1.08 g
n-6 ogółem:	4.26 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.22 g
Sód:	2094.77 mg	**Sól:**	3.27 g
Potas:	2616.86 mg	**Wapń:**	1178.28 mg
Fosfor:	1592.28 mg	**Magnez:**	316.05 mg
Żelazo:	13.52 mg	**Cynk:**	13.46 mg
Miedź:	1.24 mg	**Mangan:**	6.47 mg
Jod:	59.87 µg	**Witamina A:**	1384.66 µg
Retinol:	437.59 µg	**β-karoten:**	5826.51 µg
Witamina D:	0.98 µg	**Witamina E:**	6.57 mg
Tiamina:	0.67 mg	**Ryboflawina:**	1.52 mg
Niacyna:	18.74 mg	**Witamina B6:**	1.47 mg
Foliany:	271.62 µg	**Witamina B12:**	3.4 µg
Witamina C:	156.14 mg		

12.11.2026 (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: 774kcal, B o.: 36.44g, T: 19.15g, W o.: 123.29g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Polewą posmarować przestudzone ciasto.

20:00 Kolacja (E: 515kcal, B o.: 19.33g, T: 13.4g, W o.: 80.49g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g) — 1 kromka (30g)

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

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

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

Makaronowa sałatka z szynką i serem (E: 353kcal, B o.: 16.4g, T: 8.63g, W o.: 53.6g) — 1 porcja

- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka wiejska - 1 plaster (15g)

Sposób przygotowania:

Ser i szybkę 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:	2156 kcal	**Wartość energetyczna:**	9045.01 kJ
Woda:	1237.41 g	**Białko ogółem:**	82.87 g
Tłuszcz:	68.4 g	**Węglowodany ogółem:**	314.36 g
Węglowodany przyswajalne:	199.31 g	**Popiół:**	14.85 g
Cholesterol:	206.75 mg	**Glukoza:**	6.02 g
Fruktoza:	6.64 g	**Sacharoza:**	39.15 g
Laktoza:	12.1 g	**Skrobia:**	214.36 g
Błonnik pokarmowy:	33.95 g	**C 4:0:**	0.55 g
C 6:0:	0.41 g	**C 8:0:**	0.32 g
C 10:0:	0.72 g	**C 12:0:**	1 g
C 14:0:	3.6 g	**C 15:0:**	0.37 g
C 16:0:	13.74 g	**C 17:0:**	0.24 g
C 18:0:	5.65 g	**C 20:0:**	0.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.26 g	**C 14:1:**	0.29 g
C 15:1:	0.09 g	**C 16:1:**	1 g
C 17:1:	0.17 g	**C 18:1:**	24.5 g
C 20:1:	0.2 g	**C 22:1:**	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.02 g	**C 18:2:**	6.52 g
C 18:3:	2.13 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.04 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.02 g	**n-3 ogółem:**	2.14 g
n-6 ogółem:	6.55 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.08 g
Sód:	2061.13 mg	**Sól:**	3.92 g
Potas:	4433.77 mg	**Wapń:**	705.27 mg
Fosfor:	1574.43 mg	**Magnez:**	424.93 mg
Żelazo:	14.85 mg	**Cynk:**	9.86 mg
Miedź:	1.82 mg	**Mangan:**	6.5 mg
Jod:	66.03 µg	**Witamina A:**	697.34 µg
Retinol:	302.05 µg	**β-karoten:**	2389.76 µg
Witamina D:	0.92 µg	**Witamina E:**	10.67 mg
Tiamina:	1.17 mg	**Ryboflawina:**	1.35 mg
Niacyna:	26.28 mg	**Witamina B6:**	2.84 mg
Foliany:	300.95 µg	**Witamina B12:**	1.97 µg
Witamina C:	265.37 mg		

13.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 18.81g, T: 26.98g, W o.: 68.88g)

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

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

Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

Szpinak (E: 3kcal, B o.: 0.39g, T: 0.06g, W o.: 0.45g) — 2/3 garści (15g)

pasta jajeczna ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

jw

12:00 Obiad (E: 771kcal, B o.: 26.53g, T: 25.5g, W o.: 118.94g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

1. Śledzie włożyć do miski i wypłukać z soli w zimnej wodzie. Odlać 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: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)	10 łyżeczek (150g)

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Roszponka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g)	2/3 garści (15g)
Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami (E: 359kcal, B o.: 13.29g, T: 14.02g, W o.: 44.01g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	**Wartość energetyczna:**	7782.65 kJ
Woda:	1492.71 g	**Białko ogółem:**	67.14 g
Tłuszcz:	77.6 g	**Węglowodany ogółem:**	276.5 g
Węglowodany przyswajalne:	143.68 g	**Popiół:**	16.62 g
Cholesterol:	358.4 mg	**Glukoza:**	7.7 g
Fruktoza:	8.22 g	**Sacharoza:**	43.02 g
Laktoza:	10 g	**Skrobia:**	106.02 g
Błonnik pokarmowy:	31.57 g	**C 4:0:**	0.68 g
C 6:0:	0.46 g	**C 8:0:**	0.32 g
C 10:0:	0.83 g	**C 12:0:**	1.08 g
C 14:0:	4.43 g	**C 15:0:**	0.34 g
C 16:0:	15.24 g	**C 17:0:**	0.2 g
C 18:0:	4.49 g	**C 20:0:**	0.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.61 g	**C 14:1:**	0.27 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	1.45 g
C 17:1:	0.14 g	**C 18:1:**	22.73 g
C 20:1:	0.92 g	**C 22:1:**	1.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.43 g	**C 18:2:**	7.95 g
C 18:3:	1.53 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.06 g
C 20:5:	0.53 g	**C 22:5:**	0.05 g
C 22:6:	0.87 g	**n-3 ogółem:**	2.91 g
n-6 ogółem:	3.99 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.48 g
Sód:	3039.07 mg	**Sól:**	6.41 g
Potas:	3780.4 mg	**Wapń:**	880.53 mg
Fosfor:	1192.52 mg	**Magnez:**	318.14 mg
Żelazo:	12.81 mg	**Cynk:**	8.43 mg
Miedź:	1.4 mg	**Mangan:**	5.98 mg
Jod:	91.83 µg	**Witamina A:**	1948.79 µg
Retinol:	440.85 µg	**β-karoten:**	10117.26 µg
Witamina D:	10.38 µg	**Witamina E:**	11.32 mg
Tiamina:	0.79 mg	**Ryboflawina:**	1.44 mg
Niacyna:	14.63 mg	**Witamina B6:**	2.22 mg
Foliany:	305.62 µg	**Witamina B12:**	6.2 µg
Witamina C:	235.41 mg		

14.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 466kcal, B o.: 18.5g, T: 19.99g, W o.: 52.41g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 2.2g) — 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

12:00 Obiad (E: 868kcal, B o.: 39.35g, T: 27.29g, W o.: 124.41g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

Zupa rosół z makaronem (E: 158kcal, B o.: 7.91g, T: 2.76g, W o.: 26.11g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Ciasto z owocami (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g) - przepis na 10 porcji — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze
sobą, dodać jajko i szybko zagniatać 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 wykładać po kawałku ciasto na spód i robić boki. Ilość ciasta wystarczy na tortownicę 26 cm. Na ciasto wyłożyć owoce. Piec 40 min w 180 stopniach.

20:00 Kolacja (E: 494kcal, B o.: 18.67g, T: 16.53g, W o.: 68.04g)

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

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

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

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

Sałatka brokułowa z jajkiem (E: 163kcal, B o.: 11.33g, T: 6.56g, W o.: 16.52g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2057 kcal	**Wartość energetyczna:**	8595.68 kJ
Woda:	1496.16 g	**Białko ogółem:**	79.06 g
Tłuszcz:	74.99 g	**Węglowodany ogółem:**	274.66 g
Węglowodany przyswajalne:	180.72 g	**Popiół:**	13.33 g
Cholesterol:	512.68 mg	**Glukoza:**	10.36 g
Fruktoza:	11.38 g	**Sacharoza:**	43.59 g
Laktoza:	11.19 g	**Skrobia:**	155.88 g
Błonnik pokarmowy:	35.63 g	**C 4:0:**	0.34 g
C 6:0:	0.32 g	**C 8:0:**	0.3 g
C 10:0:	0.74 g	**C 12:0:**	1.05 g
C 14:0:	3.99 g	**C 15:0:**	0.48 g
C 16:0:	15.06 g	**C 17:0:**	0.25 g
C 18:0:	4.32 g	**C 20:0:**	0.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	55.13 g	**C 14:1:**	0.33 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	1.07 g
C 17:1:	0.14 g	**C 18:1:**	22.1 g
C 20:1:	0.15 g	**C 22:1:**	0.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	71.28 g	**C 18:2:**	4.77 g
C 18:3:	1.52 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.01 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.05 g	**n-3 ogółem:**	1.58 g
n-6 ogółem:	4.76 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.81 g
Sód:	2230.19 mg	**Sól:**	3.71 g
Potas:	4430.91 mg	**Wapń:**	646.93 mg
Fosfor:	1301.79 mg	**Magnez:**	363.88 mg
Żelazo:	14.12 mg	**Cynk:**	9.24 mg
Miedź:	1.62 mg	**Mangan:**	5.74 mg
Jod:	109.26 µg	**Witamina A:**	1489 µg
Retinol:	520.06 µg	**β-karoten:**	5795.26 µg
Witamina D:	2.49 µg	**Witamina E:**	12.76 mg
Tiamina:	0.77 mg	**Ryboflawina:**	1.42 mg
Niacyna:	24.37 mg	**Witamina B6:**	2.77 mg
Foliany:	407.21 µg	**Witamina B12:**	2.99 µg
Witamina C:	316.57 mg		

15.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 18.31g, T: 22.97g, W o.: 64.04g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g) — 10 łyżeczek (150g)

12:00 Obiad (E: 856kcal, B o.: 38.37g, T: 25.31g, W o.: 127.16g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka natrzeć olejem i przypawami.
2. Upiec w piekarniku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Ryż biały długoziarnisty z warzywami (E: 241kcal, B o.: 4.64g, T: 0.48g, W o.: 54.48g) — 1/3 szklanki (80g)

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

Sałatka owocowa z jogurtową polewą (E: 147kcal, B o.: 2.77g, T: 1.23g, W o.: 33.21g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Owoce pokroić. Całość polać jogurtem wymieszanym z cynamonem.

