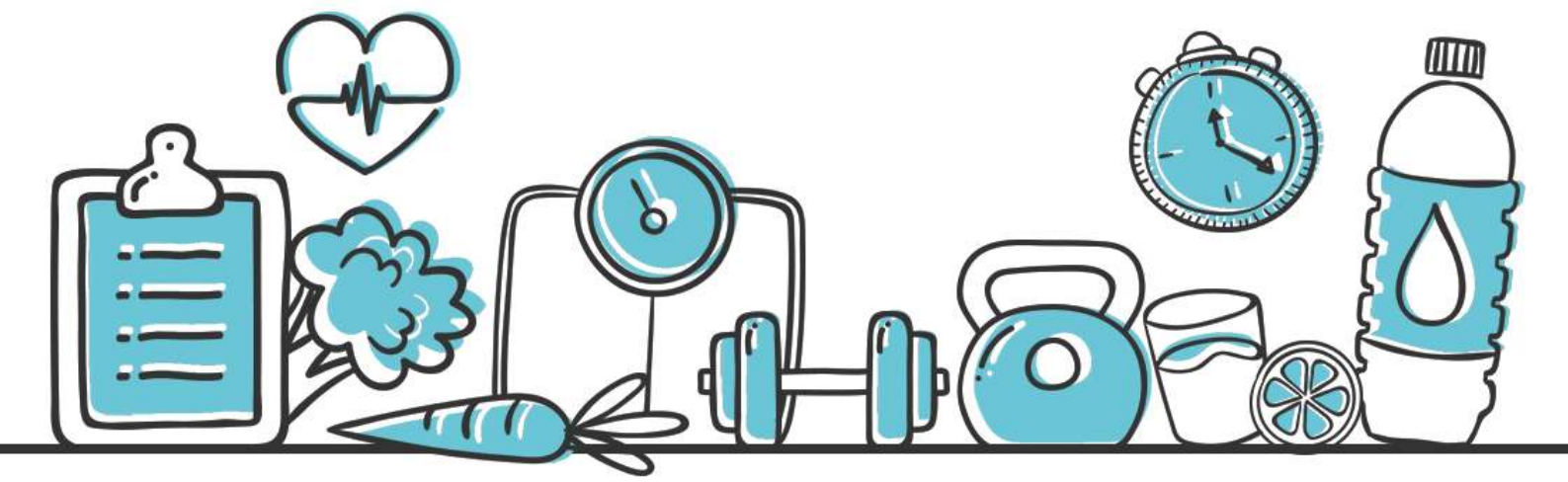
*Plan*

# ŻYWIENIOWY

lekkostrawna >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: 795kcal, B o.: 35.38g, T: 28.1g, W o.: 106.88g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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:** | 1842 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7709.9 kJ |
| **Woda:** | 1451.33 g | **Białko ogółem:** | 91 g |
| **Tłuszcz:** | 70.61 g | **Węglowodany ogółem:** | 216.28 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 125.24 g | **Popiół:** | 14.26 g |
| **Cholesterol:** | 263.4 mg | **Glukoza:** | 9.25 g |
| **Fruktoza:** | 16.17 g | **Sacharoza:** | 28.49 g |
| **Laktoza:** | 4.43 g | **Skrobia:** | 108.09 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 29.7 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:** | 9.2 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:** | 3.5 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 5.46 g |
| **Sód:** | 2178.48 mg | **Sól:** | 4.02 g |
| **Potas:** | 4157.46 mg | **Wapń:** | 776.41 mg |
| **Fosfor:** | 1338.65 mg | **Magnez:** | 320.6 mg |
| **Żelazo:** | 11.12 mg | **Cynk:** | 11.69 mg |
| **Miedź:** | 1.44 mg | **Mangan:** | 4.42 mg |
| **Jod:** | 68.59 µg | **Witamina A:** | 983.66 µg |
| **Retinol:** | 347.95 µg | **β-karoten:** | 3807.56 µg |
| **Witamina D:** | 0.85 µg | **Witamina E:** | 5.73 mg |
| **Tiamina:** | 1.43 mg | **Ryboflawina:** | 1.35 mg |
| **Niacyna:** | 22.71 mg | **Witamina B6:** | 2.56 mg |
| **Foliany:** | 291.81 µg | **Witamina B12:** | 2.82 µg |
| **Witamina C:** | 235.9 mg | | |

## 02.11.2026 (poniedziałek)

### 08:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 20.46g, T: 17.82g, W o.: 66.25g)

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

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

### 12:00 Obiad (E: 836kcal, B o.: 29.04g, T: 36.78g, W o.: 102.98g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Kurczak, 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: 215kcal, B o.: 6g, T: 0.96g, W o.: 45.48g) — 1/3 garści (60g)

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

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

## 20:00 Kolacja (E: 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:** | 1925 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8054.92 kJ |
| **Woda:** | 1274.19 g | **Białko ogółem:** | 65.61 g |
| **Tłuszcz:** | 78.41 g | **Węglowodany ogółem:** | 246.05 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 127.1 g | **Popiół:** | 11.2 g |
| **Cholesterol:** | 212.89 mg | **Glukoza:** | 12.79 g |
| **Fruktoza:** | 14.06 g | **Sacharoza:** | 57.68 g |
| **Laktoza:** | 7.16 g | **Skrobia:** | 128.05 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 29.38 g | **C 4:0:** | 0.39 g |
| **C 6:0:** | 0.29 g | **C 8:0:** | 0.24 g |
| **C 10:0:** | 0.56 g | **C 12:0:** | 0.76 g |
| **C 14:0:** | 2.93 g | **C 15:0:** | 0.3 g |
| **C 16:0:** | 12.35 g | **C 17:0:** | 0.2 g |
| **C 18:0:** | 4.87 g | **C 20:0:** | 0.07 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 29.72 g | **C 14:1:** | 0.25 g |
| **C 15:1:** | 0.08 g | **C 16:1:** | 1.21 g |
| **C 17:1:** | 0.15 g | **C 18:1:** | 21.35 g |
| **C 20:1:** | 0.71 g | **C 22:1:** | 0.81 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 34.04 g | **C 18:2:** | 5.61 g |
| **C 18:3:** | 1.91 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:** | 1.91 g |
| **n-6 ogółem:** | 5.67 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.16 g |
| **Sód:** | 2492.26 mg | **Sól:** | 1.61 g |
| **Potas:** | 3210.09 mg | **Wapń:** | 640.44 mg |
| **Fosfor:** | 1129.08 mg | **Magnez:** | 301.14 mg |
| **Żelazo:** | 11.11 mg | **Cynk:** | 9.36 mg |
| **Miedź:** | 1.31 mg | **Mangan:** | 5.25 mg |
| **Jod:** | 37.27 µg | **Witamina A:** | 1741.31 µg |
| **Retinol:** | 230.94 µg | **β-karoten:** | 9020.69 µg |
| **Witamina D:** | 0.82 µg | **Witamina E:** | 10.37 mg |
| **Tiamina:** | 1.1 mg | **Ryboflawina:** | 1.07 mg |
| **Niacyna:** | 20.16 mg | **Witamina B6:** | 2.24 mg |
| **Foliany:** | 231.34 µg | **Witamina B12:** | 2 µg |
| **Witamina C:** | 202.26 mg | | |

## 03.11.2026 (wtorek)

### 08:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 25.51g, T: 23.02g, W o.: 56.33g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Do garnka z wodą wrzucić obrane i pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę i cebulę. Botwinkę pokroić, a buraczki przekroić na pół. Następnie wrzucić do wywaru. Dodać kilka 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:** | 1881 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7168.84 kJ |
| **Woda:** | 1441.14 g | **Białko ogółem:** | 86.19 g |
| **Tłuszcz:** | 51.26 g | **Węglowodany ogółem:** | 282.41 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 194.03 g | **Popiół:** | 17.86 g |
| **Cholesterol:** | 164.18 mg | **Glukoza:** | 9.85 g |
| **Fruktoza:** | 10.48 g | **Sacharoza:** | 79.12 g |
| **Laktoza:** | 10.9 g | **Skrobia:** | 118.41 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 37.67 g | **C 4:0:** | 0.53 g |
| **C 6:0:** | 0.4 g | **C 8:0:** | 0.32 g |
| **C 10:0:** | 0.75 g | **C 12:0:** | 1.01 g |
| **C 14:0:** | 3.58 g | **C 15:0:** | 0.4 g |
| **C 16:0:** | 10.56 g | **C 17:0:** | 0.28 g |
| **C 18:0:** | 3.65 g | **C 20:0:** | 0 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.8 g | **C 14:1:** | 0.35 g |
| **C 15:1:** | 0.1 g | **C 16:1:** | 0.87 g |
| **C 17:1:** | 0.22 g | **C 18:1:** | 9.52 g |
| **C 20:1:** | 0.03 g | **C 22:1:** | 0 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 11.47 g | **C 18:2:** | 1.86 g |
| **C 18:3:** | 0.82 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:** | 0.77 g |
| **n-6 ogółem:** | 1.66 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 3.94 g |
| **Sód:** | 2368.69 mg | **Sól:** | 3.75 g |
| **Potas:** | 4880.42 mg | **Wapń:** | 974.33 mg |
| **Fosfor:** | 1255.34 mg | **Magnez:** | 399.16 mg |
| **Żelazo:** | 18.08 mg | **Cynk:** | 8.3 mg |
| **Miedź:** | 1.89 mg | **Mangan:** | 5.94 mg |
| **Jod:** | 64.59 µg | **Witamina A:** | 1346.19 µg |
| **Retinol:** | 289.74 µg | **β-karoten:** | 8477.56 µg |
| **Witamina D:** | 3.41 µg | **Witamina E:** | 7.69 mg |
| **Tiamina:** | 0.97 mg | **Ryboflawina:** | 1.54 mg |
| **Niacyna:** | 18.75 mg | **Witamina B6:** | 2.37 mg |
| **Foliany:** | 361.37 µg | **Witamina B12:** | 3.33 µg |
| **Witamina C:** | 377.56 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: 115kcal, B o.: 1.27g, T: 5.59g, W o.: 14.9g)

Ciasto z owocami (E: 115kcal, B o.: 1.27g, T: 5.59g, W o.: 14.9g) - przepis na 10 porcji — 0.5 porcji

- 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: 363kcal, B o.: 14.32g, T: 16.44g, W o.: 37.87g)

| | |
|---|---|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 1 plaster (10g) |
| Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g) | 1 plaster (50g) |
| Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g) | 1 plaster (20g) |
| Roszponka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g) | 2/3 garści (15g) |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1820 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7606.23 kJ |
| **Woda:** | 958.67 g | **Białko ogółem:** | 69.89 g |
| **Tłuszcz:** | 77.58 g | **Węglowodany ogółem:** | 216.43 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 235.72 g | **Popiół:** | 8.46 g |
| **Cholesterol:** | 401.06 mg | **Glukoza:** | 6.14 g |
| **Fruktoza:** | 6.57 g | **Sacharoza:** | 37.02 g |
| **Laktoza:** | 12.18 g | **Skrobia:** | 118.43 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 26.92 g | **C 4:0:** | 0.42 g |
| **C 6:0:** | 0.41 g | **C 8:0:** | 0.39 g |
| **C 10:0:** | 1 g | **C 12:0:** | 1.43 g |
| **C 14:0:** | 5.54 g | **C 15:0:** | 0.65 g |
| **C 16:0:** | 20.09 g | **C 17:0:** | 0.33 g |
| **C 18:0:** | 6.56 g | **C 20:0:** | 0.07 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 37.49 g | **C 14:1:** | 0.45 g |
| **C 15:1:** | 0.06 g | **C 16:1:** | 2.03 g |
| **C 17:1:** | 0.16 g | **C 18:1:** | 19.24 g |
| **C 20:1:** | 0.08 g | **C 22:1:** | 0.01 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22.7 g | **C 18:2:** | 4.19 g |
| **C 18:3:** | 0.62 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:** | 0.72 g |
| **n-6 ogółem:** | 4.25 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.41 g |
| **Sód:** | 1413.12 mg | **Sól:** | 0.87 g |
| **Potas:** | 2855.96 mg | **Wapń:** | 531.3 mg |
| **Fosfor:** | 1284.06 mg | **Magnez:** | 287.64 mg |
| **Żelazo:** | 10.81 mg | **Cynk:** | 9.29 mg |
| **Miedź:** | 1.39 mg | **Mangan:** | 4.83 mg |
| **Jod:** | 13.96 µg | **Witamina A:** | 1714.65 µg |
| **Retinol:** | 505.93 µg | **β-karoten:** | 7215.58 µg |
| **Witamina D:** | 6.46 µg | **Witamina E:** | 5.87 mg |
| **Tiamina:** | 0.6 mg | **Ryboflawina:** | 1.15 mg |
| **Niacyna:** | 24.03 mg | **Witamina B6:** | 2.07 mg |
| **Foliany:** | 182.78 µg | **Witamina B12:** | 2.65 µg |
| **Witamina C:** | 172.97 mg | | |