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	**Wartość energetyczna:**	8189.81 kJ
Woda:	1098.38 g	**Białko ogółem:**	81.37 g
Tłuszcz:	70.71 g	**Węglowodany ogółem:**	276.32 g
Węglowodany przyswajalne:	92.12 g	**Popiół:**	14.04 g
Cholesterol:	276.23 mg	**Glukoza:**	15.34 g
Fruktoza:	20.77 g	**Sacharoza:**	43.6 g
Laktoza:	3.62 g	**Skrobia:**	126.31 g
Błonnik pokarmowy:	37.3 g	**C 4:0:**	0.33 g
C 6:0:	0.3 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.7 g	**C 12:0:**	1.05 g
C 14:0:	3.88 g	**C 15:0:**	0.47 g
C 16:0:	16.38 g	**C 17:0:**	0.26 g
C 18:0:	5.74 g	**C 20:0:**	0.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.16 g	**C 14:1:**	0.35 g
C 15:1:	0.06 g	**C 16:1:**	1.88 g
C 17:1:	0.17 g	**C 18:1:**	20.31 g
C 20:1:	0.2 g	**C 22:1:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.73 g	**C 18:2:**	5.21 g
C 18:3:	1.22 g	**C 18:4:**	0.01 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.14 g
C 20:5:	0.03 g	**C 22:5:**	0.04 g
C 22:6:	0.09 g	**n-3 ogółem:**	1.22 g
n-6 ogółem:	5.23 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.5 g
Sód:	3082.76 mg	**Sól:**	6.05 g
Potas:	3150.07 mg	**Wapń:**	720.26 mg
Fosfor:	1202.78 mg	**Magnez:**	312.31 mg
Żelazo:	19.08 mg	**Cynk:**	11.31 mg
Miedź:	1.43 mg	**Mangan:**	7.09 mg
Jod:	117.39 µg	**Witamina A:**	1769.99 µg
Retinol:	904.59 µg	**β-karoten:**	5128.56 µg
Witamina D:	1.42 µg	**Witamina E:**	8.85 mg
Tiamina:	0.76 mg	**Ryboflawina:**	1.33 mg
Niacyna:	18.39 mg	**Witamina B6:**	2.08 mg
Foliany:	346.44 µg	**Witamina B12:**	2.58 µg
Witamina C:	239.22 mg		

16.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 26.95g, T: 24.58g, W o.: 94.94g)

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

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

Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) — 1 sztuka (120g)

12:00 Obiad (E: 867kcal, B o.: 31.63g, T: 36.52g, W o.: 108.43g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Makaron spaghetti (E: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g) — 1/2 garści (80g)

16:00 Podwieczorek (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g) — 10 łyżeczek (150g)

20:00 Kolacja (E: 419kcal, B o.: 5.64g, T: 16.73g, W o.: 62.86g)

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)

Sałata (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.15g) — 1/8 sztuki (5g)

Sałatka ziemniaczana (bez cebuli) (E: 228kcal, B o.: 3.06g, T: 7.93g, W o.: 37.84g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2117 kcal	**Wartość energetyczna:**	8861.86 kJ
Woda:	1443.97 g	**Białko ogółem:**	69.92 g
Tłuszcz:	80.08 g	**Węglowodany ogółem:**	285.73 g
Węglowodany przyswajalne:	147.51 g	**Popiół:**	11.7 g
Cholesterol:	260.45 mg	**Glukoza:**	16.59 g
Fruktoza:	20.41 g	**Sacharoza:**	56.91 g
Laktoza:	9.19 g	**Skrobia:**	138.29 g
Błonnik pokarmowy:	28.39 g	**C 4:0:**	0.46 g
C 6:0:	0.33 g	**C 8:0:**	0.26 g
C 10:0:	0.68 g	**C 12:0:**	0.93 g
C 14:0:	3.56 g	**C 15:0:**	0.36 g
C 16:0:	15.65 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	5.83 g	**C 20:0:**	0.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.47 g	**C 14:1:**	0.31 g
C 15:1:	0.09 g	**C 16:1:**	1.43 g
C 17:1:	0.16 g	**C 18:1:**	24.68 g
C 20:1:	0.24 g	**C 22:1:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.68 g	**C 18:2:**	9.05 g
C 18:3:	3.91 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.08 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.02 g	**n-3 ogółem:**	3.86 g
n-6 ogółem:	5.07 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	15.43 g
Sód:	1950.42 mg	**Sól:**	3.63 g
Potas:	3515.98 mg	**Wapń:**	482.2 mg
Fosfor:	1049.09 mg	**Magnez:**	299.13 mg
Żelazo:	10.27 mg	**Cynk:**	8.77 mg
Miedź:	1.28 mg	**Mangan:**	5.12 mg
Jod:	95.06 µg	**Witamina A:**	1558.14 µg
Retinol:	325.1 µg	**β-karoten:**	7396.19 µg
Witamina D:	1.04 µg	**Witamina E:**	7.37 mg
Tiamina:	1.21 mg	**Ryboflawina:**	1.4 mg
Niacyna:	15.1 mg	**Witamina B6:**	2.18 mg
Foliany:	285.68 µg	**Witamina B12:**	2.15 µg
Witamina C:	197.4 mg		

17.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 34.3g, T: 29.68g, W o.: 42.97g)

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

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

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

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: 841kcal, B o.: 42.34g, T: 17.53g, W o.: 143.32g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

Kotlet z piersi kurczaka (E: 185kcal, B o.: 23.14g, T: 6.95g, W o.: 7.67g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- 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.

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

20:00 Kolacja (E: 360kcal, B o.: 14.37g, T: 15.59g, W o.: 39.67g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Szynka wiejska (E: 57kcal, B o.: 9.18g, T: 2.03g, W o.: 0.41g)	3 plastry (45g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1898 kcal	**Wartość energetyczna:**	7951.63 kJ
Woda:	1810.8 g	**Białko ogółem:**	92.21 g
Tłuszcz:	63.16 g	**Węglowodany ogółem:**	254.16 g
Węglowodany przyswajalne:	167.26 g	**Popiół:**	20.68 g
Cholesterol:	252.97 mg	**Glukoza:**	13.32 g
Fruktoza:	13.01 g	**Sacharoza:**	57.47 g
Laktoza:	8.92 g	**Skrobia:**	112.88 g
Błonnik pokarmowy:	41.65 g	**C 4:0:**	0.6 g
C 6:0:	0.48 g	**C 8:0:**	0.35 g
C 10:0:	0.94 g	**C 12:0:**	1.28 g
C 14:0:	4.66 g	**C 15:0:**	0.54 g
C 16:0:	14.28 g	**C 17:0:**	0.32 g
C 18:0:	4.91 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.02 g	**C 14:1:**	0.43 g
C 15:1:	0.11 g	**C 16:1:**	1.09 g
C 17:1:	0.23 g	**C 18:1:**	17.64 g
C 20:1:	0.13 g	**C 22:1:**	0.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.39 g	**C 18:2:**	3.55 g
C 18:3:	1.75 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.02 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	1.69 g
n-6 ogółem:	3.49 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.65 g
Sód:	3445.93 mg	**Sól:**	7.23 g
Potas:	5712.64 mg	**Wapń:**	1193.99 mg
Fosfor:	1735.22 mg	**Magnez:**	461.65 mg
Żelazo:	16.66 mg	**Cynk:**	11.71 mg
Miedź:	1.75 mg	**Mangan:**	6.21 mg
Jod:	140.57 µg	**Witamina A:**	621.25 µg
Retinol:	401.79 µg	**β-karoten:**	1479.54 µg
Witamina D:	0.75 µg	**Witamina E:**	10.32 mg
Tiamina:	1.34 mg	**Ryboflawina:**	1.84 mg
Niacyna:	36.9 mg	**Witamina B6:**	3.77 mg
Foliany:	557 µg	**Witamina B12:**	2.9 µg
Witamina C:	391.47 mg		

18.11.2026 (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 stolnicy, 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: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)	10 łyżeczek (150g)

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Śledzie odsączyć z zalewy (jeśli kupiliśmy w wiaderku), a jeśli luzem wypłukać kilkakrotnie pod zimną wodą. Zalać wodą i wymoczyć przez 12 godzin w wodzie.
Płaty odsączyć na papierowym ręczniku. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Śledzie pokroić w nieduże kawałki (ma być właśnie taka krajanka). Następnie wymieszać je z cebulą, zalać sokiem z cytryn 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:	2073 kcal	**Wartość energetyczna:**	8659.09 kJ
Woda:	1361.44 g	**Białko ogółem:**	74.05 g
Tłuszcz:	71.83 g	**Węglowodany ogółem:**	287.46 g
Węglowodany przyswajalne:	129.94 g	**Popiół:**	12.79 g
Cholesterol:	244.4 mg	**Glukoza:**	10.16 g
Fruktoza:	11.62 g	**Sacharoza:**	44.63 g
Laktoza:	7.88 g	**Skrobia:**	101.45 g
Błonnik pokarmowy:	31.89 g	**C 4:0:**	0.3 g
C 6:0:	0.21 g	**C 8:0:**	0.16 g
C 10:0:	0.38 g	**C 12:0:**	0.54 g
C 14:0:	2.45 g	**C 15:0:**	0.21 g
C 16:0:	10.37 g	**C 17:0:**	0.15 g
C 18:0:	3.59 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.31 g	**C 14:1:**	0.22 g
C 15:1:	0.07 g	**C 16:1:**	1.21 g
C 17:1:	0.13 g	**C 18:1:**	23.76 g
C 20:1:	0.8 g	**C 22:1:**	1.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.95 g	**C 18:2:**	7.01 g
C 18:3:	5.3 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.09 g
C 20:5:	0.35 g	**C 22:5:**	0.05 g
C 22:6:	0.59 g	**n-3 ogółem:**	6.18 g
n-6 ogółem:	6.61 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.61 g
Sód:	3120.25 mg	**Sól:**	3.46 g
Potas:	2583.72 mg	**Wapń:**	462.67 mg
Fosfor:	1035.11 mg	**Magnez:**	247.79 mg
Żelazo:	12.17 mg	**Cynk:**	8.14 mg
Miedź:	1.34 mg	**Mangan:**	5.79 mg
Jod:	47.45 µg	**Witamina A:**	2377.26 µg
Retinol:	803.51 µg	**β-karoten:**	9464.09 µg
Witamina D:	7.11 µg	**Witamina E:**	10.18 mg
Tiamina:	0.84 mg	**Ryboflawina:**	1.38 mg
Niacyna:	15.29 mg	**Witamina B6:**	1.62 mg
Foliany:	290.04 µg	**Witamina B12:**	5.09 µg
Witamina C:	234.8 mg		

19.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 23.32g, T: 31.38g, W o.: 51.1g)

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

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

sałatka z makreli (E: 154kcal, B o.: 5.23g, T: 12.79g, W o.: 5.27g) — 1 porcja

- Majonez - 1/2 łyżki (13g)
- Makrela, wędzona - 1/7 sztuki (19g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w ćwiartki, dodać sałatę oraz makrele obraną z ości. Majonez wymieszać z musztardą i dodać do sałatki. Całość wymieszać i doprawić.