## 05.11.2026 (czwartek)

### 08:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 27.13g, T: 27.56g, W o.: 61.31g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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: 869kcal, B o.: 37.33g, T: 35.7g, W o.: 110.17g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

| | |
|---|---|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g) | 1 i 1/2 kromki (45g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) | 1/2 plastra (5g) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |
| Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g) | 3/4 porcji (40g) |
| 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:** | 7506.4 kJ |
| **Woda:** | 1446.33 g | **Białko ogółem:** | 75.13 g |
| **Tłuszcz:** | 87.16 g | **Węglowodany ogółem:** | 237.23 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 129.16 g | **Popiół:** | 15.29 g |
| **Cholesterol:** | 300.25 mg | **Glukoza:** | 9.28 g |
| **Fruktoza:** | 9.97 g | **Sacharoza:** | 32.3 g |
| **Laktoza:** | 10.41 g | **Skrobia:** | 92.18 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 32.02 g | **C 4:0:** | 0.25 g |
| **C 6:0:** | 0.2 g | **C 8:0:** | 0.15 g |
| **C 10:0:** | 0.36 g | **C 12:0:** | 0.49 g |
| **C 14:0:** | 2.34 g | **C 15:0:** | 0.19 g |
| **C 16:0:** | 11.92 g | **C 17:0:** | 0.15 g |
| **C 18:0:** | 4.77 g | **C 20:0:** | 0.14 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.64 g | **C 14:1:** | 0.16 g |
| **C 15:1:** | 0.05 g | **C 16:1:** | 0.95 g |
| **C 17:1:** | 0.1 g | **C 18:1:** | 24.4 g |
| **C 20:1:** | 0.1 g | **C 22:1:** | 0.01 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 26.08 g | **C 18:2:** | 8.02 g |
| **C 18:3:** | 0.95 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:** | 1.01 g |
| **n-6 ogółem:** | 4.23 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.67 g |
| **Sód:** | 2221.45 mg | **Sól:** | 1.92 g |
| **Potas:** | 4329.82 mg | **Wapń:** | 647.79 mg |
| **Fosfor:** | 1110.44 mg | **Magnez:** | 304.52 mg |
| **Żelazo:** | 13.74 mg | **Cynk:** | 10.08 mg |
| **Miedź:** | 1.49 mg | **Mangan:** | 5.07 mg |
| **Jod:** | 55.19 µg | **Witamina A:** | 1389.95 µg |
| **Retinol:** | 283.6 µg | **β-karoten:** | 6811.23 µg |
| **Witamina D:** | 1.72 µg | **Witamina E:** | 9.46 mg |
| **Tiamina:** | 1.55 mg | **Ryboflawina:** | 1.55 mg |
| **Niacyna:** | 17.28 mg | **Witamina B6:** | 2.54 mg |
| **Foliany:** | 459.33 µg | **Witamina B12:** | 2.41 µg |
| **Witamina C:** | 389.74 mg | | |

## 06.11.2026 (piątek)

### 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 28.09g, T: 23.7g, W o.: 67.88g)

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

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

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:** | 1876 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7850.14 kJ |
| **Woda:** | 1119.93 g | **Białko ogółem:** | 86.01 g |
| **Tłuszcz:** | 74 g | **Węglowodany ogółem:** | 221.59 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 150.11 g | **Popiół:** | 8.1 g |
| **Cholesterol:** | 285.55 mg | **Glukoza:** | 9.78 g |
| **Fruktoza:** | 11.63 g | **Sacharoza:** | 53.74 g |
| **Laktoza:** | 9.9 g | **Skrobia:** | 92.86 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 20.88 g | **C 4:0:** | 0.23 g |
| **C 6:0:** | 0.21 g | **C 8:0:** | 0.16 g |
| **C 10:0:** | 0.39 g | **C 12:0:** | 0.56 g |
| **C 14:0:** | 2.55 g | **C 15:0:** | 0.23 g |
| **C 16:0:** | 9.79 g | **C 17:0:** | 0.14 g |
| **C 18:0:** | 2.63 g | **C 20:0:** | 0.11 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 17.19 g | **C 14:1:** | 0.18 g |
| **C 15:1:** | 0.04 g | **C 16:1:** | 1 g |
| **C 17:1:** | 0.08 g | **C 18:1:** | 22.65 g |
| **C 20:1:** | 0.99 g | **C 22:1:** | 1.45 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 26.86 g | **C 18:2:** | 6.55 g |
| **C 18:3:** | 2.6 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:** | 3.56 g |
| **n-6 ogółem:** | 6.56 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.93 g |
| **Sód:** | 1561.4 mg | **Sól:** | 3.09 g |
| **Potas:** | 1734.42 mg | **Wapń:** | 483.59 mg |
| **Fosfor:** | 960.64 mg | **Magnez:** | 177.71 mg |
| **Żelazo:** | 8.96 mg | **Cynk:** | 6.63 mg |
| **Miedź:** | 0.85 mg | **Mangan:** | 4.15 mg |
| **Jod:** | 56.61 µg | **Witamina A:** | 1196.1 µg |
| **Retinol:** | 310.25 µg | **β-karoten:** | 5315.66 µg |
| **Witamina D:** | 7.39 µg | **Witamina E:** | 10.96 mg |
| **Tiamina:** | 0.51 mg | **Ryboflawina:** | 1.56 mg |
| **Niacyna:** | 9.04 mg | **Witamina B6:** | 1.1 mg |
| **Foliany:** | 233.19 µg | **Witamina B12:** | 5.12 µg |
| **Witamina C:** | 160.59 mg | | |

## 07.11.2026 (sobota)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Buraki umyć (większe przekroić), każdy kawałek zawinąć w 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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) — 3 sztuki (270g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 1 plaster (10g) |
| 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:** | 1810 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7554.25 kJ |
| **Woda:** | 1430.67 g | **Białko ogółem:** | 79.83 g |
| **Tłuszcz:** | 76.66 g | **Węglowodany ogółem:** | 207.35 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 127.12 g | **Popiół:** | 12.97 g |
| **Cholesterol:** | 342 mg | **Glukoza:** | 12.43 g |
| **Fruktoza:** | 12.19 g | **Sacharoza:** | 44.59 g |
| **Laktoza:** | 3.3 g | **Skrobia:** | 99.6 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 31.2 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:** | 22.37 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:** | 27.84 g | **C 18:2:** | 10.08 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:** | 4.2 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 13.87 g |
| **Sód:** | 1940.36 mg | **Sól:** | 2.37 g |
| **Potas:** | 4728.88 mg | **Wapń:** | 397.63 mg |
| **Fosfor:** | 1133.06 mg | **Magnez:** | 365.29 mg |
| **Żelazo:** | 15.48 mg | **Cynk:** | 8.91 mg |
| **Miedź:** | 1.56 mg | **Mangan:** | 5.53 mg |
| **Jod:** | 64.53 µg | **Witamina A:** | 541.5 µg |
| **Retinol:** | 340.95 µg | **β-karoten:** | 1129.49 µg |
| **Witamina D:** | 1.49 µg | **Witamina E:** | 9.42 mg |
| **Tiamina:** | 0.73 mg | **Ryboflawina:** | 1.18 mg |
| **Niacyna:** | 22.76 mg | **Witamina B6:** | 3.06 mg |
| **Foliany:** | 386.55 µg | **Witamina B12:** | 2.1 µg |
| **Witamina C:** | 283.08 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: 727kcal, B o.: 38.35g, T: 10.74g, W o.: 128.71g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1786 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7163.14 kJ |
| **Woda:** | 1432.54 g | **Białko ogółem:** | 81.93 g |
| **Tłuszcz:** | 53.24 g | **Węglowodany ogółem:** | 252.56 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 120.63 g | **Popiół:** | 14.68 g |
| **Cholesterol:** | 387.9 mg | **Glukoza:** | 12.26 g |
| **Fruktoza:** | 13.15 g | **Sacharoza:** | 32.88 g |
| **Laktoza:** | 4.37 g | **Skrobia:** | 108.51 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 37.01 g | **C 4:0:** | 0.17 g |
| **C 6:0:** | 0.18 g | **C 8:0:** | 0.19 g |
| **C 10:0:** | 0.51 g | **C 12:0:** | 0.75 g |
| **C 14:0:** | 2.78 g | **C 15:0:** | 0.33 g |
| **C 16:0:** | 11.09 g | **C 17:0:** | 0.17 g |
| **C 18:0:** | 3.32 g | **C 20:0:** | 0.03 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.33 g | **C 14:1:** | 0.22 g |
| **C 15:1:** | 0.02 g | **C 16:1:** | 0.82 g |
| **C 17:1:** | 0.08 g | **C 18:1:** | 11.31 g |
| **C 20:1:** | 0.04 g | **C 22:1:** | 0 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 31.74 g | **C 18:2:** | 5.94 g |
| **C 18:3:** | 0.7 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:** | 0.58 g |
| **n-6 ogółem:** | 1.92 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.25 g |
| **Sód:** | 2413.03 mg | **Sól:** | 4.98 g |
| **Potas:** | 4571.87 mg | **Wapń:** | 604.28 mg |
| **Fosfor:** | 1279.05 mg | **Magnez:** | 382.93 mg |
| **Żelazo:** | 19.73 mg | **Cynk:** | 8.99 mg |
| **Miedź:** | 1.68 mg | **Mangan:** | 6.26 mg |
| **Jod:** | 96.55 µg | **Witamina A:** | 819.49 µg |
| **Retinol:** | 354.65 µg | **β-karoten:** | 2736.58 µg |
| **Witamina D:** | 1.51 µg | **Witamina E:** | 7.36 mg |
| **Tiamina:** | 0.81 mg | **Ryboflawina:** | 1.26 mg |
| **Niacyna:** | 34.28 mg | **Witamina B6:** | 3.03 mg |
| **Foliany:** | 434.62 µg | **Witamina B12:** | 2.19 µg |
| **Witamina C:** | 300.6 mg | | |

## 09.11.2026 (poniedziałek)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

### 12:00 Obiad (E: 732kcal, B o.: 35.81g, T: 15.95g, W o.: 118.49g)

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: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g) — 1/3 szklanki (60g)

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:** | 1809 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7562.98 kJ |
| **Woda:** | 1157.79 g | **Białko ogółem:** | 77.01 g |
| **Tłuszcz:** | 66.18 g | **Węglowodany ogółem:** | 233.32 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 147.5 g | **Popiół:** | 7.94 g |
| **Cholesterol:** | 192.7 mg | **Glukoza:** | 13.76 g |
| **Fruktoza:** | 22.12 g | **Sacharoza:** | 40.66 g |
| **Laktoza:** | 9.5 g | **Skrobia:** | 106.23 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 30.43 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:** | 9.22 g | **C 17:0:** | 0.17 g |
| **C 18:0:** | 3.21 g | **C 20:0:** | 0.05 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.93 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:** | 12.73 g |
| **C 20:1:** | 0.34 g | **C 22:1:** | 0.43 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22 g | **C 18:2:** | 3.57 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:** | 3.57 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.14 g |
| **Sód:** | 1728.15 mg | **Sól:** | 1.23 g |
| **Potas:** | 3157.92 mg | **Wapń:** | 445.22 mg |
| **Fosfor:** | 1124.07 mg | **Magnez:** | 275.01 mg |
| **Żelazo:** | 10.02 mg | **Cynk:** | 8.72 mg |
| **Miedź:** | 1.34 mg | **Mangan:** | 4.87 mg |
| **Jod:** | 29.55 µg | **Witamina A:** | 2342.23 µg |
| **Retinol:** | 229.95 µg | **β-karoten:** | 12815.44 µg |
| **Witamina D:** | 0.96 µg | **Witamina E:** | 10.66 mg |
| **Tiamina:** | 0.61 mg | **Ryboflawina:** | 1 mg |
| **Niacyna:** | 27.38 mg | **Witamina B6:** | 2.37 mg |
| **Foliany:** | 222.53 µg | **Witamina B12:** | 1.67 µg |
| **Witamina C:** | 283.78 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: 875kcal, B o.: 43.92g, T: 24.77g, W o.: 127.63g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

jw

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

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

**Sposób przygotowania:**

jw

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

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

## 20:00 Kolacja (E: 339kcal, B o.: 18.33g, T: 11.63g, W o.: 39.3g)

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

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

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

Metka tatarska (E: 27kcal, B o.: 2.98g, T: 1.6g, W o.: 0.08g) — 1 plaster (20g)

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:** | 1904 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7781.46 kJ |
| **Woda:** | 1296.64 g | **Białko ogółem:** | 89.95 g |
| **Tłuszcz:** | 64.22 g | **Węglowodany ogółem:** | 249.36 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 172 g | **Popiół:** | 18.04 g |
| **Cholesterol:** | 442.1 mg | **Glukoza:** | 10.28 g |
| **Fruktoza:** | 10.03 g | **Sacharoza:** | 52.22 g |
| **Laktoza:** | 9.45 g | **Skrobia:** | 131.77 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 30.93 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:** | 63.52 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:** | 73.64 g | **C 18:2:** | 2.09 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:** | 2.1 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.27 g |
| **Sód:** | 4055.35 mg | **Sól:** | 5.74 g |
| **Potas:** | 3920.34 mg | **Wapń:** | 563.67 mg |
| **Fosfor:** | 1221.2 mg | **Magnez:** | 325.94 mg |
| **Żelazo:** | 12.09 mg | **Cynk:** | 8.08 mg |
| **Miedź:** | 1.53 mg | **Mangan:** | 4.98 mg |
| **Jod:** | 112.72 µg | **Witamina A:** | 942.38 µg |
| **Retinol:** | 462.84 µg | **β-karoten:** | 2886.19 µg |
| **Witamina D:** | 2.12 µg | **Witamina E:** | 8.06 mg |
| **Tiamina:** | 0.74 mg | **Ryboflawina:** | 1.22 mg |
| **Niacyna:** | 22.63 mg | **Witamina B6:** | 3.05 mg |
| **Foliany:** | 270.99 µg | **Witamina B12:** | 2.65 µg |
| **Witamina C:** | 198.81 mg | | |

## 11.11.2026 (środa)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

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

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

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

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

### 12:00 Obiad (E: 619kcal, B o.: 31.57g, T: 14.32g, W o.: 100.28g)

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

## 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:** | 1848 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7326.67 kJ |
| **Woda:** | 1279.19 g | **Białko ogółem:** | 91.79 g |
| **Tłuszcz:** | 61.74 g | **Węglowodany ogółem:** | 238.43 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 155.58 g | **Popiół:** | 10.91 g |
| **Cholesterol:** | 282.69 mg | **Glukoza:** | 7.74 g |
| **Fruktoza:** | 9.4 g | **Sacharoza:** | 46.8 g |
| **Laktoza:** | 14.57 g | **Skrobia:** | 133.43 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 30.62 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:** | 13.06 g | **C 17:0:** | 0.32 g |
| **C 18:0:** | 4.67 g | **C 20:0:** | 0.02 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.18 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:** | 14.73 g |
| **C 20:1:** | 0.08 g | **C 22:1:** | 0.05 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 17.54 g | **C 18:2:** | 3.76 g |
| **C 18:3:** | 1.05 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:** | 1.06 g |
| **n-6 ogółem:** | 4.08 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.7 g |
| **Sód:** | 1963.77 mg | **Sól:** | 3.27 g |
| **Potas:** | 2499.56 mg | **Wapń:** | 1167.68 mg |
| **Fosfor:** | 1496.48 mg | **Magnez:** | 288.45 mg |
| **Żelazo:** | 12.54 mg | **Cynk:** | 12.7 mg |
| **Miedź:** | 1.15 mg | **Mangan:** | 5.89 mg |
| **Jod:** | 59.77 µg | **Witamina A:** | 1384.66 µg |
| **Retinol:** | 437.59 µg | **β-karoten:** | 5826.51 µg |
| **Witamina D:** | 0.98 µg | **Witamina E:** | 6.26 mg |
| **Tiamina:** | 0.63 mg | **Ryboflawina:** | 1.5 mg |
| **Niacyna:** | 16.94 mg | **Witamina B6:** | 1.38 mg |
| **Foliany:** | 267.62 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: 748kcal, B o.: 35.87g, T: 19.12g, W o.: 117.14g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

## 16:00 Podwieczorek (E: 134kcal, B o.: 1.79g, T: 6.28g, W o.: 17.65g)

Szybkie ciasto czekoladowe (E: 134kcal, B o.: 1.79g, T: 6.28g, W o.: 17.65g) — 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (11g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czekolada gorzka - 1/2 kostki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/5 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kawa, napar bez cukru - 1/8 szklanki (13ml)
- 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: 413kcal, B o.: 17.1g, T: 8.73g, W o.: 68.15g)

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ser i 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:** | 1895 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7947.62 kJ |
| **Woda:** | 1199.59 g | **Białko ogółem:** | 78.29 g |
| **Tłuszcz:** | 57.43 g | **Węglowodany ogółem:** | 278.23 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 176.4 g | **Popiół:** | 14.19 g |
| **Cholesterol:** | 194.35 mg | **Glukoza:** | 6.02 g |
| **Fruktoza:** | 6.64 g | **Sacharoza:** | 31.05 g |
| **Laktoza:** | 12.07 g | **Skrobia:** | 189.03 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 31.11 g | **C 4:0:** | 0.54 g |
| **C 6:0:** | 0.38 g | **C 8:0:** | 0.29 g |
| **C 10:0:** | 0.64 g | **C 12:0:** | 0.88 g |
| **C 14:0:** | 3.11 g | **C 15:0:** | 0.31 g |
| **C 16:0:** | 11.55 g | **C 17:0:** | 0.21 g |
| **C 18:0:** | 4.38 g | **C 20:0:** | 0.14 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.81 g | **C 14:1:** | 0.26 g |
| **C 15:1:** | 0.09 g | **C 16:1:** | 0.91 g |
| **C 17:1:** | 0.16 g | **C 18:1:** | 20.45 g |
| **C 20:1:** | 0.16 g | **C 22:1:** | 0.12 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22.61 g | **C 18:2:** | 5.66 g |
| **C 18:3:** | 1.75 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:** | 0.02 g | **n-3 ogółem:** | 1.76 g |
| **n-6 ogółem:** | 5.68 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.49 g |
| **Sód:** | 1851.66 mg | **Sól:** | 3.87 g |
| **Potas:** | 4125.49 mg | **Wapń:** | 688.7 mg |
| **Fosfor:** | 1467 mg | **Magnez:** | 380.02 mg |
| **Żelazo:** | 13.54 mg | **Cynk:** | 8.87 mg |
| **Miedź:** | 1.62 mg | **Mangan:** | 5.92 mg |
| **Jod:** | 63.34 µg | **Witamina A:** | 656.1 µg |
| **Retinol:** | 264.5 µg | **β-karoten:** | 2367.87 µg |
| **Witamina D:** | 0.88 µg | **Witamina E:** | 9.14 mg |
| **Tiamina:** | 1.13 mg | **Ryboflawina:** | 1.33 mg |
| **Niacyna:** | 24.4 mg | **Witamina B6:** | 2.69 mg |
| **Foliany:** | 289.37 µg | **Witamina B12:** | 1.97 µg |
| **Witamina C:** | 262.07 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: 745kcal, B o.: 25.96g, T: 25.47g, W o.: 112.79g)

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

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

Sposób przygotowania:

Zagotować wodę z cukrem. 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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g) — 3 sztuki (270g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

1. Śledzie włożyć do miski i wypłukać z soli w zimnej wodzie. 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: 411kcal, B o.: 13.84g, T: 14.08g, W o.: 56.81g)

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

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:** | 1875 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7090.15 kJ |
| **Woda:** | 1468.16 g | **Białko ogółem:** | 64.31 g |
| **Tłuszcz:** | 68.78 g | **Węglowodany ogółem:** | 257.98 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 137.94 g | **Popiół:** | 16.31 g |
| **Cholesterol:** | 333.6 mg | **Glukoza:** | 7.7 g |
| **Fruktoza:** | 8.22 g | **Sacharoza:** | 42.84 g |
| **Laktoza:** | 9.94 g | **Skrobia:** | 88.68 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 29.17 g | **C 4:0:** | 0.65 g |
| **C 6:0:** | 0.41 g | **C 8:0:** | 0.26 g |
| **C 10:0:** | 0.66 g | **C 12:0:** | 0.84 g |
| **C 14:0:** | 3.46 g | **C 15:0:** | 0.22 g |
| **C 16:0:** | 12.35 g | **C 17:0:** | 0.15 g |
| **C 18:0:** | 3.62 g | **C 20:0:** | 0.17 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23.05 g | **C 14:1:** | 0.2 g |
| **C 15:1:** | 0.05 g | **C 16:1:** | 1.28 g |
| **C 17:1:** | 0.12 g | **C 18:1:** | 20.75 g |
| **C 20:1:** | 0.92 g | **C 22:1:** | 1.42 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.08 g | **C 18:2:** | 7.85 g |
| **C 18:3:** | 1.5 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:** | 2.88 g |
| **n-6 ogółem:** | 3.89 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 12.03 g |
| **Sód:** | 2905.87 mg | **Sól:** | 6.41 g |
| **Potas:** | 3566.1 mg | **Wapń:** | 871.13 mg |
| **Fosfor:** | 1118.42 mg | **Magnez:** | 292.54 mg |
| **Żelazo:** | 11.96 mg | **Cynk:** | 7.75 mg |
| **Miedź:** | 1.3 mg | **Mangan:** | 5.52 mg |
| **Jod:** | 90.64 µg | **Witamina A:** | 1867.09 µg |
| **Retinol:** | 365.75 µg | **β-karoten:** | 10077.76 µg |
| **Witamina D:** | 10.3 µg | **Witamina E:** | 10.8 mg |
| **Tiamina:** | 0.76 mg | **Ryboflawina:** | 1.43 mg |
| **Niacyna:** | 13.01 mg | **Witamina B6:** | 2.07 mg |
| **Foliany:** | 300.82 µg | **Witamina B12:** | 6.2 µg |
| **Witamina C:** | 232.11 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: 842kcal, B o.: 38.78g, T: 27.26g, W o.: 118.26g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Buraka ugotować. Następnie marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i 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: 429kcal, B o.: 16.48g, T: 15.99g, W o.: 55.74g)

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

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

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

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:** | 1966 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8210.78 kJ |
| **Woda:** | 1473.21 g | **Białko ogółem:** | 76.3 g |
| **Tłuszcz:** | 74.42 g | **Węglowodany ogółem:** | 256.21 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 175.05 g | **Popiół:** | 13.03 g |
| **Cholesterol:** | 512.68 mg | **Glukoza:** | 10.36 g |
| **Fruktoza:** | 11.38 g | **Sacharoza:** | 43.41 g |
| **Laktoza:** | 11.19 g | **Skrobia:** | 138.54 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 33.23 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:** | 55.04 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:** | 71.18 g | **C 18:2:** | 4.76 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:** | 4.75 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 13.47 g |
| **Sód:** | 2097.89 mg | **Sól:** | 3.71 g |
| **Potas:** | 4219.11 mg | **Wapń:** | 639.13 mg |
| **Fosfor:** | 1228.89 mg | **Magnez:** | 338.38 mg |
| **Żelazo:** | 13.28 mg | **Cynk:** | 8.57 mg |
| **Miedź:** | 1.52 mg | **Mangan:** | 5.28 mg |
| **Jod:** | 108.36 µg | **Witamina A:** | 1488.7 µg |
| **Retinol:** | 520.06 µg | **β-karoten:** | 5793.76 µg |
| **Witamina D:** | 2.49 µg | **Witamina E:** | 12.49 mg |
| **Tiamina:** | 0.74 mg | **Ryboflawina:** | 1.41 mg |
| **Niacyna:** | 22.75 mg | **Witamina B6:** | 2.63 mg |
| **Foliany:** | 402.71 µg | **Witamina B12:** | 2.99 µg |
| **Witamina C:** | 313.27 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: 796kcal, B o.: 37.21g, T: 25.19g, W o.: 113.54g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Grzyby umyć, zalać na kilka godzin 1 szklanką wody. Gotować około godziny w tej samej wodzie. Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż
na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, doprawić solą i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. 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: 181kcal, B o.: 3.48g, T: 0.36g, W o.: 40.86g) — 1/3 szklanki (60g)

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

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: 390kcal, B o.: 19.69g, T: 16.53g, W o.: 39.57g)

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

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

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

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

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

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

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1874 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7509.91 kJ |
| **Woda:** | 1094.98 g | **Białko ogółem:** | 77.98 g |
| **Tłuszcz:** | 65.92 g | **Węglowodany ogółem:** | 250.36 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 92.08 g | **Popiół:** | 13.89 g |
| **Cholesterol:** | 263.83 mg | **Glukoza:** | 15.34 g |
| **Fruktoza:** | 20.77 g | **Sacharoza:** | 43.47 g |
| **Laktoza:** | 3.59 g | **Skrobia:** | 99.13 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 34.9 g | **C 4:0:** | 0.32 g |
| **C 6:0:** | 0.27 g | **C 8:0:** | 0.25 g |
| **C 10:0:** | 0.62 g | **C 12:0:** | 0.93 g |
| **C 14:0:** | 3.39 g | **C 15:0:** | 0.4 g |
| **C 16:0:** | 14.94 g | **C 17:0:** | 0.23 g |
| **C 18:0:** | 5.3 g | **C 20:0:** | 0.12 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.3 g | **C 14:1:** | 0.32 g |
| **C 15:1:** | 0.06 g | **C 16:1:** | 1.79 g |
| **C 17:1:** | 0.17 g | **C 18:1:** | 19.32 g |
| **C 20:1:** | 0.2 g | **C 22:1:** | 0.04 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22.48 g | **C 18:2:** | 5.17 g |
| **C 18:3:** | 1.21 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:** | 1.21 g |
| **n-6 ogółem:** | 5.19 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.08 g |
| **Sód:** | 2950.91 mg | **Sól:** | 6.05 g |
| **Potas:** | 3062.12 mg | **Wapń:** | 710.86 mg |
| **Fosfor:** | 1120.58 mg | **Magnez:** | 291.06 mg |
| **Żelazo:** | 18.25 mg | **Cynk:** | 10.4 mg |
| **Miedź:** | 1.33 mg | **Mangan:** | 6.46 mg |
| **Jod:** | 116.8 µg | **Witamina A:** | 1729.29 µg |
| **Retinol:** | 867.04 µg | **β-karoten:** | 5109.56 µg |
| **Witamina D:** | 1.39 µg | **Witamina E:** | 8.4 mg |
| **Tiamina:** | 0.76 mg | **Ryboflawina:** | 1.32 mg |
| **Niacyna:** | 17.02 mg | **Witamina B6:** | 2 mg |
| **Foliany:** | 346.29 µg | **Witamina B12:** | 2.58 µg |
| **Witamina C:** | 239.22 mg | | |

## 16.11.2026 (poniedziałek)

### 08:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 25.83g, T: 20.19g, W o.: 88.76g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

### 12:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 29.63g, T: 36.2g, W o.: 93.27g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kurczak, 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: 215kcal, B o.: 6g, T: 0.96g, W o.: 45.48g) — 1/3 garści (60g)

## 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:** | 1975 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8271.51 kJ |
| **Woda:** | 1443.17 g | **Białko ogółem:** | 66.8 g |
| **Tłuszcz:** | 75.37 g | **Węglowodany ogółem:** | 264.39 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 147.48 g | **Popiół:** | 11.7 g |
| **Cholesterol:** | 248.05 mg | **Glukoza:** | 16.59 g |
| **Fruktoza:** | 20.41 g | **Sacharoza:** | 56.87 g |
| **Laktoza:** | 9.16 g | **Skrobia:** | 117.43 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 26.95 g | **C 4:0:** | 0.44 g |
| **C 6:0:** | 0.31 g | **C 8:0:** | 0.23 g |
| **C 10:0:** | 0.59 g | **C 12:0:** | 0.81 g |
| **C 14:0:** | 3.08 g | **C 15:0:** | 0.3 g |
| **C 16:0:** | 14.2 g | **C 17:0:** | 0.2 g |
| **C 18:0:** | 5.4 g | **C 20:0:** | 0.08 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 26.64 g | **C 14:1:** | 0.27 g |
| **C 15:1:** | 0.09 g | **C 16:1:** | 1.35 g |
| **C 17:1:** | 0.15 g | **C 18:1:** | 23.69 g |
| **C 20:1:** | 0.24 g | **C 22:1:** | 0.05 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 26.46 g | **C 18:2:** | 9 g |
| **C 18:3:** | 3.89 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:** | 3.84 g |
| **n-6 ogółem:** | 5.02 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 15.01 g |
| **Sód:** | 1884.47 mg | **Sól:** | 3.63 g |
| **Potas:** | 3452.68 mg | **Wapń:** | 474.1 mg |
| **Fosfor:** | 1001.19 mg | **Magnez:** | 285.38 mg |
| **Żelazo:** | 9.68 mg | **Cynk:** | 8.3 mg |
| **Miedź:** | 1.22 mg | **Mangan:** | 4.91 mg |
| **Jod:** | 94.92 µg | **Witamina A:** | 1517.44 µg |
| **Retinol:** | 287.55 µg | **β-karoten:** | 7377.19 µg |
| **Witamina D:** | 1 µg | **Witamina E:** | 7.05 mg |
| **Tiamina:** | 1.21 mg | **Ryboflawina:** | 1.4 mg |
| **Niacyna:** | 14.32 mg | **Witamina B6:** | 2.13 mg |
| **Foliany:** | 285.53 µg | **Witamina B12:** | 2.15 µg |
| **Witamina C:** | 197.4 mg | | |