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

12:00 Obiad (E: 850kcal, B o.: 38.69g, T: 25.16g, W o.: 125.14g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

20:00 Kolacja (E: 479kcal, B o.: 16.91g, T: 18.75g, W o.: 61.45g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g) — 1 kromka (30g)

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

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

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

Sałatka ziemniaczana z kiełbasą (bez cebuli) (E: 317kcal, B o.: 13.98g, T: 13.98g, W o.: 34.56g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Ogórki kiszone osuszyć,
pokroić w drobną kosteczkę wedle gustu. Kiełbasę pokroić w plasterki.
Letnie ziemniaki pokroić również w drobną kosteczkę. Wszystkie przygotowane składniki połączyć ze sobą w większej misce. Do sałatki dodać majonez, oraz musztardę francuską, doprawić do smaku
solą i czarnym mielonym pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Przed podaniem schłodzić w lodówce.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1996 kcal	**Wartość energetyczna:**	8309.4 kJ
Woda:	1837.92 g	**Białko ogółem:**	79.6 g
Tłuszcz:	75.97 g	**Węglowodany ogółem:**	258.26 g
Węglowodany przyswajalne:	162.18 g	**Popiół:**	20.8 g
Cholesterol:	299.83 mg	**Glukoza:**	11.7 g
Fruktoza:	18.6 g	**Sacharoza:**	43.55 g
Laktoza:	10.62 g	**Skrobia:**	136.35 g
Błonnik pokarmowy:	35.52 g	**C 4:0:**	0.3 g
C 6:0:	0.24 g	**C 8:0:**	0.2 g
C 10:0:	0.45 g	**C 12:0:**	0.65 g
C 14:0:	2.69 g	**C 15:0:**	0.29 g
C 16:0:	11.97 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	4.42 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.58 g	**C 14:1:**	0.21 g
C 15:1:	0.06 g	**C 16:1:**	1.01 g
C 17:1:	0.18 g	**C 18:1:**	21.2 g
C 20:1:	0.47 g	**C 22:1:**	0.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	70.45 g	**C 18:2:**	13.45 g
C 18:3:	1.64 g	**C 18:4:**	0.06 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.12 g
C 20:5:	0.2 g	**C 22:5:**	0.04 g
C 22:6:	0.33 g	**n-3 ogółem:**	2.21 g
n-6 ogółem:	4.73 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	23.8 g
Sód:	4198.74 mg	**Sól:**	6.1 g
Potas:	5306.29 mg	**Wapń:**	550.63 mg
Fosfor:	1152.42 mg	**Magnez:**	358.17 mg
Żelazo:	14.82 mg	**Cynk:**	9.66 mg
Miedź:	1.86 mg	**Mangan:**	4.91 mg
Jod:	124.45 µg	**Witamina A:**	866.27 µg
Retinol:	250.11 µg	**β-karoten:**	3728.27 µg
Witamina D:	3.23 µg	**Witamina E:**	13.45 mg
Tiamina:	1.17 mg	**Ryboflawina:**	1.31 mg
Niacyna:	23.86 mg	**Witamina B6:**	3.29 mg
Foliany:	376.78 µg	**Witamina B12:**	4.08 µg
Witamina C:	283.62 mg		

20.11.2026 (piątek)

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

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

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

Sałata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g) — 1/7 sztuki (30g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

12:00 Obiad (E: 866kcal, B o.: 41.78g, T: 21.32g, W o.: 138.03g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kurczak, 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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

16:00 Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

20:00 Kolacja (E: 433kcal, B o.: 28.36g, T: 12.18g, W o.: 53.76g)

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

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

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

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

Ryba po grecku (E: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g) — 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (64g)
- Musztarda - 2/3 łyżeczki (7g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Por - 1/8 sztuki (16g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (16g)
- Tilapia, surowa - 1 porcja (100g)

Sposób przygotowania:

zgodnie z opisem

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	**Wartość energetyczna:**	8490.99 kJ
Woda:	1711.92 g	**Białko ogółem:**	109.65 g
Tłuszcz:	66.53 g	**Węglowodany ogółem:**	266.73 g
Węglowodany przyswajalne:	178.94 g	**Popiół:**	14.95 g
Cholesterol:	259.35 mg	**Glukoza:**	11.35 g
Fruktoza:	11.78 g	**Sacharoza:**	37.01 g
Laktoza:	19.9 g	**Skrobia:**	137.33 g
Błonnik pokarmowy:	37.37 g	**C 4:0:**	0.57 g
C 6:0:	0.4 g	**C 8:0:**	0.32 g
C 10:0:	0.67 g	**C 12:0:**	0.93 g
C 14:0:	3.4 g	**C 15:0:**	0.34 g
C 16:0:	11.39 g	**C 17:0:**	0.24 g
C 18:0:	4.1 g	**C 20:0:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.84 g	**C 14:1:**	0.31 g
C 15:1:	0.12 g	**C 16:1:**	1.16 g
C 17:1:	0.19 g	**C 18:1:**	16.33 g
C 20:1:	0.25 g	**C 22:1:**	0.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.17 g	**C 18:2:**	4.21 g
C 18:3:	1.58 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0.02 g	**C 20:4:**	0.04 g
C 20:5:	0.02 g	**C 22:5:**	0.08 g
C 22:6:	0.19 g	**n-3 ogółem:**	1.53 g
n-6 ogółem:	3.89 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.45 g
Sód:	1392.3 mg	**Sól:**	1.88 g
Potas:	5670.09 mg	**Wapń:**	828.25 mg
Fosfor:	1577.14 mg	**Magnez:**	428.21 mg
Żelazo:	13.61 mg	**Cynk:**	9.52 mg
Miedź:	1.99 mg	**Mangan:**	5.04 mg
Jod:	47.68 µg	**Witamina A:**	4288.36 µg
Retinol:	298.3 µg	**β-karoten:**	24182.07 µg
Witamina D:	7.2 µg	**Witamina E:**	9.72 mg
Tiamina:	1.09 mg	**Ryboflawina:**	1.65 mg
Niacyna:	26.25 mg	**Witamina B6:**	3.37 mg
Foliany:	369.44 µg	**Witamina B12:**	5.13 µg
Witamina C:	234.32 mg		

21.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 27.64g, T: 28.14g, W o.: 28.19g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

12:00 Obiad (E: 813kcal, B o.: 36.03g, T: 24.35g, W o.: 121.38g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

- Kurczak, tuszka - 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 natka pietruszki. Doprawić do smaku.

Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g) — 3/4 woreczka (80g)

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

20:00 Kolacja (E: 514kcal, B o.: 27.22g, T: 18.8g, W o.: 58.59g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g)	4 plastry (60g)
Sałatka brokułowa z jajkiem (E: 127kcal, B o.: 10.61g, T: 5.93g, W o.: 9.12g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1925 kcal	**Wartość energetyczna:**	8041.76 kJ
Woda:	1282.69 g	**Białko ogółem:**	92.09 g
Tłuszcz:	71.65 g	**Węglowodany ogółem:**	236.36 g
Węglowodany przyswajalne:	148.5 g	**Popiół:**	15.13 g
Cholesterol:	411.28 mg	**Glukoza:**	12.4 g
Fruktoza:	12.83 g	**Sacharoza:**	40.43 g
Laktoza:	3.32 g	**Skrobia:**	138.14 g
Błonnik pokarmowy:	35.14 g	**C 4:0:**	0.68 g
C 6:0:	0.49 g	**C 8:0:**	0.37 g
C 10:0:	0.87 g	**C 12:0:**	1.16 g
C 14:0:	4.23 g	**C 15:0:**	0.46 g
C 16:0:	16.38 g	**C 17:0:**	0.31 g
C 18:0:	5.83 g	**C 20:0:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.28 g	**C 14:1:**	0.41 g
C 15:1:	0.14 g	**C 16:1:**	1.49 g
C 17:1:	0.26 g	**C 18:1:**	23.27 g
C 20:1:	0.1 g	**C 22:1:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.32 g	**C 18:2:**	5.25 g
C 18:3:	1.31 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.03 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.07 g	**n-3 ogółem:**	1.41 g
n-6 ogółem:	5.27 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.23 g
Sód:	2884.79 mg	**Sól:**	5.57 g
Potas:	3837.26 mg	**Wapń:**	1006.02 mg
Fosfor:	1611.69 mg	**Magnez:**	382.74 mg
Żelazo:	14.14 mg	**Cynk:**	14.15 mg
Miedź:	1.5 mg	**Mangan:**	6.28 mg
Jod:	108.68 µg	**Witamina A:**	1751.63 µg
Retinol:	504.81 µg	**β-karoten:**	7480.36 µg
Witamina D:	2.28 µg	**Witamina E:**	9.24 mg
Tiamina:	1.27 mg	**Ryboflawina:**	1.75 mg
Niacyna:	23.25 mg	**Witamina B6:**	2.3 mg
Foliany:	384.69 µg	**Witamina B12:**	3.32 µg
Witamina C:	259.64 mg		

22.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 491kcal, B o.: 26.62g, T: 19.77g, W o.: 49.92g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g) — 10 łyżeczek (150g)

12:00 Obiad (E: 808kcal, B o.: 42.99g, T: 24.74g, W o.: 114.34g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g) - przepis na 15 porcji — 0.5 porcji