## 17.11.2026 (wtorek)

### 08:00 Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 26.21g, T: 19.57g, W o.: 36.77g)

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

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

### 12:00 Obiad (E: 815kcal, B o.: 41.77g, T: 17.5g, W o.: 137.17g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić z wyciśniętym czosnkiem. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut z krążkami 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:** | 1722 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7219.13 kJ |
| **Woda:** | 1775.83 g | **Białko ogółem:** | 83.55 g |
| **Tłuszcz:** | 53.02 g | **Węglowodany ogółem:** | 241.81 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 161.54 g | **Popiół:** | 19.33 g |
| **Cholesterol:** | 222.82 mg | **Glukoza:** | 13.32 g |
| **Fruktoza:** | 13.01 g | **Sacharoza:** | 57.34 g |
| **Laktoza:** | 8.87 g | **Skrobia:** | 101.72 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 40.21 g | **C 4:0:** | 0.41 g |
| **C 6:0:** | 0.35 g | **C 8:0:** | 0.26 g |
| **C 10:0:** | 0.7 g | **C 12:0:** | 0.97 g |
| **C 14:0:** | 3.58 g | **C 15:0:** | 0.42 g |
| **C 16:0:** | 11.42 g | **C 17:0:** | 0.25 g |
| **C 18:0:** | 3.88 g | **C 20:0:** | 0.04 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.82 g | **C 14:1:** | 0.32 g |
| **C 15:1:** | 0.07 g | **C 16:1:** | 0.87 g |
| **C 17:1:** | 0.16 g | **C 18:1:** | 15.15 g |
| **C 20:1:** | 0.13 g | **C 22:1:** | 0.08 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 17.39 g | **C 18:2:** | 3.42 g |
| **C 18:3:** | 1.65 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:** | 1.59 g |
| **n-6 ogółem:** | 3.36 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.27 g |
| **Sód:** | 3153.78 mg | **Sól:** | 6.67 g |
| **Potas:** | 5511.09 mg | **Wapń:** | 986.94 mg |
| **Fosfor:** | 1560.02 mg | **Magnez:** | 437.65 mg |
| **Żelazo:** | 15.98 mg | **Cynk:** | 10.28 mg |
| **Miedź:** | 1.65 mg | **Mangan:** | 5.96 mg |
| **Jod:** | 130.78 µg | **Witamina A:** | 511.25 µg |
| **Retinol:** | 303.99 µg | **β-karoten:** | 1407.29 µg |
| **Witamina D:** | 0.65 µg | **Witamina E:** | 9.97 mg |
| **Tiamina:** | 1.31 mg | **Ryboflawina:** | 1.73 mg |
| **Niacyna:** | 35.87 mg | **Witamina B6:** | 3.64 mg |
| **Foliany:** | 547.35 µg | **Witamina B12:** | 2.48 µg |
| **Witamina C:** | 388.17 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: 704kcal, B o.: 27.02g, T: 14.04g, W o.: 124.56g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

jw

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać
trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na 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: 424kcal, B o.: 12.05g, T: 27.19g, W o.: 32.91g)

| | |
|---|---|
| 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: 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:** | 1836 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7669.54 kJ |
| **Woda:** | 1309.37 g | **Białko ogółem:** | 64.25 g |
| **Tłuszcz:** | 69.31 g | **Węglowodany ogółem:** | 244.83 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 122.16 g | **Popiół:** | 11.93 g |
| **Cholesterol:** | 239.18 mg | **Glukoza:** | 10.04 g |
| **Fruktoza:** | 11.51 g | **Sacharoza:** | 44.3 g |
| **Laktoza:** | 7.31 g | **Skrobia:** | 83.15 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 28.49 g | **C 4:0:** | 0.27 g |
| **C 6:0:** | 0.19 g | **C 8:0:** | 0.15 g |
| **C 10:0:** | 0.36 g | **C 12:0:** | 0.51 g |
| **C 14:0:** | 2.36 g | **C 15:0:** | 0.2 g |
| **C 16:0:** | 10.11 g | **C 17:0:** | 0.14 g |
| **C 18:0:** | 3.5 g | **C 20:0:** | 0.11 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 18.66 g | **C 14:1:** | 0.2 g |
| **C 15:1:** | 0.06 g | **C 16:1:** | 1.19 g |
| **C 17:1:** | 0.12 g | **C 18:1:** | 23.5 g |
| **C 20:1:** | 0.8 g | **C 22:1:** | 1.07 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 27.53 g | **C 18:2:** | 6.85 g |
| **C 18:3:** | 5.27 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:** | 6.16 g |
| **n-6 ogółem:** | 6.56 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 14.12 g |
| **Sód:** | 2915 mg | **Sól:** | 3.27 g |
| **Potas:** | 2275.27 mg | **Wapń:** | 431.45 mg |
| **Fosfor:** | 886.21 mg | **Magnez:** | 212.19 mg |
| **Żelazo:** | 10.88 mg | **Cynk:** | 7.01 mg |
| **Miedź:** | 1.17 mg | **Mangan:** | 5.11 mg |
| **Jod:** | 43.95 µg | **Witamina A:** | 2369.77 µg |
| **Retinol:** | 797.44 µg | **β-karoten:** | 9456.05 µg |
| **Witamina D:** | 7.09 µg | **Witamina E:** | 9.85 mg |
| **Tiamina:** | 0.75 mg | **Ryboflawina:** | 1.27 mg |
| **Niacyna:** | 13 mg | **Witamina B6:** | 1.41 mg |
| **Foliany:** | 271.21 µg | **Witamina B12:** | 4.94 µg |
| **Witamina C:** | 230.44 mg | | |

## 19.11.2026 (czwartek)

### 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 22.2g, T: 26.99g, W o.: 44.92g)

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

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

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: 824kcal, B o.: 38.12g, T: 25.13g, W o.: 118.99g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

- Kurczak, 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:** | 1899 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7907.65 kJ |
| **Woda:** | 1814.17 g | **Białko ogółem:** | 77.91 g |
| **Tłuszcz:** | 71.55 g | **Węglowodany ogółem:** | 245.93 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 156.48 g | **Popiół:** | 20.5 g |
| **Cholesterol:** | 287.43 mg | **Glukoza:** | 11.7 g |
| **Fruktoza:** | 18.6 g | **Sacharoza:** | 43.42 g |
| **Laktoza:** | 10.59 g | **Skrobia:** | 125.19 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 34.08 g | **C 4:0:** | 0.28 g |
| **C 6:0:** | 0.22 g | **C 8:0:** | 0.17 g |
| **C 10:0:** | 0.36 g | **C 12:0:** | 0.53 g |
| **C 14:0:** | 2.21 g | **C 15:0:** | 0.23 g |
| **C 16:0:** | 10.52 g | **C 17:0:** | 0.2 g |
| **C 18:0:** | 3.99 g | **C 20:0:** | 0.11 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 46.81 g | **C 14:1:** | 0.17 g |
| **C 15:1:** | 0.06 g | **C 16:1:** | 0.93 g |
| **C 17:1:** | 0.17 g | **C 18:1:** | 20.21 g |
| **C 20:1:** | 0.47 g | **C 22:1:** | 0.49 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 69.27 g | **C 18:2:** | 13.39 g |
| **C 18:3:** | 1.62 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:** | 2.19 g |
| **n-6 ogółem:** | 4.67 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 23.57 g |
| **Sód:** | 4131.09 mg | **Sól:** | 6.1 g |
| **Potas:** | 5125.49 mg | **Wapń:** | 545.33 mg |
| **Fosfor:** | 1106.22 mg | **Magnez:** | 341.92 mg |
| **Żelazo:** | 14.31 mg | **Cynk:** | 9.27 mg |
| **Miedź:** | 1.78 mg | **Mangan:** | 4.67 mg |
| **Jod:** | 123.41 µg | **Witamina A:** | 825.27 µg |
| **Retinol:** | 212.56 µg | **β-karoten:** | 3707.77 µg |
| **Witamina D:** | 3.19 µg | **Witamina E:** | 13.19 mg |
| **Tiamina:** | 1.14 mg | **Ryboflawina:** | 1.3 mg |
| **Niacyna:** | 22.85 mg | **Witamina B6:** | 3.16 mg |
| **Foliany:** | 372.13 µg | **Witamina B12:** | 4.08 µg |
| **Witamina C:** | 280.32 mg | | |

## 20.11.2026 (piątek)

### 08:00 Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 31.62g, T: 27.01g, W o.: 48.86g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

### 12:00 Obiad (E: 840kcal, B o.: 41.21g, T: 21.29g, W o.: 131.88g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

jw

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

## 20:00 Kolacja (E: 329kcal, B o.: 26.14g, T: 7.52g, W o.: 41.43g)

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

zgodnie z opisem

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1892 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7815.34 kJ |
| **Woda:** | 1688.17 g | **Białko ogółem:** | 105.77 g |
| **Tłuszcz:** | 61.57 g | **Węglowodany ogółem:** | 242.1 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 173.24 g | **Popiół:** | 14.65 g |
| **Cholesterol:** | 246.95 mg | **Glukoza:** | 11.35 g |
| **Fruktoza:** | 11.78 g | **Sacharoza:** | 36.79 g |
| **Laktoza:** | 19.87 g | **Skrobia:** | 113.81 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 34.01 g | **C 4:0:** | 0.55 g |
| **C 6:0:** | 0.38 g | **C 8:0:** | 0.29 g |
| **C 10:0:** | 0.58 g | **C 12:0:** | 0.81 g |
| **C 14:0:** | 2.92 g | **C 15:0:** | 0.28 g |
| **C 16:0:** | 9.94 g | **C 17:0:** | 0.22 g |
| **C 18:0:** | 3.67 g | **C 20:0:** | 0.05 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.98 g | **C 14:1:** | 0.27 g |
| **C 15:1:** | 0.12 g | **C 16:1:** | 1.08 g |
| **C 17:1:** | 0.18 g | **C 18:1:** | 15.34 g |
| **C 20:1:** | 0.25 g | **C 22:1:** | 0.26 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 17.88 g | **C 18:2:** | 4.15 g |
| **C 18:3:** | 1.56 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:** | 1.51 g |
| **n-6 ogółem:** | 3.83 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.91 g |
| **Sód:** | 1194.45 mg | **Sól:** | 1.88 g |
| **Potas:** | 5424.79 mg | **Wapń:** | 816.35 mg |
| **Fosfor:** | 1476.34 mg | **Magnez:** | 393.36 mg |
| **Żelazo:** | 12.44 mg | **Cynk:** | 8.56 mg |
| **Miedź:** | 1.84 mg | **Mangan:** | 4.38 mg |
| **Jod:** | 46.64 µg | **Witamina A:** | 4247.36 µg |
| **Retinol:** | 260.75 µg | **β-karoten:** | 24161.57 µg |
| **Witamina D:** | 7.16 µg | **Witamina E:** | 9.19 mg |
| **Tiamina:** | 1.06 mg | **Ryboflawina:** | 1.64 mg |
| **Niacyna:** | 24.05 mg | **Witamina B6:** | 3.19 mg |
| **Foliany:** | 364.79 µg | **Witamina B12:** | 5.13 µg |
| **Witamina C:** | 231.02 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: 746kcal, B o.: 34.65g, T: 23.91g, W o.: 106.38g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

## 20:00 Kolacja (E: 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:** | 1858 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7758.16 kJ |
| **Woda:** | 1279.69 g | **Białko ogółem:** | 90.71 g |
| **Tłuszcz:** | 71.21 g | **Węglowodany ogółem:** | 221.36 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 134.74 g | **Popiół:** | 14.95 g |
| **Cholesterol:** | 411.28 mg | **Glukoza:** | 12.4 g |
| **Fruktoza:** | 12.83 g | **Sacharoza:** | 40.33 g |
| **Laktoza:** | 3.32 g | **Skrobia:** | 124.64 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 33.9 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:** | 16.3 g | **C 17:0:** | 0.31 g |
| **C 18:0:** | 5.83 g | **C 20:0:** | 0.06 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 31.21 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:** | 23.23 g |
| **C 20:1:** | 0.1 g | **C 22:1:** | 0.06 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 26.28 g | **C 18:2:** | 5.07 g |
| **C 18:3:** | 1.29 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:** | 1.39 g |
| **n-6 ogółem:** | 5.09 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.03 g |
| **Sód:** | 2883.99 mg | **Sól:** | 5.57 g |
| **Potas:** | 3784.46 mg | **Wapń:** | 1002.02 mg |
| **Fosfor:** | 1570.49 mg | **Magnez:** | 373.74 mg |
| **Żelazo:** | 13.82 mg | **Cynk:** | 13.96 mg |
| **Miedź:** | 1.47 mg | **Mangan:** | 6.13 mg |
| **Jod:** | 108.58 µg | **Witamina A:** | 1751.63 µg |
| **Retinol:** | 504.81 µg | **β-karoten:** | 7480.36 µg |
| **Witamina D:** | 2.28 µg | **Witamina E:** | 9.19 mg |
| **Tiamina:** | 1.23 mg | **Ryboflawina:** | 1.73 mg |
| **Niacyna:** | 22.65 mg | **Witamina B6:** | 2.25 mg |
| **Foliany:** | 380.69 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: 782kcal, B o.: 42.42g, T: 24.71g, W o.: 108.19g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

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

### Sposób przygotowania:

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

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem 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:** | 1950 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7166.26 kJ |
| **Woda:** | 1409.88 g | **Białko ogółem:** | 82.71 g |
| **Tłuszcz:** | 83.29 g | **Węglowodany ogółem:** | 225.75 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 128.01 g | **Popiół:** | 10.9 g |
| **Cholesterol:** | 367.74 mg | **Glukoza:** | 8.25 g |
| **Fruktoza:** | 11.59 g | **Sacharoza:** | 31.9 g |
| **Laktoza:** | 3.15 g | **Skrobia:** | 116.32 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 32.8 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:** | 4.96 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:** | 5.03 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.9 g |
| **Sód:** | 1505.91 mg | **Sól:** | 2.47 g |
| **Potas:** | 4172.99 mg | **Wapń:** | 454.69 mg |
| **Fosfor:** | 1153.25 mg | **Magnez:** | 323.03 mg |
| **Żelazo:** | 14.13 mg | **Cynk:** | 8.76 mg |
| **Miedź:** | 1.49 mg | **Mangan:** | 4.63 mg |
| **Jod:** | 46.98 µg | **Witamina A:** | 683.36 µg |
| **Retinol:** | 391.6 µg | **β-karoten:** | 1773.11 µg |
| **Witamina D:** | 2.42 µg | **Witamina E:** | 9.85 mg |
| **Tiamina:** | 1.73 mg | **Ryboflawina:** | 1.33 mg |
| **Niacyna:** | 26.41 mg | **Witamina B6:** | 2.77 mg |
| **Foliany:** | 357.33 µg | **Witamina B12:** | 1.97 µg |
| **Witamina C:** | 244.44 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: 682kcal, B o.: 44.45g, T: 12.51g, W o.: 103.91g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

## 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:** | 1887 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7887.84 kJ |
| **Woda:** | 1337.56 g | **Białko ogółem:** | 105.68 g |
| **Tłuszcz:** | 58.06 g | **Węglowodany ogółem:** | 240.56 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:** | 142.66 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 29.97 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:** | 26.54 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:** | 18.68 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:** | 6.28 g |
| **Sód:** | 2321.04 mg | **Sól:** | 5.03 g |
| **Potas:** | 2898.24 mg | **Wapń:** | 984.08 mg |
| **Fosfor:** | 1456.68 mg | **Magnez:** | 336.03 mg |
| **Żelazo:** | 13.78 mg | **Cynk:** | 11 mg |
| **Miedź:** | 1.18 mg | **Mangan:** | 5.65 mg |
| **Jod:** | 97.58 µg | **Witamina A:** | 1616.52 µg |
| **Retinol:** | 543.95 µg | **β-karoten:** | 6430.33 µg |
| **Witamina D:** | 1.93 µg | **Witamina E:** | 8.46 mg |
| **Tiamina:** | 0.65 mg | **Ryboflawina:** | 1.66 mg |
| **Niacyna:** | 24.76 mg | **Witamina B6:** | 2.01 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: 871kcal, B o.: 36.99g, T: 29.71g, W o.: 128.77g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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:** | 1940 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8125.09 kJ |
| **Woda:** | 1740.51 g | **Białko ogółem:** | 72.52 g |
| **Tłuszcz:** | 64.86 g | **Węglowodany ogółem:** | 279.63 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 161.61 g | **Popiół:** | 15.09 g |
| **Cholesterol:** | 276.52 mg | **Glukoza:** | 15.86 g |
| **Fruktoza:** | 16.01 g | **Sacharoza:** | 62.48 g |
| **Laktoza:** | 7.97 g | **Skrobia:** | 131.48 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 44.08 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:** | 4.45 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:** | 4.58 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.31 g |
| **Sód:** | 2315.57 mg | **Sól:** | 3.92 g |
| **Potas:** | 5262.07 mg | **Wapń:** | 693.87 mg |
| **Fosfor:** | 1422.08 mg | **Magnez:** | 413.67 mg |
| **Żelazo:** | 14.62 mg | **Cynk:** | 11.56 mg |
| **Miedź:** | 2.07 mg | **Mangan:** | 6.88 mg |
| **Jod:** | 90.23 µg | **Witamina A:** | 3551.69 µg |
| **Retinol:** | 359.04 µg | **β-karoten:** | 19122.18 µg |
| **Witamina D:** | 1.12 µg | **Witamina E:** | 11.72 mg |
| **Tiamina:** | 1.11 mg | **Ryboflawina:** | 1.54 mg |
| **Niacyna:** | 33.67 mg | **Witamina B6:** | 3.81 mg |
| **Foliany:** | 456.5 µg | **Witamina B12:** | 2.31 µg |
| **Witamina C:** | 258.23 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: 739kcal, B o.: 35.78g, T: 24.94g, W o.: 101.83g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, 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: 384kcal, B o.: 15.68g, T: 18.04g, W o.: 38.8g)

| | |
|---|---|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 1 plaster (10g) |
| Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g) | 1 plaster (50g) |
| Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g) | 1/2 łyżki (10g) |
| Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) | 1/8 sztuki (15g) |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1873 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7829.22 kJ |
| **Woda:** | 1371.76 g | **Białko ogółem:** | 79.63 g |
| **Tłuszcz:** | 67.48 g | **Węglowodany ogółem:** | 246.19 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 167.54 g | **Popiół:** | 15.88 g |
| **Cholesterol:** | 257.64 mg | **Glukoza:** | 9.44 g |
| **Fruktoza:** | 9.63 g | **Sacharoza:** | 35.56 g |
| **Laktoza:** | 13.79 g | **Skrobia:** | 143.22 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 32.44 g | **C 4:0:** | 0.36 g |
| **C 6:0:** | 0.29 g | **C 8:0:** | 0.25 g |
| **C 10:0:** | 0.61 g | **C 12:0:** | 0.89 g |
| **C 14:0:** | 3.22 g | **C 15:0:** | 0.37 g |
| **C 16:0:** | 13.65 g | **C 17:0:** | 0.21 g |
| **C 18:0:** | 4.21 g | **C 20:0:** | 0.14 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.06 g | **C 14:1:** | 0.28 g |
| **C 15:1:** | 0.06 g | **C 16:1:** | 1.48 g |
| **C 17:1:** | 0.13 g | **C 18:1:** | 20.17 g |
| **C 20:1:** | 0.18 g | **C 22:1:** | 0.05 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22.85 g | **C 18:2:** | 6.46 g |
| **C 18:3:** | 1.07 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:** | 1.19 g |
| **n-6 ogółem:** | 6.37 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.97 g |
| **Sód:** | 2752.84 mg | **Sól:** | 4.11 g |
| **Potas:** | 4151.28 mg | **Wapń:** | 666.54 mg |
| **Fosfor:** | 1521.47 mg | **Magnez:** | 391.72 mg |
| **Żelazo:** | 13.47 mg | **Cynk:** | 11.11 mg |
| **Miedź:** | 1.78 mg | **Mangan:** | 6.81 mg |
| **Jod:** | 87.88 µg | **Witamina A:** | 1134.63 µg |
| **Retinol:** | 298.97 µg | **β-karoten:** | 5243.36 µg |
| **Witamina D:** | 1.69 µg | **Witamina E:** | 8.25 mg |
| **Tiamina:** | 1.34 mg | **Ryboflawina:** | 1.71 mg |
| **Niacyna:** | 20.34 mg | **Witamina B6:** | 2.53 mg |
| **Foliany:** | 393.09 µg | **Witamina B12:** | 2.24 µg |
| **Witamina C:** | 220.74 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: 615kcal, B o.: 30.28g, T: 10.48g, W o.: 109.73g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz cukier, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kakao, mąkę oraz wodę (ok. 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:** | 1812 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7452.82 kJ |
| **Woda:** | 1430.02 g | **Białko ogółem:** | 93.24 g |
| **Tłuszcz:** | 62.89 g | **Węglowodany ogółem:** | 225.25 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 126.96 g | **Popiół:** | 15.05 g |
| **Cholesterol:** | 328.13 mg | **Glukoza:** | 7.06 g |
| **Fruktoza:** | 7.5 g | **Sacharoza:** | 35.09 g |
| **Laktoza:** | 9.81 g | **Skrobia:** | 107.59 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 30.55 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:** | 4.76 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:** | 1.83 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.26 g |
| **Sód:** | 2179.82 mg | **Sól:** | 4.04 g |
| **Potas:** | 4478.93 mg | **Wapń:** | 938.17 mg |
| **Fosfor:** | 1578.36 mg | **Magnez:** | 390.54 mg |
| **Żelazo:** | 12.49 mg | **Cynk:** | 10.69 mg |
| **Miedź:** | 1.74 mg | **Mangan:** | 4.83 mg |
| **Jod:** | 93.89 µg | **Witamina A:** | 2340.13 µg |
| **Retinol:** | 675.17 µg | **β-karoten:** | 10129.61 µg |
| **Witamina D:** | 3.46 µg | **Witamina E:** | 6.65 mg |
| **Tiamina:** | 0.82 mg | **Ryboflawina:** | 1.53 mg |
| **Niacyna:** | 25.93 mg | **Witamina B6:** | 2.79 mg |
| **Foliany:** | 344.78 µg | **Witamina B12:** | 4.06 µg |
| **Witamina C:** | 259.74 mg | | |

## 27.11.2026 (piątek)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

### 12:00 Obiad (E: 742kcal, B o.: 35.93g, T: 18.62g, W o.: 116.13g)

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

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: 425kcal, B o.: 19.1g, T: 20.88g, W o.: 39.27g)

| | |
|---|---|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) | 1 plaster (10g) |
| Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g) | 2 plastry (50g) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1864 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7806.64 kJ |
| **Woda:** | 1261.7 g | **Białko ogółem:** | 81.66 g |
| **Tłuszcz:** | 57.99 g | **Węglowodany ogółem:** | 263.72 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 189.99 g | **Popiół:** | 13.48 g |
| **Cholesterol:** | 191.48 mg | **Glukoza:** | 10.29 g |
| **Fruktoza:** | 11.27 g | **Sacharoza:** | 51.38 g |
| **Laktoza:** | 12.8 g | **Skrobia:** | 141.39 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 32.07 g | **C 4:0:** | 0.73 g |
| **C 6:0:** | 0.51 g | **C 8:0:** | 0.36 g |
| **C 10:0:** | 0.87 g | **C 12:0:** | 1.19 g |
| **C 14:0:** | 4.19 g | **C 15:0:** | 0.45 g |
| **C 16:0:** | 12.77 g | **C 17:0:** | 0.31 g |
| **C 18:0:** | 4.33 g | **C 20:0:** | 0.06 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 26.15 g | **C 14:1:** | 0.41 g |
| **C 15:1:** | 0.15 g | **C 16:1:** | 1.06 g |
| **C 17:1:** | 0.26 g | **C 18:1:** | 17.79 g |
| **C 20:1:** | 0.15 g | **C 22:1:** | 0.09 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 20.4 g | **C 18:2:** | 4.91 g |
| **C 18:3:** | 1.6 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:** | 1.57 g |
| **n-6 ogółem:** | 4.75 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.75 g |
| **Sód:** | 1470.72 mg | **Sól:** | 2.4 g |
| **Potas:** | 3859.38 mg | **Wapń:** | 986.87 mg |
| **Fosfor:** | 1524.38 mg | **Magnez:** | 370.69 mg |
| **Żelazo:** | 12.5 mg | **Cynk:** | 10.02 mg |
| **Miedź:** | 1.66 mg | **Mangan:** | 6.35 mg |
| **Jod:** | 56.11 µg | **Witamina A:** | 877.53 µg |
| **Retinol:** | 367.99 µg | **β-karoten:** | 3049.8 µg |
| **Witamina D:** | 3.69 µg | **Witamina E:** | 9.5 mg |
| **Tiamina:** | 0.99 mg | **Ryboflawina:** | 1.46 mg |
| **Niacyna:** | 17.35 mg | **Witamina B6:** | 2.12 mg |
| **Foliany:** | 316.19 µg | **Witamina B12:** | 3.77 µg |
| **Witamina C:** | 269.89 mg | | |