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

Sposób przygotowania:

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

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówkami 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 chwile 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:	1976 kcal	**Wartość energetyczna:**	7277.26 kJ
Woda:	1432.83 g	**Białko ogółem:**	83.28 g
Tłuszcz:	83.32 g	**Węglowodany ogółem:**	231.9 g
Węglowodany przyswajalne:	133.68 g	**Popiół:**	11.2 g
Cholesterol:	367.74 mg	**Glukoza:**	8.25 g
Fruktoza:	11.59 g	**Sacharoza:**	31.99 g
Laktoza:	3.15 g	**Skrobia:**	121.3 g
Błonnik pokarmowy:	33.28 g	**C 4:0:**	0.21 g
C 6:0:	0.21 g	**C 8:0:**	0.22 g
C 10:0:	0.56 g	**C 12:0:**	0.79 g
C 14:0:	3.15 g	**C 15:0:**	0.38 g
C 16:0:	13.07 g	**C 17:0:**	0.19 g
C 18:0:	4.15 g	**C 20:0:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.54 g	**C 14:1:**	0.25 g
C 15:1:	0.03 g	**C 16:1:**	1.04 g
C 17:1:	0.11 g	**C 18:1:**	20.25 g
C 20:1:	0.19 g	**C 22:1:**	0.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.54 g	**C 18:2:**	4.97 g
C 18:3:	1.61 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.09 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.05 g	**n-3 ogółem:**	1.63 g
n-6 ogółem:	5.04 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.92 g
Sód:	1508.01 mg	**Sól:**	2.47 g
Potas:	4320.29 mg	**Wapń:**	455.89 mg
Fosfor:	1171.55 mg	**Magnez:**	329.93 mg
Żelazo:	14.31 mg	**Cynk:**	8.86 mg
Miedź:	1.53 mg	**Mangan:**	4.66 mg
Jod:	47.88 µg	**Witamina A:**	683.66 µg
Retinol:	391.6 µg	**β-karoten:**	1774.61 µg
Witamina D:	2.42 µg	**Witamina E:**	9.86 mg
Tiamina:	1.76 mg	**Ryboflawina:**	1.34 mg
Niacyna:	26.83 mg	**Witamina B6:**	2.87 mg
Foliany:	361.83 µg	**Witamina B12:**	1.97 µg
Witamina C:	247.74 mg		

23.11.2026 (poniedziałek)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 2.2g) — 3 i 1/3 sztuki (50g)

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g) — 1/2 opakowania (100g)

12:00 Obiad (E: 749kcal, B o.: 47.15g, T: 12.57g, W o.: 117.89g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

16:00 Podwieczorek (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g)	10 łyżeczek (150g)

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

jw

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1954 kcal	**Wartość energetyczna:**	8169.24 kJ
Woda:	1337.56 g	**Białko ogółem:**	108.38 g
Tłuszcz:	58.12 g	**Węglowodany ogółem:**	254.54 g
Węglowodany przyswajalne:	98.59 g	**Popiół:**	12.77 g
Cholesterol:	454.82 mg	**Glukoza:**	6.32 g
Fruktoza:	6.84 g	**Sacharoza:**	38.78 g
Laktoza:	8.2 g	**Skrobia:**	157.84 g
Błonnik pokarmowy:	30.57 g	**C 4:0:**	0.63 g
C 6:0:	0.45 g	**C 8:0:**	0.34 g
C 10:0:	0.83 g	**C 12:0:**	1.11 g
C 14:0:	3.94 g	**C 15:0:**	0.43 g
C 16:0:	13.46 g	**C 17:0:**	0.28 g
C 18:0:	4.21 g	**C 20:0:**	0.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.57 g	**C 14:1:**	0.38 g
C 15:1:	0.13 g	**C 16:1:**	1.16 g
C 17:1:	0.23 g	**C 18:1:**	15.94 g
C 20:1:	0.09 g	**C 22:1:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.72 g	**C 18:2:**	3.11 g
C 18:3:	1.2 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.03 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.07 g	**n-3 ogółem:**	1.29 g
n-6 ogółem:	3.12 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.4 g
Sód:	2321.24 mg	**Sól:**	5.03 g
Potas:	2934.24 mg	**Wapń:**	987.88 mg
Fosfor:	1479.88 mg	**Magnez:**	342.83 mg
Żelazo:	14 mg	**Cynk:**	11.13 mg
Miedź:	1.21 mg	**Mangan:**	5.65 mg
Jod:	97.64 µg	**Witamina A:**	1616.52 µg
Retinol:	543.95 µg	**β-karoten:**	6430.33 µg
Witamina D:	1.93 µg	**Witamina E:**	8.48 mg
Tiamina:	0.65 mg	**Ryboflawina:**	1.66 mg
Niacyna:	24.91 mg	**Witamina B6:**	2.03 mg
Foliany:	446.6 µg	**Witamina B12:**	3.34 µg
Witamina C:	246.19 mg		

24.11.2026 (wtorek)

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

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

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

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

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

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

Ryż na mleku (E: 196kcal, B o.: 6.83g, T: 5.06g, W o.: 29.92g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

12:00 Obiad (E: 897kcal, B o.: 37.56g, T: 29.74g, W o.: 134.92g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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.

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

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

Sposób przygotowania:

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

Pulpety z indyka gotowane (E: 178kcal, B o.: 21.79g, T: 9.17g, W o.: 2.09g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)

Sposób przygotowania:

jw

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

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:	1966 kcal	**Wartość energetyczna:**	8236.09 kJ
Woda:	1763.46 g	**Białko ogółem:**	73.09 g
Tłuszcz:	64.89 g	**Węglowodany ogółem:**	285.78 g
Węglowodany przyswajalne:	167.28 g	**Popiół:**	15.39 g
Cholesterol:	276.52 mg	**Glukoza:**	15.86 g
Fruktoza:	16.01 g	**Sacharoza:**	62.57 g
Laktoza:	7.97 g	**Skrobia:**	136.46 g
Błonnik pokarmowy:	44.56 g	**C 4:0:**	0.37 g
C 6:0:	0.33 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.74 g	**C 12:0:**	1.03 g
C 14:0:	4.14 g	**C 15:0:**	0.47 g
C 16:0:	14.5 g	**C 17:0:**	0.26 g
C 18:0:	4.64 g	**C 20:0:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.48 g	**C 14:1:**	0.33 g
C 15:1:	0.06 g	**C 16:1:**	1.17 g
C 17:1:	0.17 g	**C 18:1:**	18.77 g
C 20:1:	0.05 g	**C 22:1:**	0 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.37 g	**C 18:2:**	4.46 g
C 18:3:	0.87 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0.01 g	**C 20:4:**	0.12 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.03 g	**n-3 ogółem:**	1 g
n-6 ogółem:	4.59 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.33 g
Sód:	2317.67 mg	**Sól:**	3.92 g
Potas:	5409.37 mg	**Wapń:**	695.07 mg
Fosfor:	1440.38 mg	**Magnez:**	420.57 mg
Żelazo:	14.8 mg	**Cynk:**	11.66 mg
Miedź:	2.11 mg	**Mangan:**	6.91 mg
Jod:	91.13 µg	**Witamina A:**	3551.99 µg
Retinol:	359.04 µg	**β-karoten:**	19123.68 µg
Witamina D:	1.12 µg	**Witamina E:**	11.73 mg
Tiamina:	1.14 mg	**Ryboflawina:**	1.55 mg
Niacyna:	34.09 mg	**Witamina B6:**	3.91 mg
Foliany:	461 µg	**Witamina B12:**	2.31 µg
Witamina C:	261.53 mg		

25.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 24.61g, T: 17.89g, W o.: 79.72g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g) — 2 plastry (30g)

12:00 Obiad (E: 765kcal, B o.: 36.35g, T: 24.97g, W o.: 107.98g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Udka drobiowe z warzywami (E: 244kcal, B o.: 19.29g, T: 15.78g, W o.: 8.11g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g) - przepis na 15 porcji — 0.5 porcji

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

Sposób przygotowania:

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

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówkami 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 chwile w ciepłe miejsce.

W tym czasie śliwki pokroić i przygotować kruszonkę. Do miski przesiać mąkę (około 150 g) dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła (80 g). Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Na ciasto drożdżowe wyłożyć owoce, a następnie rozsypać rozdrobnione ciasto z kruszonki. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło.

W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (góra i dół). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55
minut, aż brzegi ciasta
się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

20:00 Kolacja (E: 486kcal, B o.: 17.91g, T: 22.71g, W o.: 51.14g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)	1 plaster (50g)
Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)	1/2 łyżki (10g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	**Wartość energetyczna:**	8367.92 kJ
Woda:	1395.51 g	**Białko ogółem:**	82.43 g
Tłuszcz:	72.18 g	**Węglowodany ogółem:**	264.68 g
Węglowodany przyswajalne:	173.25 g	**Popiół:**	16.19 g
Cholesterol:	270.04 mg	**Glukoza:**	9.44 g
Fruktoza:	9.63 g	**Sacharoza:**	35.74 g
Laktoza:	13.82 g	**Skrobia:**	160.56 g
Błonnik pokarmowy:	34.84 g	**C 4:0:**	0.37 g
C 6:0:	0.32 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.69 g	**C 12:0:**	1.01 g
C 14:0:	3.71 g	**C 15:0:**	0.44 g
C 16:0:	15.09 g	**C 17:0:**	0.24 g
C 18:0:	4.65 g	**C 20:0:**	0.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.89 g	**C 14:1:**	0.31 g
C 15:1:	0.06 g	**C 16:1:**	1.57 g
C 17:1:	0.13 g	**C 18:1:**	21.16 g
C 20:1:	0.18 g	**C 22:1:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.07 g	**C 18:2:**	6.51 g
C 18:3:	1.08 g	**C 18:4:**	0.01 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.09 g
C 20:5:	0.02 g	**C 22:5:**	0.02 g
C 22:6:	0.06 g	**n-3 ogółem:**	1.2 g
n-6 ogółem:	6.42 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.36 g
Sód:	2885.59 mg	**Sól:**	4.11 g
Potas:	4364.33 mg	**Wapń:**	675.14 mg
Fosfor:	1594.97 mg	**Magnez:**	417.27 mg
Żelazo:	14.32 mg	**Cynk:**	11.78 mg
Miedź:	1.88 mg	**Mangan:**	7.27 mg
Jod:	88.93 µg	**Witamina A:**	1175.63 µg
Retinol:	336.52 µg	**β-karoten:**	5263.86 µg
Witamina D:	1.72 µg	**Witamina E:**	8.65 mg
Tiamina:	1.37 mg	**Ryboflawina:**	1.73 mg
Niacyna:	21.96 mg	**Witamina B6:**	2.67 mg
Foliany:	397.74 µg	**Witamina B12:**	2.24 µg
Witamina C:	224.04 mg		

26.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 30.6g, T: 25.93g, W o.: 49.7g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g) — 10 łyżeczek (150g)

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

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

12:00 Obiad (E: 641kcal, B o.: 30.85g, T: 10.51g, W o.: 115.88g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

16:00 Podwieczorek (E: 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. pól szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową — szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło.