## 28.11.2026 (sobota)

### 08:00 Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 30.1g, T: 16.82g, W o.: 43.91g)

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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:** | 1847 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7717.83 kJ |
| **Woda:** | 1710.35 g | **Białko ogółem:** | 87.74 g |
| **Tłuszcz:** | 61.57 g | **Węglowodany ogółem:** | 254.27 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 159.48 g | **Popiół:** | 18.78 g |
| **Cholesterol:** | 244.7 mg | **Glukoza:** | 14.72 g |
| **Fruktoza:** | 14.27 g | **Sacharoza:** | 46.8 g |
| **Laktoza:** | 4.17 g | **Skrobia:** | 113.96 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 45.79 g | **C 4:0:** | 0.15 g |
| **C 6:0:** | 0.15 g | **C 8:0:** | 0.13 g |
| **C 10:0:** | 0.35 g | **C 12:0:** | 0.49 g |
| **C 14:0:** | 2.13 g | **C 15:0:** | 0.22 g |
| **C 16:0:** | 9.76 g | **C 17:0:** | 0.14 g |
| **C 18:0:** | 3.05 g | **C 20:0:** | 0.1 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.52 g | **C 14:1:** | 0.15 g |
| **C 15:1:** | 0.03 g | **C 16:1:** | 0.66 g |
| **C 17:1:** | 0.08 g | **C 18:1:** | 16.42 g |
| **C 20:1:** | 0.26 g | **C 22:1:** | 0.09 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.4 g | **C 18:2:** | 14.89 g |
| **C 18:3:** | 1.41 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:** | 1.4 g |
| **n-6 ogółem:** | 4.8 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 19.75 g |
| **Sód:** | 3510.45 mg | **Sól:** | 4.7 g |
| **Potas:** | 4963.18 mg | **Wapń:** | 549.66 mg |
| **Fosfor:** | 1516.84 mg | **Magnez:** | 472.31 mg |
| **Żelazo:** | 15.21 mg | **Cynk:** | 10.42 mg |
| **Miedź:** | 1.86 mg | **Mangan:** | 7.22 mg |
| **Jod:** | 76.06 µg | **Witamina A:** | 3604.89 µg |
| **Retinol:** | 194.25 µg | **β-karoten:** | 20513.03 µg |
| **Witamina D:** | 0.71 µg | **Witamina E:** | 11.2 mg |
| **Tiamina:** | 1.27 mg | **Ryboflawina:** | 1.29 mg |
| **Niacyna:** | 33.73 mg | **Witamina B6:** | 3.52 mg |
| **Foliany:** | 443.12 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: 727kcal, B o.: 38.35g, T: 10.74g, W o.: 128.71g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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:** | 1774 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7115.39 kJ |
| **Woda:** | 1453.97 g | **Białko ogółem:** | 93.97 g |
| **Tłuszcz:** | 53.25 g | **Węglowodany ogółem:** | 238.11 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 120.24 g | **Popiół:** | 16.17 g |
| **Cholesterol:** | 205.2 mg | **Glukoza:** | 9.27 g |
| **Fruktoza:** | 16.56 g | **Sacharoza:** | 35.79 g |
| **Laktoza:** | 4.1 g | **Skrobia:** | 96.24 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 35.34 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:** | 7.64 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:** | 1.74 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 3.85 g |
| **Sód:** | 2573.13 mg | **Sól:** | 5.14 g |
| **Potas:** | 4272.78 mg | **Wapń:** | 922.21 mg |
| **Fosfor:** | 1332.49 mg | **Magnez:** | 354.77 mg |
| **Żelazo:** | 18.05 mg | **Cynk:** | 10.19 mg |
| **Miedź:** | 1.52 mg | **Mangan:** | 5.69 mg |
| **Jod:** | 87.89 µg | **Witamina A:** | 817.52 µg |
| **Retinol:** | 346.2 µg | **β-karoten:** | 2762.43 µg |
| **Witamina D:** | 0.47 µg | **Witamina E:** | 6.04 mg |
| **Tiamina:** | 0.74 mg | **Ryboflawina:** | 1.23 mg |
| **Niacyna:** | 29.45 mg | **Witamina B6:** | 2.6 mg |
| **Foliany:** | 366.68 µg | **Witamina B12:** | 2.27 µg |
| **Witamina C:** | 228.19 mg | | |

## 30.11.2026 (poniedziałek)

### 08:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 20.46g, T: 17.82g, W o.: 66.25g)

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

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

### 12:00 Obiad (E: 836kcal, B o.: 29.04g, T: 36.78g, W o.: 102.98g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Kurczak, 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: 215kcal, B o.: 6g, T: 0.96g, W o.: 45.48g) — 1/3 garści (60g)

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

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

## 20:00 Kolacja (E: 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:** | 1925 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8054.92 kJ |
| **Woda:** | 1274.19 g | **Białko ogółem:** | 65.61 g |
| **Tłuszcz:** | 78.41 g | **Węglowodany ogółem:** | 246.05 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 127.1 g | **Popiół:** | 11.2 g |
| **Cholesterol:** | 212.89 mg | **Glukoza:** | 12.79 g |
| **Fruktoza:** | 14.06 g | **Sacharoza:** | 57.68 g |
| **Laktoza:** | 7.16 g | **Skrobia:** | 128.05 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 29.38 g | **C 4:0:** | 0.39 g |
| **C 6:0:** | 0.29 g | **C 8:0:** | 0.24 g |
| **C 10:0:** | 0.56 g | **C 12:0:** | 0.76 g |
| **C 14:0:** | 2.93 g | **C 15:0:** | 0.3 g |
| **C 16:0:** | 12.35 g | **C 17:0:** | 0.2 g |
| **C 18:0:** | 4.87 g | **C 20:0:** | 0.07 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 29.72 g | **C 14:1:** | 0.25 g |
| **C 15:1:** | 0.08 g | **C 16:1:** | 1.21 g |
| **C 17:1:** | 0.15 g | **C 18:1:** | 21.35 g |
| **C 20:1:** | 0.71 g | **C 22:1:** | 0.81 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 34.04 g | **C 18:2:** | 5.61 g |
| **C 18:3:** | 1.91 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:** | 1.91 g |
| **n-6 ogółem:** | 5.67 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.16 g |
| **Sód:** | 2492.26 mg | **Sól:** | 1.61 g |
| **Potas:** | 3210.09 mg | **Wapń:** | 640.44 mg |
| **Fosfor:** | 1129.08 mg | **Magnez:** | 301.14 mg |
| **Żelazo:** | 11.11 mg | **Cynk:** | 9.36 mg |
| **Miedź:** | 1.31 mg | **Mangan:** | 5.25 mg |
| **Jod:** | 37.27 µg | **Witamina A:** | 1741.31 µg |
| **Retinol:** | 230.94 µg | **β-karoten:** | 9020.69 µg |
| **Witamina D:** | 0.82 µg | **Witamina E:** | 10.37 mg |
| **Tiamina:** | 1.1 mg | **Ryboflawina:** | 1.07 mg |
| **Niacyna:** | 20.16 mg | **Witamina B6:** | 2.24 mg |
| **Foliany:** | 231.34 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 | 78g (3/4 szklanki) |
| Bułki grahamki | 200g (2 i 1/4 sztuki) |
| Chleb graham / pszenno-żytni | 6570g (219 kromki) |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 416g (4 i 1/4 woreczka) |
| Kasza manna | 156g (1 szklanka) |
| Makaron dwujajeczny | 170g (2 i 1/4 szklanki) |
| Makaron, penne | 260g (3 i 3/4 szklanki) |
| Makaron spaghetti | 360g (2 i 1/3 garści) |
| Makaron świderki | 220g (2 i 1/4 porcji) |
| Mąka kukurydziana | 60g (6 łyżek) |
| Mąka orkiszowa | 140g (9 i 1/3 łyżki) |
| Mąka pszenna biała, uniwersalna | 114g (9 i 1/2 łyżki) |
| Mąka pszenna, typ 1850 | 34g (2 i 1/4 łyżki) |
| Mąka pszenna, typ 500 | 1832g (152 i 2/3 łyżki) |
| Mąka ziemniaczana | 90g (3 i 2/3 łyżki) |
| Otręby owsiane | 20g (2 i 3/4 łyżki) |
| Płatki kukurydziane | 60g (2 szklanki) |
| Płatki owsiane | 300g (30 łyżek) |
| Ryż paraboliczny | 50g (1/4 szklanki) |
| Ryż biały | 330g (1 i 3/4 szklanki) |
| Ryż biały długoziarnisty z warzywami | 120g (2/3 szklanki) |
| Skrobia ziemniaczana | 10g (1/3 łyżki) |

### Warzywa

| | |
|---|---|
| Brokuły | 820g (1 i 2/3 sztuki) |
| Burak | 1290g (12 i 1/4 sztuki) |
| Buraki, gotowane | 500g (4 i 1/4 sztuki) |
| Buraki, liście gotowane (botwina) | 176g (1/2 pęczka) |
| Cebula | 890g (8 i 1/2 sztuki) |
| Cebula czerwona | 26g (1/4 sztuki) |
| Cebula dymka | 80g (4 sztuki) |
| Cukinia | 980g (1 i 2/3 sztuki) |
| Czosnek | 114g (22 i 3/4 ząbka) |
| Dynia | 600g (3/4 sztuki) |
| Dynia piżmowa | 200g (1/4 sztuki) |
| Fasola szparagowa | 500g (5 i 2/3 garści) |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 90g (1/4 opakowania) |
| Fasolka szparagowa żółta | 360g (4 garście) |
| Groszek konserwowy | 60g (4 łyżki) |
| Groszek zielony, konserwowy bez zalewy | 50g (1/3 szklanki) |
| Kalafior | 1450g (7 i 1/4 porcji) |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 154g (10 i 1/4 łyżeczki) |
| Koper ogrodowy | 58g (14 i 1/2 łyżeczki) |
| Koper, świeży | 12g (3 łyżeczki) |
| Korzeń imbiru, surowy | 2g (1/8 sztuki) |
| Kukurydza, konserwowa | 80g (4 łyżki) |
| Marchew | 2896g (64 i 1/3 sztuki) |
| Ogórki kiszone | 1040g (17 i 1/3 sztuki) |
| Ogórki konserwowe | 40g (4 sztuki) |
| Papryka czerwona | 174g (3/4 sztuki) |
| Passata | 50g (1/5 szklanki) |
| Pieczarka uprawna, świeża | 40g (2 sztuki) |
| Pietruszka, korzeń | 834g (10 i 1/3 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 62g (10 i 1/3 łyżeczki) |
| Podgrzybek, suszony | 18g (3/4 garści) |
| Pomidor | 3760g (22 sztuki) |
| Pomidor koktajlowy | 80g (4 sztuki) |
| Por | 368g (2 i 2/3 sztuki) |
| Przecier pomidorowy | 60g (4 łyżki) |
| Roszponka | 180g (7 i 1/4 garści) |
| Rukola | 130g (6 i 1/2 garści) |
| Rzodkiewka | 200g (13 i 1/3 sztuki) |
| Sałata | 1090g (5 i 1/4 sztuki) |
| Sałata lodowa | 60g (1/7 sztuki) |
| Sałata masłowa | 180g (3/4 sztuki) |
| Seler korzeniowy | 1118g (3 i 1/3 sztuki) |
| Szczaw | 78g (1 garść) |
| Szczypiorek | 20g (4 łyżki) |
| Szpinak | 270g (10 i 3/4 garści) |
| Ziemniaki | 360g (4 sztuki) |
| Ziemniaki, późne | 12152g (135 sztuki) |
| Ziemniaki, wczesne | 150g (1 i 2/3 sztuki) |

### Mleko i produkty mleczne

| | |
|---|---|
| Grani, twarożek | 1200g (60 łyżek) |
| Jogurt brzoskwiniowy | 3600g (240 łyżeczek) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 1816g (90 i 3/4 łyżki) |
| Jogurt naturalny probiotyczny Jana | 100ml (1/2 opakowania) |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 300ml (1 i 1/3 szklanki) |
| Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu | 9050ml (39 i 1/3 szklanki) |
| Ser gouda | 950g (38 plastry) |
| Ser salami | 60g (4 plastry) |
| Ser topiony, edamski | 90g (6 łyżeczek) |
| Ser twarogowy, chudy | 500g (16 i 2/3 plastra) |
| Ser twarogowy, półtłusty | 412g (13 i 3/4 plastra) |
| Ser typu "Feta" | 130g (2/3 kostki) |
| Śmietana 18% tłuszczu | 512g (20 i 1/2 łyżki) |

### Mięso i jaja

| | |
|---|---|
| Boczek wędzony, bez kości | 14g (1 i 1/3 plastra) |
| Filet z piersi kurczaka | 200g (1 sztuka) |
| Indyk, mięso mielone | 200g (2 porcje) |
| Jaja gotowane | 100g (2 sztuki) |

| | |
|---|---|
| Jaja kurze, całe | 1740g (34 sztuki) |
| Kiełbasa szynkowa, z indyka | 200g (13 i 1/3 plastra) |
| Kiełbasa szynkowa, z kurczaka | 120g (8 plastrów) |
| Kiełbasa zwyczajna | 100g (1 sztuka) |
| Krakowska parzona | 120g (6 plastrów) |
| Kurczak, tuszka | 870g (1/2 sztuki) |
| Metka łososiowa | 180g (3 i 2/3 porcji) |
| Metka tatarska | 360g (18 plastrów) |
| Mięso mielone, wieprzowe z szynki | 680g (4 i 1/4 szklanki) |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 440g (4 i 1/3 sztuki) |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 1170g (5 i 3/4 sztuki) |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry | 100g (1 sztuka) |
| Noga (udo) kurczaka | 680g (4 i 1/4 sztuki) |
| Parówki drobiowe | 320g (8 sztuk) |
| Pasztet wieprzowy, pieczony | 120g (4 plastry) |
| Polędwica miodowa | 140g (7 plastrów) |
| Polędwica sopocka | 140g (11 i 2/3 plastra) |
| Polędwica z piersi kurczaka | 100g (10 plastrów) |
| Salceson wieprzowy | 100g (2 plastry) |
| Serdelki, parówki drobiowe | 140g (2 sztuki) |
| Szynka drobiowa, mielona | 600g (30 plastrów) |
| Szynka farmerska | 100g (2 plastry) |
| Szynka kanapkowa | 60g (4 plastry) |
| Szynka konserwowa, wieprzowa | 80g (4 plastry) |
| Szynka pieczona z pieprzem | 100g (4 plastry) |
| Szynka wiejska | 120g (8 plastrów) |
| Szynka wieprzowa | 80g (4 plastry) |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 160g (8 plastrów) |
| Szynka z indyka | 60g (4 plastry) |
| Wieprzowina karkówka | 200g (2 sztuki) |
| Wieprzowina, łopatka | 200g (2 sztuki) |
| Wieprzowina, mięso mielone | 680g (4 i 1/4 porcji) |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 2000g (8 porcji) |
| Wieprzowina, szynka pieczona | 100g (2 plastry) |
| Wieprzowina w galarecie | 200g (2 porcje) |
| Żołądki drobiowe | 200g (10 sztuk) |
| Żółtko jaja kurzego | 32g (1 i 2/3 sztuki) |

## Oleje i tłuszcze

| | |
|---|---|
| Masło ekstra | 1790g (179 plastry) |
| Olej lniany | 20ml (2 łyżki) |
| Olej rzepakowy | 472ml (47 i 1/4 łyżki) |
| Olej rzepakowy, tłoczony na zimno | 60ml (6 łyżek) |
| Oliwa z oliwek | 142ml (14 i 1/4 łyżki) |

## Cukier, słodycze i przekąski

| | |
|---|---|
| Budyń w proszku | 120g (15 łyżek) |
| Cukier | 1350g (112 i 1/2 łyżki) |
| Czekolada gorzka | 10g (1 kostka) |
| Drożdże piekarskie, prasowane | 90g (3/4 kostki) |
| Dżem jagodowy, niskosłodzony | 120g (8 łyżeczek) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 240g (16 łyżeczek) |
| Kakao 16%, proszek | 50g (5 łyżek) |

## Ryby i owoce morza

| | |
|---|---|
| Makrela, wędzona | 38g (1/3 sztuki) |
| Paprykarz szczeciński | 40g (1 i 2/3 łyżki) |
| Śledź marynowany | 350g (3 i 1/2 sztuki) |
| Tilapia, surowa | 800g (8 porcji) |
| Tuńczyk w sosie własnym | 100g (3 i 1/3 łyżki) |

## Owoce, orzechy i nasiona

| | |
|---|---|
| Ananas, plastry w syropie | 60g (2 plastry) |
| Banan | 2280g (19 sztuk) |
| Cytryna | 18g (1/4 sztuki) |
| Gruszka | 140g (1 sztuka) |
| Jabłko | 3880g (21 i 2/3 sztuki) |
| Kiwi | 300g (4 sztuki) |
| Maliny, mrożone | 3000g (50 garści) |
| Porzeczki czarne, mrożone | 3000g (75 garści) |
| Rodzynki | 26g (3/4 garści) |
| Śliwki | 1320g (24 sztuki) |
| Truskawki, mrożone | 4600g (28 i 3/4 szklanki) |
| Wiśnie w syropie, puszka | 40g (2 i 2/3 łyżki) |

## Napoje

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 19500ml (81 i 1/4 szklanki) |
| Kawa, napar bez cukru | 4426ml (18 i 1/3 szklanki) |
| Kawa zbożowa, klasyczna Anatol | 2800ml (14 szklanek) |
| Sok cytrynowy | 12ml (2 łyżki) |
| Sok z cytryny | 100ml (16 i 2/3 łyżki) |
| Woda | 240ml (1 szklanka) |

## Przyprawy

| | |
|---|---|
| Aromat waniliowy, do ciast | 2ml (1/2 łyżeczki) |
| Bazylia, suszona | 6g (6 łyżeczek) |
| Cynamon, mielony | 4g (1 łyżeczka) |
| Czosnek, granulowany | 2g (2/3 łyżeczki) |
| Estragon, suszony | 12g (2 i 1/3 łyżeczki) |
| Gałka muszkatołowa, mielona | 4g (4 szczypty) |
| Imbir, mielony | 2g (2/3 łyżeczki) |
| Ketchup, łagodny | 120g (8 łyżek) |
| Kurkuma, mielona | 12g (3 łyżeczki) |
| Liście kolendry, suszone | 20g (6 i 2/3 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony | 36g (18 sztuk) |
| Majeranek, suszony | 48g (16 łyżeczek) |
| Majonez | 222g (8 i 3/4 łyżki) |
| Musztarda | 24g (2 i 1/3 łyżeczki) |
| Musztarda francuska | 10ml (1/2 łyżki) |
| Natka pietruszki, suszona | 6g (2 łyżeczki) |
| Ocet jabłkowy | 48ml (8 łyżek) |

| | |
|---|---|
| Ocet winny | 12ml (1 i 1/4 łyżki) |
| Oregano, suszone | 8g (2 i 2/3 łyżeczki) |
| Papryka chili, w proszku | 2g (1/2 łyżeczki) |
| Papryka ostra mielona | 4g (1/5 opakowania) |
| Papryka słodka, mielona | 28g (7 łyżeczek) |
| Papryka, w proszku | 4g (1 łyżeczka) |
| Papryka wędzona | 2g (1/2 łyżeczki) |
| Pieprz czarny | 120g (120 szczypt) |
| Proszek do pieczenia | 20g (5 łyżeczek) |
| Soda oczyszczona | 2g (1/2 łyżeczki) |
| Sos sojowy bezglutenowy House of Asia | 6ml (2/3 łyżki) |
| Sos tatarski - Winiary | 20g (1 łyżka) |
| Sól biała | 190g (190 szczypt) |
| Tymianek, suszony | 22g (7 i 1/3 łyżeczki) |
| Ziele angielskie | 12g (4 łyżeczki) |
| Żelatyna | 12g (1 i 1/2 łyżki) |
| Majonez domowy z olejem słonecznikowym | 20g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 80g |