20:00 Kolacja (E: 435kcal, B o.: 25.53g, T: 18.23g, W o.: 40.72g)

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

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

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

Pasta twarogowa z tuńczykiem (E: 177kcal, B o.: 20.63g, T: 8.87g, W o.: 3.22g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1838 kcal	**Wartość energetyczna:**	7563.82 kJ
Woda:	1452.97 g	**Białko ogółem:**	93.81 g
Tłuszcz:	62.92 g	**Węglowodany ogółem:**	231.4 g
Węglowodany przyswajalne:	132.63 g	**Popiół:**	15.35 g
Cholesterol:	328.13 mg	**Glukoza:**	7.06 g
Fruktoza:	7.5 g	**Sacharoza:**	35.18 g
Laktoza:	9.81 g	**Skrobia:**	112.57 g
Błonnik pokarmowy:	31.03 g	**C 4:0:**	0.76 g
C 6:0:	0.54 g	**C 8:0:**	0.41 g
C 10:0:	0.99 g	**C 12:0:**	1.33 g
C 14:0:	4.77 g	**C 15:0:**	0.53 g
C 16:0:	15.01 g	**C 17:0:**	0.36 g
C 18:0:	5.51 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.6 g	**C 14:1:**	0.47 g
C 15:1:	0.15 g	**C 16:1:**	1.24 g
C 17:1:	0.3 g	**C 18:1:**	14.6 g
C 20:1:	0.06 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.24 g	**C 18:2:**	4.77 g
C 18:3:	0.77 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.05 g
C 20:5:	0.05 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.08 g	**n-3 ogółem:**	0.88 g
n-6 ogółem:	1.84 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.28 g
Sód:	2181.92 mg	**Sól:**	4.04 g
Potas:	4626.23 mg	**Wapń:**	939.37 mg
Fosfor:	1596.66 mg	**Magnez:**	397.44 mg
Żelazo:	12.67 mg	**Cynk:**	10.79 mg
Miedź:	1.78 mg	**Mangan:**	4.86 mg
Jod:	94.79 µg	**Witamina A:**	2340.43 µg
Retinol:	675.17 µg	**β-karoten:**	10131.11 µg
Witamina D:	3.46 µg	**Witamina E:**	6.66 mg
Tiamina:	0.85 mg	**Ryboflawina:**	1.54 mg
Niacyna:	26.35 mg	**Witamina B6:**	2.89 mg
Foliany:	349.28 µg	**Witamina B12:**	4.06 µg
Witamina C:	263.04 mg		

27.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 628kcal, B o.: 25.36g, T: 22.47g, W o.: 81.95g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

12:00 Obiad (E: 768kcal, B o.: 36.5g, T: 18.65g, W o.: 122.28g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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.

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

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 168kcal, B o.: 7.18g, T: 2.98g, W o.: 29.4g) — 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

jw

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

Galaretka owocowa (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g) — 0.5 porcji

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z przepisem

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	**Wartość energetyczna:**	8482.29 kJ
Woda:	1285.45 g	**Białko ogółem:**	85.54 g
Tłuszcz:	62.95 g	**Węglowodany ogółem:**	288.35 g
Węglowodany przyswajalne:	195.69 g	**Popiół:**	13.78 g
Cholesterol:	203.88 mg	**Glukoza:**	10.29 g
Fruktoza:	11.27 g	**Sacharoza:**	51.6 g
Laktoza:	12.83 g	**Skrobia:**	164.91 g
Błonnik pokarmowy:	35.43 g	**C 4:0:**	0.75 g
C 6:0:	0.53 g	**C 8:0:**	0.39 g
C 10:0:	0.96 g	**C 12:0:**	1.31 g
C 14:0:	4.67 g	**C 15:0:**	0.51 g
C 16:0:	14.22 g	**C 17:0:**	0.33 g
C 18:0:	4.76 g	**C 20:0:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.01 g	**C 14:1:**	0.45 g
C 15:1:	0.15 g	**C 16:1:**	1.14 g
C 17:1:	0.27 g	**C 18:1:**	18.78 g
C 20:1:	0.15 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.68 g	**C 18:2:**	4.97 g
C 18:3:	1.62 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:**	1.59 g
n-6 ogółem:	4.81 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.3 g
Sód:	1668.57 mg	**Sól:**	2.4 g
Potas:	4104.68 mg	**Wapń:**	998.77 mg
Fosfor:	1625.18 mg	**Magnez:**	405.54 mg
Żelazo:	13.67 mg	**Cynk:**	10.98 mg
Miedź:	1.8 mg	**Mangan:**	7.02 mg
Jod:	57.15 µg	**Witamina A:**	918.53 µg
Retinol:	405.54 µg	**β-karoten:**	3070.3 µg
Witamina D:	3.73 µg	**Witamina E:**	10.02 mg
Tiamina:	1.02 mg	**Ryboflawina:**	1.47 mg
Niacyna:	19.56 mg	**Witamina B6:**	2.29 mg
Foliany:	320.84 µg	**Witamina B12:**	3.77 µg
Witamina C:	273.19 mg		

28.11.2026 (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, dolać spienione mleko.

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

12:00 Obiad (E: 818kcal, B o.: 44.74g, T: 19.51g, W o.: 126.73g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Zupa klopsowa (E: 122kcal, B o.: 6.36g, T: 2.66g, W o.: 19.45g) — 1 porcja

- Kurczak, tuszka - (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/8 szklanki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Zacznij od przygotowania masy na klopsy. Połącz mielone mięso ze startą cebulą. Dopraw solą, pieprzem i dokładnie wymieszaj. Następnie przygotuj wywar: oczyść, umyj i pokrój na kawałki pęczek włoszczyzny i ziemniaków, zalej bulionem drobiowym, posól i gotuj przez około 10 minut. Z masy mięsnej uformuj niewielkie klopsy i włóż
je delikatnie do gotującego się wywaru. Gotuj przez kolejne 5 minut. 300 mililitrów śmietany wymieszaj dokładnie z 2 łyżeczkami mąki. Dodaj do tego kilka łyżek wywaru i rozmieszaj, aby zahartować śmietanę. Następnie powoli wlej ją do zupy, ciągle mieszając. Doprowadź całość do wrzenia. Dopraw ją octem.

Lekkie leczo z piersią z kurczaka (E: 224kcal, B o.: 26.82g, T: 4.52g, W o.: 19.76g) — 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/2 szklanki (120ml)

Sposób przygotowania:

Pierś pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującej się wody, dodać pokrojoną w półksiężyce marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić jogurtem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i
ziołami.

Bułki grahamki (E: 262kcal, B o.: 9g, T: 1.7g, W o.: 56.1g) — 1 sztuka (100g)

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) — 1 sztuka (120g)

20:00 Kolacja (E: 584kcal, B o.: 13.92g, T: 29.54g, W o.: 67.76g)

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

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

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

Sałatka jarzynowa (E: 304kcal, B o.: 5.36g, T: 19.39g, W o.: 30.39g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g) — 1 plaster (20g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2053 kcal	**Wartość energetyczna:**	8573.23 kJ
Woda:	1711.95 g	**Białko ogółem:**	92.19 g
Tłuszcz:	70.9 g	**Węglowodany ogółem:**	278.94 g
Węglowodany przyswajalne:	159.55 g	**Popiół:**	18.79 g
Cholesterol:	269.5 mg	**Glukoza:**	14.72 g
Fruktoza:	14.27 g	**Sacharoza:**	46.98 g
Laktoza:	4.23 g	**Skrobia:**	138.68 g
Błonnik pokarmowy:	49.63 g	**C 4:0:**	0.18 g
C 6:0:	0.2 g	**C 8:0:**	0.18 g
C 10:0:	0.52 g	**C 12:0:**	0.73 g
C 14:0:	3.1 g	**C 15:0:**	0.35 g
C 16:0:	12.65 g	**C 17:0:**	0.19 g
C 18:0:	3.92 g	**C 20:0:**	0.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.17 g	**C 14:1:**	0.22 g
C 15:1:	0.03 g	**C 16:1:**	0.83 g
C 17:1:	0.09 g	**C 18:1:**	18.4 g
C 20:1:	0.26 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.85 g	**C 18:2:**	14.98 g
C 18:3:	1.44 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.05 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	1.43 g
n-6 ogółem:	4.89 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	20.49 g
Sód:	3771.75 mg	**Sól:**	4.7 g
Potas:	5094.68 mg	**Wapń:**	564.46 mg
Fosfor:	1627.24 mg	**Magnez:**	509.61 mg
Żelazo:	16.54 mg	**Cynk:**	11.57 mg
Miedź:	1.99 mg	**Mangan:**	8.07 mg
Jod:	76.35 µg	**Witamina A:**	3686.29 µg
Retinol:	269.35 µg	**β-karoten:**	20551.03 µg
Witamina D:	0.78 µg	**Witamina E:**	11.98 mg
Tiamina:	1.27 mg	**Ryboflawina:**	1.3 mg
Niacyna:	36.12 mg	**Witamina B6:**	3.61 mg
Foliany:	443.42 µg	**Witamina B12:**	1.69 µg
Witamina C:	228.43 mg		

29.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 29.02g, T: 24.93g, W o.: 47.54g)

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

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

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

Szynka z indyka (E: 12kcal, B o.: 2.57g, T: 0.24g, W o.: 0.02g) — 1 plaster (15g)