## Dania gotowe

| | |
|---|---|
| Filet z kurczaka w galarecie Smakmak | 200g (1 opakowanie) |
| Marchewka z groszkiem, gotowana | 180g (1 porcji) |
| Mieszanka owocowa, mrożona Hortex | 226g (1/2 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<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Roszponka<br>Szynka z indyka<br>Kawa z mlekiem<br>Ser gouda<br>Jogurt brzoskwiniowy | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Ser gouda<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Kasza jęczmienna na mleku<br>Szpinak | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Sałata masłowa<br>Ser salami<br>Szynka wieprzowa<br>Płatki kukurydziane na mleku | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kakao<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Pomidor | Masło ekstra<br>Jajko w majonezie<br>Kasza manna<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Kawa zbożowa mlekiem<br>Pomidor<br>Polędwica miodowa<br>Jogurt brzoskwiniowy | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Zacierka na mleku<br>Grani, twarożek<br>Szpinak | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Grani, twarożek<br>Roszponka<br>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<br>Ziemniaki, późne<br>Zupa wielowarzywna<br>Sałata z jogurtem i pomidorem<br>Pieczeń rzymska | Kompot<br>Zupa ogórkowa<br>Surówka z marchewki<br>Sos bolognese<br>Makaron spaghetti | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Krem z botwinki<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą<br>Ryba parowana | Kompot<br>Zupa koperkowa<br>Ryż biały<br>Marchewka z groszkiem<br>Potrawka z kurczaka | Kompot<br>Ogórki kiszone<br>Zupa kalafiorowo-brokułowa<br>Ziemniaki, późne<br>Szarpana wieprzowina z warzywami w sosie własnym | Kompot<br>Barszcz biały z ziemniakami<br>Kluski leniwe z masłem i cukrem<br>Surówka z marchewki | Kompot<br>Filet z indyka pieczony<br>Zupa buraczkowa<br>Ziemniaki, późne<br>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<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Metka tatarska<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Kiełbasa szynkowa, z indyka<br>Pomidor | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ketchup, łagodny<br>Sałata<br>Pomidor<br>Parówki drobiowe | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Wieprzowina w galarecie<br>Pomidor | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Salceson wieprzowy<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Roszponka | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Metka łososiowa<br>Sałata | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Krajanka śledziowa | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>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:**<br>Kcal 1842 = 7710 kJ<br>Kcal z tłuszczy 34,50 %<br>Kcal z białka 19,76 %<br>Kcal z węglowodanów 46,97 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 216,28 g<br>Błonnik: 29,70 g<br>Skrobia: 108,09 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 91,00 g<br>Białko roślinne: 21,89 g<br>Białko zwierzęce: 33,98 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 70,61 g<br>Cholesterol: 263,40 mg | **Energia:**<br>Kcal 1925 = 8055 kJ<br>Kcal z tłuszczy 36,66 %<br>Kcal z białka 13,63 %<br>Kcal z węglowodanów 51,13 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 246,05 g<br>Błonnik: 29,38 g<br>Skrobia: 128,05 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 65,61 g<br>Białko roślinne: 18,51 g<br>Białko zwierzęce: 27,37 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 78,41 g<br>Cholesterol: 212,89 mg | **Energia:**<br>Kcal 1881 = 7169 kJ<br>Kcal z tłuszczy 24,53 %<br>Kcal z białka 18,33 %<br>Kcal z węglowodanów 60,06 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 282,41 g<br>Błonnik: 37,67 g<br>Skrobia: 118,41 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 86,19 g<br>Białko roślinne: 21,90 g<br>Białko zwierzęce: 19,14 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 51,26 g<br>Cholesterol: 164,18 mg | **Energia:**<br>Kcal 1820 = 7606 kJ<br>Kcal z tłuszczy 38,36 %<br>Kcal z białka 15,36 %<br>Kcal z węglowodanów 47,57 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 216,43 g<br>Błonnik: 26,92 g<br>Skrobia: 118,43 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 69,89 g<br>Białko roślinne: 21,66 g<br>Białko zwierzęce: 40,33 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 77,58 g<br>Cholesterol: 401,06 mg | **Energia:**<br>Kcal 2001 = 7506 kJ<br>Kcal z tłuszczy 39,20 %<br>Kcal z białka 15,02 %<br>Kcal z węglowodanów 47,42 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 237,23 g<br>Błonnik: 32,02 g<br>Skrobia: 92,18 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 75,13 g<br>Białko roślinne: 24,02 g<br>Białko zwierzęce: 32,64 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 87,16 g<br>Cholesterol: 300,25 mg | **Energia:**<br>Kcal 1876 = 7850 kJ<br>Kcal z tłuszczy 35,50 %<br>Kcal z białka 18,34 %<br>Kcal z węglowodanów 47,25 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 221,59 g<br>Błonnik: 20,88 g<br>Skrobia: 92,86 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 86,01 g<br>Białko roślinne: 17,67 g<br>Białko zwierzęce: 47,49 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 74,00 g<br>Cholesterol: 285,55 mg | **Energia:**<br>Kcal 1810 = 7554 kJ<br>Kcal z tłuszczy 38,12 %<br>Kcal z białka 17,64 %<br>Kcal z węglowodanów 45,82 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 207,35 g<br>Błonnik: 31,20 g<br>Skrobia: 99,60 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 79,83 g<br>Białko roślinne: 23,93 g<br>Białko zwierzęce: 39,88 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 76,66 g<br>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<br>Masło ekstra<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Sałata lodowa<br>Szynka konserwowa, wieprzowa<br>Kawa z mlekiem<br>Jogurt brzoskwiniowy | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kakao<br>Sałata masłowa<br>Serdelki, parówki drobiowe | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Ogórki kiszone<br>Rukola<br>Ser topiony, edamski<br>Polędwica miodowa<br>Zacierka na mleku | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Makaron na mleku<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Dżem jagodowy, niskosłodzony<br>Sałata | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Paprykarz szczeciński<br>Ser topiony, edamski<br>Kawa z mlekiem<br>Płatki owsiane na mleku<br>Roszponka | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Ryż na mleku<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Szpinak<br>pasta jajeczna ze szczypiorkiem | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kasza manna<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Rzodkiewka<br>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<br>Ziemniaki, późne<br>Sałata z jogurtem<br>Barszcz czerwony z makaronem<br>Devolay | Kompot<br>Zupa marchwianka<br>Ryż biały<br>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami<br>Surówka z marchewki | Kompot<br>Zupa krupnik z ziemniakami<br>Pulpety gotowane<br>Ziemniaki, późne<br>Sos koperkowy<br>Buraczki na ciepło | Kompot<br>Surówka z selera<br>Zupa ryżowa<br>Gulasz z żołądków<br>Kasza jęczmienna, perłowa | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Zupa szczawiowa<br>Kotlet z piersi kurczaka<br>Kalafior na parze | Kompot<br>Zupa pomidorowa z dynią<br>Ziemniaki, późne<br>Śledź w śmietanie | Kompot<br>Zupa rosół z makaronem<br>Kotlet mielony<br>Ziemniaki, późne<br>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<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>pasta jajeczna<br>Pomidor<br>Szynka wieprzowa, gotowana | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Grani, twarożek<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Metka tatarska<br>Pomidor<br>Polędwica z piersi kurczaka | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Sałata masłowa<br>Ser gouda<br>Krakowska parzona | Herbata czarna, napar z cukrem<br>Pomidor<br>Makaronowa sałatka z szynką i serem | Herbata czarna, napar z cukrem<br>Roszponka<br>Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>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:**<br>Kcal 1786 = 7163 kJ<br>Kcal z tłuszczy 26,83 %<br>Kcal z białka 18,35 %<br>Kcal z węglowodanów 56,56 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 252,56 g<br>Błonnik: 37,01 g<br>Skrobia: 108,51 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 81,93 g<br>Białko roślinne: 25,18 g<br>Białko zwierzęce: 47,13 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 53,24 g<br>Cholesterol: 387,90 mg | **Energia:**<br>Kcal 1809 = 7563 kJ<br>Kcal z tłuszczy 32,93 %<br>Kcal z białka 17,03 %<br>Kcal z węglowodanów 51,59 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 233,32 g<br>Błonnik: 30,43 g<br>Skrobia: 106,23 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 77,01 g<br>Białko roślinne: 20,60 g<br>Białko zwierzęce: 40,22 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 66,18 g<br>Cholesterol: 192,70 mg | **Energia:**<br>Kcal 1904 = 7781 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,36 %<br>Kcal z białka 18,90 %<br>Kcal z węglowodanów 52,39 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 249,36 g<br>Błonnik: 30,93 g<br>Skrobia: 131,77 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 89,95 g<br>Białko roślinne: 24,78 g<br>Białko zwierzęce: 54,82 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 64,22 g<br>Cholesterol: 442,10 mg | **Energia:**<br>Kcal 1848 = 7327 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,07 %<br>Kcal z białka 19,87 %<br>Kcal z węglowodanów 51,61 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 238,43 g<br>Błonnik: 30,62 g<br>Skrobia: 133,43 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 91,79 g<br>Białko roślinne: 23,80 g<br>Białko zwierzęce: 54,35 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 61,74 g<br>Cholesterol: 282,69 mg | **Energia:**<br>Kcal 1895 = 7948 kJ<br>Kcal z tłuszczy 27,28 %<br>Kcal z białka 16,53 %<br>Kcal z węglowodanów 58,73 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 278,23 g<br>Błonnik: 31,11 g<br>Skrobia: 189,03 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 78,29 g<br>Białko roślinne: 26,31 g<br>Białko zwierzęce: 40,55 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 57,43 g<br>Cholesterol: 194,35 mg | **Energia:**<br>Kcal 1875 = 7090 kJ<br>Kcal z tłuszczy 33,01 %<br>Kcal z białka 13,72 %<br>Kcal z węglowodanów 55,04 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 257,98 g<br>Błonnik: 29,17 g<br>Skrobia: 88,68 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 64,31 g<br>Białko roślinne: 16,65 g<br>Białko zwierzęce: 34,68 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 68,78 g<br>Cholesterol: 333,60 mg | **Energia:**<br>Kcal 1966 = 8211 kJ<br>Kcal z tłuszczy 34,07 %<br>Kcal z białka 15,52 %<br>Kcal z węglowodanów 52,13 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 256,21 g<br>Błonnik: 33,23 g<br>Skrobia: 138,54 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 76,30 g<br>Białko roślinne: 28,68 g<br>Białko zwierzęce: 46,59 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 74,42 g<br>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<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Pomidor<br>Dżem jagodowy, niskosłodzony<br>Pasztet wieprzowy, pieczony<br>Jogurt brzoskwiniowy | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Twarożek ze śmietaną<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Zacierka na mleku<br>Banan | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Pomidor<br>Kawa z mlekiem<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Zacierka na mleku<br>Pasztet wieprzowy, pieczony<br>Ogórki kiszone | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>sałatka z makreli<br>Kawa z mlekiem<br>Pomidor<br>Kasza manna<br>Szynka wieprzowa | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Sałata masłowa<br>Kakao<br>Dżem jagodowy, niskosłodzony<br>Grani, twarożek<br>Szynka farmerska | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Kawa z mlekiem<br>Sałata |
| **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** |
| Kompot<br>Udko pieczone<br>Barszcz czerwony z makaronem<br>Bukiet warzyw na parze<br>Ryż biały długoziarnisty z warzywami | Kompot<br>Zupa krem z cukinii<br>Marchew tarta z jabłkiem<br>Sos bolognese<br>Makaron spaghetti | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Krem z białych warzyw<br>Buraczki na ciepło<br>Kotlet z piersi kurczaka | Kompot<br>Marchew tarta z jabłkiem<br>Zupa kalafiorowa<br>Pierogi ruskie | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Buraczki<br>Zupa pomidorowa z ryżem<br>Kotlet mielony | Kompot<br>Zupa szczawiowa<br>Marchew tarta<br>Ziemniaki, późne<br>Pulpet rybny gotowany z warzywami | Kompot<br>Gulasz wieprzowy<br>Zupa krupnik z ziemniakami<br>Surówka z buraka<br>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<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Pomidor<br>Polędwica sopocka | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Sałata<br>Sałatka ziemniaczana (bez cebuli)<br>Masło ekstra | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Szynka wiejska | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Sałata<br>Krajanka śledziowa | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Sałatka ziemniaczana z kiełbasą (bez cebuli) | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Ryba po grecku | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Kiełbasa szynkowa, z kurczaka<br>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:**<br>Kcal 1874 = 7510 kJ<br>Kcal z tłuszczy 31,66 %<br>Kcal z białka 16,64 %<br>Kcal z węglowodanów 53,44 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 250,36 g<br>Błonnik: 34,90 g<br>Skrobia: 99,13 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 77,98 g<br>Białko roślinne: 22,45 g<br>Białko zwierzęce: 46,00 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 65,92 g<br>Cholesterol: 263,83 mg | **Energia:**<br>Kcal 1975 = 8272 kJ<br>Kcal z tłuszczy 34,35 %<br>Kcal z białka 13,53 %<br>Kcal z węglowodanów 53,55 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 264,39 g<br>Błonnik: 26,95 g<br>Skrobia: 117,43 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 66,80 g<br>Białko roślinne: 17,83 g<br>Białko zwierzęce: 23,49 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 75,37 g<br>Cholesterol: 248,05 mg | **Energia:**<br>Kcal 1722 = 7219 kJ<br>Kcal z tłuszczy 27,71 %<br>Kcal z białka 19,41 %<br>Kcal z węglowodanów 56,17 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 241,81 g<br>Błonnik: 40,21 g<br>Skrobia: 101,72 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 83,55 g<br>Białko roślinne: 28,73 g<br>Białko zwierzęce: 52,22 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 53,02 g<br>Cholesterol: 222,82 mg | **Energia:**<br>Kcal 1836 = 7670 kJ<br>Kcal z tłuszczy 33,98 %<br>Kcal z białka 14,00 %<br>Kcal z węglowodanów 53,34 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 244,83 g<br>Błonnik: 28,49 g<br>Skrobia: 83,15 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 64,25 g<br>Białko roślinne: 19,72 g<br>Białko zwierzęce: 32,45 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 69,31 g<br>Cholesterol: 239,18 mg | **Energia:**<br>Kcal 1899 = 7908 kJ<br>Kcal z tłuszczy 33,91 %<br>Kcal z białka 16,41 %<br>Kcal z węglowodanów 51,80 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 245,93 g<br>Błonnik: 34,08 g<br>Skrobia: 125,19 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 77,91 g<br>Białko roślinne: 21,66 g<br>Białko zwierzęce: 47,20 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 71,55 g<br>Cholesterol: 287,43 mg | **Energia:**<br>Kcal 1892 = 7815 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,29 %<br>Kcal z białka 22,36 %<br>Kcal z węglowodanów 51,18 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 242,10 g<br>Błonnik: 34,01 g<br>Skrobia: 113,81 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 105,77 g<br>Białko roślinne: 23,24 g<br>Białko zwierzęce: 22,74 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 61,57 g<br>Cholesterol: 246,95 mg | **Energia:**<br>Kcal 1858 = 7758 kJ<br>Kcal z tłuszczy 34,49 %<br>Kcal z białka 19,53 %<br>Kcal z węglowodanów 47,66 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 221,36 g<br>Błonnik: 33,90 g<br>Skrobia: 124,64 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 90,71 g<br>Białko roślinne: 27,23 g<br>Białko zwierzęce: 63,09 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 71,21 g<br>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<br>Masło ekstra<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Kawa z mlekiem<br>Jaja gotowane<br>Pomidor<br>Jogurt brzoskwiniowy | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Zacierka na mleku<br>Rzodkiewka<br>Filet z kurczaka w galarecie Smakmak | Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Sałata<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ryż na mleku<br>Polędwica sopocka | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Kawa z mlekiem<br>Rukola<br>Płatki owsiane na mleku<br>Szynka kanapkowa | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Szynka farmerska<br>Jogurt brzoskwiniowy<br>Pomidor<br>Ser gouda | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Kawa z mlekiem<br>Płatki owsiane na mleku<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Pomidor | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Pasta mięsna z pietruszką<br>Kawa z mlekiem<br>Rukola |
| **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** |
| Kompot<br>Zupa z fasolki szparagowej<br>Surówka z selera<br>Schab pieczony<br>Ziemniaki, późne | Kompot<br>Zupa jarzynowa z kaszą manną<br>Sałata z jogurtem i pomidorem<br>Kurczak w sosie szpinakowym<br>Makaron, penne | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Surówka z marchewki i selera korzeniowego<br>Krem z dyni i marchewki<br>Pulpety z indyka gotowane<br>Sos koperkowy | Kompot<br>Zupa krem z cukinii<br>Ziemniaki, późne<br>Udka drobiowe z warzywami<br>Sałata z jogurtem | Kompot<br>Zupa wielowarzywna<br>Ziemniaki, późne<br>Bukiet warzyw na parze<br>Gulasz z piersi indyka | Kompot<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą<br>Ryba pieczona<br>Ziemniaki, późne<br>Zupa pomidorowa z makaronem | Kompot<br>Marchewka surowa z sokiem z cytryny<br>Zupa klopsowa<br>Lekkie leczo z piersią z kurczaka<br>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<br>Pomidor<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Metka łososiowa | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Pomidor<br>pasta jajeczna z groszkiem | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Szynka drobiowa, mielona | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Wieprzowina, szynka pieczona<br>Sos tatarski - Winiary<br>Sałata | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pasta twarogowa z tuńczykiem<br>Sałata masłowa | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Pomidor | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Sałatka jarzynowa<br>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:**<br>Kcal 1950 = 7166 kJ<br>Kcal z tłuszczy 38,44 %<br>Kcal z białka 16,97 %<br>Kcal z węglowodanów 46,31 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 225,75 g<br>Błonnik: 32,80 g<br>Skrobia: 116,32 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 82,71 g<br>Białko roślinne: 25,89 g<br>Białko zwierzęce: 45,49 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 83,29 g<br>Cholesterol: 367,74 mg | **Energia:**<br>Kcal 1887 = 7888 kJ<br>Kcal z tłuszczy 27,69 %<br>Kcal z białka 22,40 %<br>Kcal z węglowodanów 50,99 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 240,56 g<br>Błonnik: 29,97 g<br>Skrobia: 142,66 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 105,68 g<br>Białko roślinne: 24,04 g<br>Białko zwierzęce: 55,36 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 58,06 g<br>Cholesterol: 454,82 mg | **Energia:**<br>Kcal 1940 = 8125 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,09 %<br>Kcal z białka 14,95 %<br>Kcal z węglowodanów 57,66 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 279,63 g<br>Błonnik: 44,08 g<br>Skrobia: 131,48 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 72,52 g<br>Białko roślinne: 28,45 g<br>Białko zwierzęce: 22,25 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 64,86 g<br>Cholesterol: 276,52 mg | **Energia:**<br>Kcal 1873 = 7829 kJ<br>Kcal z tłuszczy 32,42 %<br>Kcal z białka 17,01 %<br>Kcal z węglowodanów 52,58 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 246,19 g<br>Błonnik: 32,44 g<br>Skrobia: 143,22 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 79,63 g<br>Białko roślinne: 30,00 g<br>Białko zwierzęce: 36,94 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 67,48 g<br>Cholesterol: 257,64 mg | **Energia:**<br>Kcal 1812 = 7453 kJ<br>Kcal z tłuszczy 31,24 %<br>Kcal z białka 20,58 %<br>Kcal z węglowodanów 49,72 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 225,25 g<br>Błonnik: 30,55 g<br>Skrobia: 107,59 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 93,24 g<br>Białko roślinne: 23,89 g<br>Białko zwierzęce: 58,68 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 62,89 g<br>Cholesterol: 328,13 mg | **Energia:**<br>Kcal 1864 = 7807 kJ<br>Kcal z tłuszczy 28,00 %<br>Kcal z białka 17,52 %<br>Kcal z węglowodanów 56,59 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 263,72 g<br>Błonnik: 32,07 g<br>Skrobia: 141,39 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 81,66 g<br>Białko roślinne: 27,07 g<br>Białko zwierzęce: 32,14 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 57,99 g<br>Cholesterol: 191,48 mg | **Energia:**<br>Kcal 1847 = 7718 kJ<br>Kcal z tłuszczy 30,00 %<br>Kcal z białka 19,00 %<br>Kcal z węglowodanów 55,07 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 254,27 g<br>Błonnik: 45,79 g<br>Skrobia: 113,96 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 87,74 g<br>Białko roślinne: 30,21 g<br>Białko zwierzęce: 52,22 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 61,57 g<br>Cholesterol: 244,70 mg |

| niedziela (2026-11-29) | poniedziałek (2026-11-30) |
| --- | --- |
| **08:00 Śniadanie** | **08:00 Śniadanie** |
| Masło ekstra<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Roszponka<br>Szynka z indyka<br>Kawa z mlekiem<br>Ser gouda<br>Jogurt brzoskwiniowy | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Ser gouda<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Kasza jęczmienna na mleku<br>Szpinak |
| **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** |
| Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Sałata z jogurtem<br>Barszcz czerwony z makaronem<br>Devolay | Kompot<br>Zupa ogórkowa<br>Surówka z marchewki<br>Sos bolognese<br>Makaron spaghetti |
| **16:00 Podwieczorek** | **16:00 Podwieczorek** |
| Jabłko pieczone | Banan |
| **20:00 Kolacja** | **20:00 Kolacja** |
| Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Metka tatarska<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Kiełbasa szynkowa, z indyka<br>Pomidor | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ketchup, łagodny<br>Sałata<br>Pomidor<br>Parówki drobiowe |

| niedziela (2026-11-29) | poniedziałek (2026-11-30) |
| --- | --- |
| **Energia:**<br>Kcal 1774 = 7115 kJ<br>Kcal z tłuszczy 27,02 %<br>Kcal z białka 21,19 %<br>Kcal z węglowodanów 53,69 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 238,11 g<br>Błonnik: 35,34 g<br>Skrobia: 96,24 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 93,97 g<br>Białko roślinne: 22,23 g<br>Białko zwierzęce: 50,30 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 53,25 g<br>Cholesterol: 205,20 mg | **Energia:**<br>Kcal 1925 = 8055 kJ<br>Kcal z tłuszczy 36,66 %<br>Kcal z białka 13,63 %<br>Kcal z węglowodanów 51,13 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 246,05 g<br>Błonnik: 29,38 g<br>Skrobia: 128,05 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 65,61 g<br>Białko roślinne: 18,51 g<br>Białko zwierzęce: 27,37 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 78,41 g<br>Cholesterol: 212,89 mg |