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Jogurt brzoskwiniowy (E: 123kcal, B o.: 5.7g, T: 2.25g, W o.: 19.5g) — 10 łyżeczek (150g)

12:00 Obiad (E: 753kcal, B o.: 38.92g, T: 10.77g, W o.: 134.86g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) — 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób przygotowania:

jw

20:00 Kolacja (E: 420kcal, B o.: 25.88g, T: 16.86g, W o.: 40.08g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)	4 plastry (80g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (E: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1800 kcal	**Wartość energetyczna:**	7226.39 kJ
Woda:	1476.92 g	**Białko ogółem:**	94.54 g
Tłuszcz:	53.28 g	**Węglowodany ogółem:**	244.26 g
Węglowodany przyswajalne:	125.91 g	**Popiół:**	16.47 g
Cholesterol:	205.2 mg	**Glukoza:**	9.27 g
Fruktoza:	16.56 g	**Sacharoza:**	35.88 g
Laktoza:	4.1 g	**Skrobia:**	101.22 g
Błonnik pokarmowy:	35.82 g	**C 4:0:**	0.51 g
C 6:0:	0.4 g	**C 8:0:**	0.32 g
C 10:0:	0.8 g	**C 12:0:**	1.12 g
C 14:0:	3.95 g	**C 15:0:**	0.45 g
C 16:0:	11.82 g	**C 17:0:**	0.27 g
C 18:0:	3.92 g	**C 20:0:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.94 g	**C 14:1:**	0.37 g
C 15:1:	0.1 g	**C 16:1:**	0.94 g
C 17:1:	0.2 g	**C 18:1:**	10.68 g
C 20:1:	0.03 g	**C 22:1:**	0 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.71 g	**C 18:2:**	7.65 g
C 18:3:	0.78 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.03 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	0.64 g
n-6 ogółem:	1.75 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	3.87 g
Sód:	2575.23 mg	**Sól:**	5.14 g
Potas:	4420.08 mg	**Wapń:**	923.41 mg
Fosfor:	1350.79 mg	**Magnez:**	361.67 mg
Żelazo:	18.23 mg	**Cynk:**	10.29 mg
Miedź:	1.56 mg	**Mangan:**	5.72 mg
Jod:	88.79 µg	**Witamina A:**	817.82 µg
Retinol:	346.2 µg	**β-karoten:**	2763.93 µg
Witamina D:	0.47 µg	**Witamina E:**	6.05 mg
Tiamina:	0.77 mg	**Ryboflawina:**	1.24 mg
Niacyna:	29.87 mg	**Witamina B6:**	2.7 mg
Foliany:	371.18 µg	**Witamina B12:**	2.27 µg
Witamina C:	231.49 mg		

30.11.2026 (poniedziałek)

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

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

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

Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g) — 1 plaster (20g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Szpinak (E: 3kcal, B o.: 0.39g, T: 0.06g, W o.: 0.45g) — 2/3 garści (15g)

12:00 Obiad (E: 907kcal, B o.: 31.04g, T: 37.1g, W o.: 118.14g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Makaron spaghetti (E: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g) — 1/2 garści (80g)

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) — 1 sztuka (120g)

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

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

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

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

Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g) — 2 łyżki (30g)

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

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

Parówki drobiowe (E: 169kcal, B o.: 9.28g, T: 13.84g, W o.: 1.76g) — 2 sztuki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	**Wartość energetyczna:**	8645.27 kJ
Woda:	1274.99 g	**Białko ogółem:**	68.73 g
Tłuszcz:	83.12 g	**Węglowodany ogółem:**	267.39 g
Węglowodany przyswajalne:	127.13 g	**Popiół:**	11.2 g
Cholesterol:	225.29 mg	**Glukoza:**	12.79 g
Fruktoza:	14.06 g	**Sacharoza:**	57.72 g
Laktoza:	7.19 g	**Skrobia:**	148.91 g
Błonnik pokarmowy:	30.82 g	**C 4:0:**	0.41 g
C 6:0:	0.31 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.65 g	**C 12:0:**	0.88 g
C 14:0:	3.41 g	**C 15:0:**	0.36 g
C 16:0:	13.8 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	5.3 g	**C 20:0:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.55 g	**C 14:1:**	0.29 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	1.29 g
C 17:1:	0.16 g	**C 18:1:**	22.34 g
C 20:1:	0.71 g	**C 22:1:**	0.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.26 g	**C 18:2:**	5.66 g
C 18:3:	1.93 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.06 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0 g	**n-3 ogółem:**	1.93 g
n-6 ogółem:	5.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.58 g
Sód:	2558.21 mg	**Sól:**	1.61 g
Potas:	3273.39 mg	**Wapń:**	648.54 mg
Fosfor:	1176.98 mg	**Magnez:**	314.89 mg
Żelazo:	11.7 mg	**Cynk:**	9.83 mg
Miedź:	1.37 mg	**Mangan:**	5.46 mg
Jod:	37.41 µg	**Witamina A:**	1782.01 µg
Retinol:	268.49 µg	**β-karoten:**	9039.69 µg
Witamina D:	0.86 µg	**Witamina E:**	10.69 mg
Tiamina:	1.1 mg	**Ryboflawina:**	1.07 mg
Niacyna:	20.94 mg	**Witamina B6:**	2.29 mg
Foliany:	231.49 µg	**Witamina B12:**	2 µg
Witamina C:	202.26 mg		

Wykorzystanie produktu

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

Produkty zbożowe

Bułka tarta	1755g (16 szklanek)
Bułki grahamki	4500g (50 sztuk)
Chleb graham / pszenno-żytni	175500g (5850 kromek)
Kasza jęczmienna, perłowa	11160g (111 i 2/3 woreczka)
Kasza manna	3510g (20 i 2/3 szklanki)
Makaron dwujajeczny	3825g (51 szklanki)
Makaron, penne	6750g (96 i 1/3 szklanki)
Makaron spaghetti	10800g (72 garści)
Makaron świderki	4950g (49 i 1/2 porcji)
Mąka kukurydziana	1350g (135 łyżki)
Mąka orkiszowa	3150g (210 łyżek)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	3870g (322 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	765g (51 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	41670g (3472 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	2025g (81 łyżki)
Otręby owsiane	450g (64 i 1/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	1350g (45 szklanki)
Płatki owsiane	6750g (675 łyżki)
Ryż paraboliczny	1125g (5 i 2/3 szklanki)
Ryż biały	8325g (43 i 3/4 szklanki)
Ryż biały długoziarnisty z warzywami	3600g (19 szklanek)
Skrobia ziemniaczana	225g (9 łyżek)

Warzywa

Brokuły	18450g (36 i 3/4 sztuki)
Burak	29025g (276 i 1/3 sztuki)
Buraki, gotowane	11250g (93 i 3/4 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	3960g (11 i 1/3 pęczka)
Cebula	20340g (193 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	585g (5 i 2/3 sztuki)
Cebula dymka	1800g (90 sztuk)
Cukinia	22050g (36 i 3/4 sztuki)
Czosnek	2565g (513 ząbka)
Dynia	13500g (16 sztuk)
Dynia piżmowa	4500g (5 i 3/4 sztuki)
Fasola szparagowa	11250g (125 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	2025g (5 opakowań)
Fasolka szparagowa żółta	8100g (90 garści)
Groszek konserwowy	1350g (90 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	1125g (8 szklanek)
Kalafior	32625g (163 i 1/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	3465g (231 łyżeczki)
Koper ogrodowy	1305g (326 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	270g (67 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	45g (1/2 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	1800g (90 łyżek)
Marchew	65160g (1448 sztuki)
Ogórki kiszone	23400g (390 sztuk)
Ogórki konserwowe	900g (90 sztuk)
Papryka czerwona	3915g (17 sztuk)
Passata	1125g (4 i 2/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	900g (45 sztuki)
Pietruszka, korzeń	18765g (234 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	1395g (232 i 1/2 łyżeczki)
Podgrzybek, suszony	405g (20 i 1/4 garści)
Pomidor	84600g (497 i 2/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	1800g (90 sztuk)
Por	8280g (59 i 1/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	1350g (90 łyżek)
Roszponka	4050g (162 garści)
Rukola	2925g (146 i 1/4 garści)
Rzodkiewka	4500g (300 sztuk)
Sałata	24525g (116 i 3/4 sztuki)
Sałata lodowa	1350g (3 i 1/3 sztuki)
Sałata masłowa	4050g (19 i 1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	25155g (77 i 1/3 sztuki)
Szczaw	1755g (25 garści)
Szczypiorek	450g (90 łyżek)
Szpinak	6075g (243 garści)
Ziemniaki	8100g (90 sztuk)
Ziemniaki, późne	299340g (3326 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	3375g (37 i 1/2 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	27000g (1350 łyżek)
Jogurt brzoskwiniowy	81000g (5400 łyżeczek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40860g (2043 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	2250ml (11 i 1/4 opakowania)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	6750ml (29 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	203625ml (885 i 1/3 szklanki)
Ser gouda	22500g (900 plastrów)
Ser salami	1350g (90 plastrów)
Ser topiony, edamski	2025g (135 łyżeczki)
Ser twarogowy, chudy	11250g (375 plastry)
Ser twarogowy, półtłusty	10080g (336 plastry)
Ser typu "Feta"	2925g (14 i 2/3 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	11520g (460 i 3/4 łyżki)

Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	495g (49 i 1/2 plastra)
Filet z piersi kurczaka	4500g (22 i 1/2 sztuki)
Indyk, mięso mielone	4500g (45 porcji)
Jaja gotowane	2250g (45 sztuki)
Jaja kurze, całe	39150g (767 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa szynkowa, z indyka	4500g (300 plastrów)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	2700g (180 plastrów)
Kiełbasa zwyczajna	2250g (25 sztuki)
Krakowska parzona	2700g (135 plastry)
Kurczak, tuszka	19575g (11 i 1/2 sztuki)
Metka łososiowa	4050g (81 porcji)
Metka tatarska	9900g (495 plastry)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	15300g (95 i 2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	9900g (99 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	26325g (131 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	2250g (22 i 1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	15300g (95 i 2/3 sztuki)
Parówki drobiowe	7200g (180 sztuk)
Pasztet wieprzowy, pieczony	2700g (90 plastrów)
Polędwica miodowa	3150g (157 i 1/2 plastra)
Polędwica sopocka	3150g (262 i 1/2 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	2250g (225 plastry)
Salceson wieprzowy	2250g (45 plastry)
Serdelki, parówki drobiowe	4500g (64 i 1/4 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona	14400g (720 plastrów)
Szynka farmerska	2250g (45 plastry)
Szynka kanapkowa	1350g (90 plastrów)
Szynka konserwowa, wieprzowa	1800g (90 plastrów)
Szynka pieczona z pieprzem	2250g (90 plastrów)
Szynka wiejska	2700g (180 plastrów)
Szynka wieprzowa	1800g (90 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	3600g (180 plastrów)
Szynka z indyka	1350g (90 plastrów)
Wieprzowina karkówka	4500g (45 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	4500g (45 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	15300g (95 i 2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	45000g (180 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	2250g (45 plastry)
Wieprzowina w galarecie	4500g (45 porcji)
Żołądki drobiowe	4500g (225 sztuki)
Żółtko jaja kurzego	720g (36 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	44550g (4455 plastry)
Olej lniany	450ml (45 łyżki)
Olej rzepakowy	10800ml (1080 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	1350ml (135 łyżki)
Oliwa z oliwek	3195ml (319 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	2700g (337 i 1/2 łyżki)
Cukier	30645g (2553 i 3/4 łyżki)
Czekolada gorzka	450g (45 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane	2025g (20 i 1/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	2700g (180 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	5400g (360 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	1215g (121 i 1/2 łyżki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	855g (6 i 3/4 sztuki)
Paprykarz szczeciński	900g (36 łyżki)
Śledź marynowany	7875g (78 i 3/4 sztuki)
Tilapia, surowa	18000g (180 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	2250g (75 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	1350g (45 plastry)
Banan	51300g (427 i 1/2 sztuki)
Cytryna	405g (5 sztuk)
Gruszka	3150g (24 i 1/4 sztuki)
Jabłko	87300g (485 sztuki)
Kiwi	6750g (90 sztuk)
Maliny, mrożone	67500g (1125 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	67500g (1687 i 1/2 garści)
Rodzynki	585g (19 i 1/2 garści)
Śliwki	29700g (540 sztuk)
Truskawki, mrożone	103500g (646 i 3/4 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka	900g (60 łyżek)

Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	438750ml (1828 i 1/4 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	100125ml (417 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	63000ml (315 szklanki)
Sok cytrynowy	270ml (45 łyżki)
Sok z cytryny	2250ml (375 łyżki)
Woda	5400ml (22 i 1/2 szklanki)

Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	45ml (11 i 1/4 łyżeczki)
Bazylia, suszona	135g (135 łyżeczki)
Cynamon, mielony	90g (22 i 1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	45g (15 łyżeczek)
Estragon, suszony	270g (54 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	90g (90 szczypt)
Imbir, mielony	45g (15 łyżeczek)
Ketchup, łagodny	2700g (180 łyżek)
Kurkuma, mielona	270g (67 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	450g (150 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	810g (405 sztuki)
Majeranek, suszony	1080g (360 łyżeczek)
Majonez	4995g (199 i 3/4 łyżki)
Musztarda	540g (54 łyżeczki)
Musztarda francuska	225ml (11 i 1/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	135g (45 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	1080ml (180 łyżek)
Ocet winny	270ml (27 łyżki)
Oregano, suszone	180g (60 łyżeczek)
Papryka chili, w proszku	45g (11 i 1/4 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	90g (4 i 1/2 opakowania)
Papryka słodka, mielona	630g (157 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	90g (22 i 1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	45g (11 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	2745g (2745 szczypty)
Proszek do pieczenia	450g (112 i 1/2 łyżeczki)
Soda oczyszczona	45g (11 i 1/4 łyżeczki)
Sos sojowy bezglutenowy House of Asia	135ml (13 i 1/2 łyżki)
Sos tatarski - Winiary	450g (22 i 1/2 łyżki)
Sól biała	4320g (4320 szczypt)
Tymianek, suszony	495g (165 łyżeczki)
Ziele angielskie	270g (90 łyżeczek)
Żelatyna	270g (33 i 3/4 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	450g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	1800g

Dania gotowe

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

niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Szpinak	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Szynka drobiowa, mielona Pomidor	Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham / pszenno-żytni Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Polędwica miodowa Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Szpinak	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Grani, twarożek Roszponka Szynka pieczona z pieprzem
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 wielowarzywna Sałata z jogurtem i pomidorem Pieczeń rzymska	Kompot Zupa ogórkowa Surówka z marchewki Sos bolognese Makaron spaghetti	Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba parowana	Kompot Zupa koperkowa Ryż biały Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka	Kompot Ogórki kiszone Zupa kalafiorowo-brokułowa Ziemniaki, późne Szarpana wieprzowina z warzywami w sosie własnym	Kompot Barszcz biały z ziemniakami Kluski leniwe z masłem i cukrem Surówka z marchewki	Kompot Filet z indyka pieczony Zupa buraczkowa Ziemniaki, późne Surówka z cukinii i pomidora
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**
Jabłko pieczone	Banan	Galaretka owocowa	Ciasto z owocami	Kisiel z owocami	Jogurt brzoskwiniowy	Banan
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 Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina w galarecie Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Roszponka	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

niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)
Energia: Kcal 1868 = 7821 kJ Kcal z tłuszczy 34,03 % Kcal z białka 19,61 % Kcal z węglowodanów 47,63 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 222,43 g Błonnik: 30,18 g Skrobia: 113,07 g **Białko:** Białko ogółem: 91,57 g Białko roślinne: 22,46 g Białko zwierzęce: 33,98 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,64 g Cholesterol: 263,40 mg	**Energia:** Kcal 2067 = 8645 kJ Kcal z tłuszczy 36,19 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 51,74 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 267,39 g Błonnik: 30,82 g Skrobia: 148,91 g **Białko:** Białko ogółem: 68,73 g Białko roślinne: 19,60 g Białko zwierzęce: 27,41 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 83,12 g Cholesterol: 225,29 mg	**Energia:** Kcal 1978 = 7571 kJ Kcal z tłuszczy 25,33 % Kcal z białka 17,77 % Kcal z węglowodanów 59,60 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 294,74 g Błonnik: 39,11 g Skrobia: 129,57 g **Białko:** Białko ogółem: 87,88 g Białko roślinne: 23,56 g Białko zwierzęce: 19,18 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,68 g Cholesterol: 176,58 mg	**Energia:** Kcal 2024 = 8464 kJ Kcal z tłuszczy 37,93 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 48,23 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 244,03 g Błonnik: 29,51 g Skrobia: 134,68 g **Białko:** Białko ogółem: 75,75 g Białko roślinne: 24,36 g Białko zwierzęce: 43,12 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 85,31 g Cholesterol: 437,16 mg	**Energia:** Kcal 2169 = 8199 kJ Kcal z tłuszczy 39,82 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 47,16 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 255,74 g Błonnik: 34,42 g Skrobia: 109,52 g **Białko:** Białko ogółem: 77,94 g Białko roślinne: 26,77 g Białko zwierzęce: 32,72 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 95,97 g Cholesterol: 325,05 mg	**Energia:** Kcal 1947 = 8141 kJ Kcal z tłuszczy 36,24 % Kcal z białka 17,90 % Kcal z węglowodanów 46,79 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 227,77 g Błonnik: 21,84 g Skrobia: 99,04 g **Białko:** Białko ogółem: 87,13 g Białko roślinne: 18,76 g Białko zwierzęce: 47,53 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 78,39 g Cholesterol: 297,95 mg	**Energia:** Kcal 1901 = 7939 kJ Kcal z tłuszczy 36,56 % Kcal z białka 17,38 % Kcal z węglowodanów 47,51 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 225,80 g Błonnik: 33,60 g Skrobia: 116,94 g **Białko:** Białko ogółem: 82,59 g Białko roślinne: 26,66 g Białko zwierzęce: 39,91 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 77,23 g Cholesterol: 342,00 mg

niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)
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 Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa Kawa z mlekiem Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Serdelki, parówki drobiowe	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszone Rukola Ser topiony, edamski Polędwica miodowa Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Dżem jagodowy, niskosłodzony Sałata	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
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kompot Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem Barszcz czerwony z makaronem Devolay	Kompot Zupa marchwianka Ryż biały Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami Surówka z marchewki	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Pulpety gotowane Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki na ciepło	Kompot Surówka z selera Zupa ryżowa Gulasz z żołądków Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka Kalafior na parze	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Kotlet mielony Ziemniaki, późne Surówka z buraka
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**
Kiwi	Jabłko pieczone	Banan	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szybkie ciasto czekoladowe	Jogurt brzoskwiniowy	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 Sałata pasta jajeczna Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Polędwica z piersi kurczaka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Makaronowa sałatka z szynką i serem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Roszponka Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z jajkiem

niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)
Energia: Kcal 1849 = 7428 kJ Kcal z tłuszczy 27,94 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 55,98 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 258,75 g Błonnik: 37,49 g Skrobia: 113,49 g **Białko:** Białko ogółem: 82,54 g Białko roślinne: 25,75 g Białko zwierzęce: 47,17 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,40 g Cholesterol: 400,30 mg	**Energia:** Kcal 2003 = 8379 kJ Kcal z tłuszczy 32,20 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 52,33 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 262,06 g Błonnik: 32,86 g Skrobia: 133,53 g **Białko:** Białko ogółem: 84,02 g Białko roślinne: 24,14 g Białko zwierzęce: 43,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,66 g Cholesterol: 210,40 mg	**Energia:** Kcal 2049 = 8393 kJ Kcal z tłuszczy 29,86 % Kcal z białka 19,26 % Kcal z węglowodanów 52,31 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 267,97 g Błonnik: 33,33 g Skrobia: 149,11 g **Białko:** Białko ogółem: 98,67 g Białko roślinne: 27,51 g Białko zwierzęce: 54,85 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,99 g Cholesterol: 442,10 mg	**Energia:** Kcal 1980 = 7884 kJ Kcal z tłuszczy 28,51 % Kcal z białka 19,26 % Kcal z węglowodanów 53,68 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 265,73 g Błonnik: 33,78 g Skrobia: 159,29 g **Białko:** Białko ogółem: 95,36 g Białko roślinne: 27,34 g Białko zwierzęce: 54,38 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,72 g Cholesterol: 282,69 mg	**Energia:** Kcal 2156 = 9045 kJ Kcal z tłuszczy 28,55 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 58,32 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 314,36 g Błonnik: 33,95 g Skrobia: 214,36 g **Białko:** Białko ogółem: 82,87 g Białko roślinne: 30,82 g Białko zwierzęce: 40,62 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,40 g Cholesterol: 206,75 mg	**Energia:** Kcal 2041 = 7783 kJ Kcal z tłuszczy 34,22 % Kcal z białka 13,16 % Kcal z węglowodanów 54,19 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 276,50 g Błonnik: 31,57 g Skrobia: 106,02 g **Białko:** Białko ogółem: 67,14 g Białko roślinne: 19,38 g Białko zwierzęce: 34,78 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 77,60 g Cholesterol: 358,40 mg	**Energia:** Kcal 2057 = 8596 kJ Kcal z tłuszczy 32,81 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 53,41 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 274,66 g Błonnik: 35,63 g Skrobia: 155,88 g **Białko:** Białko ogółem: 79,06 g Białko roślinne: 31,41 g Białko zwierzęce: 46,62 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,99 g Cholesterol: 512,68 mg

niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)
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 Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Pasztet wieprzowy, pieczony Jogurt brzoskwiniowy	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 Pasztet wieprzowy, pieczony Ogórki kiszone	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra sałatka z makreli Kawa z mlekiem Pomidor Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata masłowa Kakao Dżem jagodowy, niskosłodzony Grani, twarożek Szynka farmerska	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Sałata
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kompot Udko pieczone Barszcz czerwony z makaronem Bukiet warzyw na parze Ryż biały długoziarnisty z warzywami	Kompot Zupa krem z cukinii Marchew tarta z jabłkiem Sos bolognese Makaron spaghetti	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Buraczki na ciepło Kotlet z piersi kurczaka	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa kalafiorowa Pierogi ruskie	Kompot Ziemniaki, późne Buraczki Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony	Kompot Zupa szczawiowa Marchew tarta Ziemniaki, późne Pulpet rybny gotowany z warzywami	Kompot Gulasz wieprzowy Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka Kasza jęczmienna, perłowa
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**
Sałatka owocowa z jogurtową polewą	Jogurt brzoskwiniowy	Banan	Jogurt brzoskwiniowy	Jabłko	Kasza manna z owocami	Banan
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 Ser gouda Pomidor Polędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana (bez cebuli) Masło ekstra	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka wiejska	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kiełbasą (bez cebuli)	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Ryba po grecku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Sałatka brokułowa z jajkiem

niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)
Energia: Kcal 2036 = 8190 kJ Kcal z tłuszczy 31,26 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 54,29 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 276,32 g Błonnik: 37,30 g Skrobia: 126,31 g **Białko:** Białko ogółem: 81,37 g Białko roślinne: 25,77 g Białko zwierzęce: 46,07 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,71 g Cholesterol: 276,23 mg	**Energia:** Kcal 2117 = 8862 kJ Kcal z tłuszczy 34,04 % Kcal z białka 13,21 % Kcal z węglowodanów 53,99 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 285,73 g Błonnik: 28,39 g Skrobia: 138,29 g **Białko:** Białko ogółem: 69,92 g Białko roślinne: 18,92 g Białko zwierzęce: 23,53 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 80,08 g Cholesterol: 260,45 mg	**Energia:** Kcal 1898 = 7952 kJ Kcal z tłuszczy 29,95 % Kcal z białka 19,43 % Kcal z węglowodanów 53,56 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 254,16 g Błonnik: 41,65 g Skrobia: 112,88 g **Białko:** Białko ogółem: 92,21 g Białko roślinne: 30,39 g Białko zwierzęce: 59,23 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 63,16 g Cholesterol: 252,97 mg	**Energia:** Kcal 2073 = 8659 kJ Kcal z tłuszczy 31,19 % Kcal z białka 14,29 % Kcal z węglowodanów 55,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 287,46 g Błonnik: 31,89 g Skrobia: 101,45 g **Białko:** Białko ogółem: 74,05 g Białko roślinne: 22,67 g Białko zwierzęce: 36,35 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,83 g Cholesterol: 244,40 mg	**Energia:** Kcal 1996 = 8309 kJ Kcal z tłuszczy 34,26 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 51,76 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 258,26 g Błonnik: 35,52 g Skrobia: 136,35 g **Białko:** Białko ogółem: 79,60 g Białko roślinne: 23,32 g Białko zwierzęce: 47,24 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 75,97 g Cholesterol: 299,83 mg	**Energia:** Kcal 2055 = 8491 kJ Kcal z tłuszczy 29,14 % Kcal z białka 21,34 % Kcal z węglowodanów 51,92 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 266,73 g Błonnik: 37,37 g Skrobia: 137,33 g **Białko:** Białko ogółem: 109,65 g Białko roślinne: 27,07 g Białko zwierzęce: 22,80 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 66,53 g Cholesterol: 259,35 mg	**Energia:** Kcal 1925 = 8042 kJ Kcal z tłuszczy 33,50 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 49,11 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 236,36 g Błonnik: 35,14 g Skrobia: 138,14 g **Białko:** Białko ogółem: 92,09 g Białko roślinne: 28,61 g Białko zwierzęce: 63,09 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,65 g Cholesterol: 411,28 mg

niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)
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 Szynka wieprzowa, gotowana Kawa z mlekiem Jaja gotowane Pomidor Jogurt brzoskwiniowy	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 sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Szynka kanapkowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt brzoskwiniowy Pomidor Ser gouda	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kompot Zupa z fasolki szparagowej Surówka z selera Schab pieczony Ziemniaki, późne	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Sałata z jogurtem i pomidorem Kurczak w sosie szpinakowym Makaron, penne	Kompot Ziemniaki, późne Surówka z marchewki i selera korzeniowego Krem z dyni i marchewki Pulpety z indyka gotowane Sos koperkowy	Kompot Zupa krem z cukinii Ziemniaki, późne Udka drobiowe z warzywami Sałata z jogurtem	Kompot Zupa wielowarzywna Ziemniaki, późne Bukiet warzyw na parze Gulasz z piersi indyka	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Ziemniaki, późne Zupa pomidorowa z makaronem	Kompot Marchewka surowa z sokiem z cytryny Zupa klopsowa Lekkie leczo z piersią z kurczaka Bułki grahamki
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**
Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Jogurt brzoskwiniowy	Banan	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Banan
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**
Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor pasta jajeczna z groszkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa Szynka wieprzowa, gotowana

niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)
Energia: Kcal 1976 = 7277 kJ Kcal z tłuszczy 37,95 % Kcal z białka 16,86 % Kcal z węglowodanów 46,94 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 231,90 g Błonnik: 33,28 g Skrobia: 121,30 g **Białko:** Białko ogółem: 83,28 g Białko roślinne: 26,46 g Białko zwierzęce: 45,49 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 83,32 g Cholesterol: 367,74 mg	**Energia:** Kcal 1954 = 8169 kJ Kcal z tłuszczy 26,77 % Kcal z białka 22,19 % Kcal z węglowodanów 52,11 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 254,54 g Błonnik: 30,57 g Skrobia: 157,84 g **Białko:** Białko ogółem: 108,38 g Białko roślinne: 24,04 g Białko zwierzęce: 55,36 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 58,12 g Cholesterol: 454,82 mg	**Energia:** Kcal 1966 = 8236 kJ Kcal z tłuszczy 29,71 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 58,14 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 285,78 g Błonnik: 44,56 g Skrobia: 136,46 g **Białko:** Białko ogółem: 73,09 g Białko roślinne: 29,02 g Białko zwierzęce: 22,25 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,89 g Cholesterol: 276,52 mg	**Energia:** Kcal 2001 = 8368 kJ Kcal z tłuszczy 32,46 % Kcal z białka 16,48 % Kcal z węglowodanów 52,91 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 264,68 g Błonnik: 34,84 g Skrobia: 160,56 g **Białko:** Białko ogółem: 82,43 g Białko roślinne: 32,73 g Białko zwierzęce: 37,01 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,18 g Cholesterol: 270,04 mg	**Energia:** Kcal 1838 = 7564 kJ Kcal z tłuszczy 30,81 % Kcal z białka 20,42 % Kcal z węglowodanów 50,36 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 231,40 g Błonnik: 31,03 g Skrobia: 112,57 g **Białko:** Białko ogółem: 93,81 g Białko roślinne: 24,46 g Białko zwierzęce: 58,68 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,92 g Cholesterol: 328,13 mg	**Energia:** Kcal 2026 = 8482 kJ Kcal z tłuszczy 27,96 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 56,93 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 288,35 g Błonnik: 35,43 g Skrobia: 164,91 g **Białko:** Białko ogółem: 85,54 g Białko roślinne: 30,89 g Białko zwierzęce: 32,21 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,95 g Cholesterol: 203,88 mg	**Energia:** Kcal 2053 = 8573 kJ Kcal z tłuszczy 31,08 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 54,35 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 278,94 g Błonnik: 49,63 g Skrobia: 138,68 g **Białko:** Białko ogółem: 92,19 g Białko roślinne: 34,54 g Białko zwierzęce: 52,34 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,90 g Cholesterol: 269,50 mg

niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**
Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Szpinak
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**
Kompot Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem Barszcz czerwony z makaronem Devolay	Kompot Zupa ogórkowa Surówka z marchewki Sos bolognese Makaron spaghetti
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**
Jabłko pieczone	Banan
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe

niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
Energia: Kcal 1800 = 7226 kJ Kcal z tłuszczy 26,64 % Kcal z białka 21,01 % Kcal z węglowodanów 54,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 244,26 g Błonnik: 35,82 g Skrobia: 101,22 g **Białko:** Białko ogółem: 94,54 g Białko roślinne: 22,80 g Białko zwierzęce: 50,30 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 53,28 g Cholesterol: 205,20 mg	**Energia:** Kcal 2067 = 8645 kJ Kcal z tłuszczy 36,19 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 51,74 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 267,39 g Błonnik: 30,82 g Skrobia: 148,91 g **Białko:** Białko ogółem: 68,73 g Białko roślinne: 19,60 g Białko zwierzęce: 27,41 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 83,12 g Cholesterol: 225,29 mg