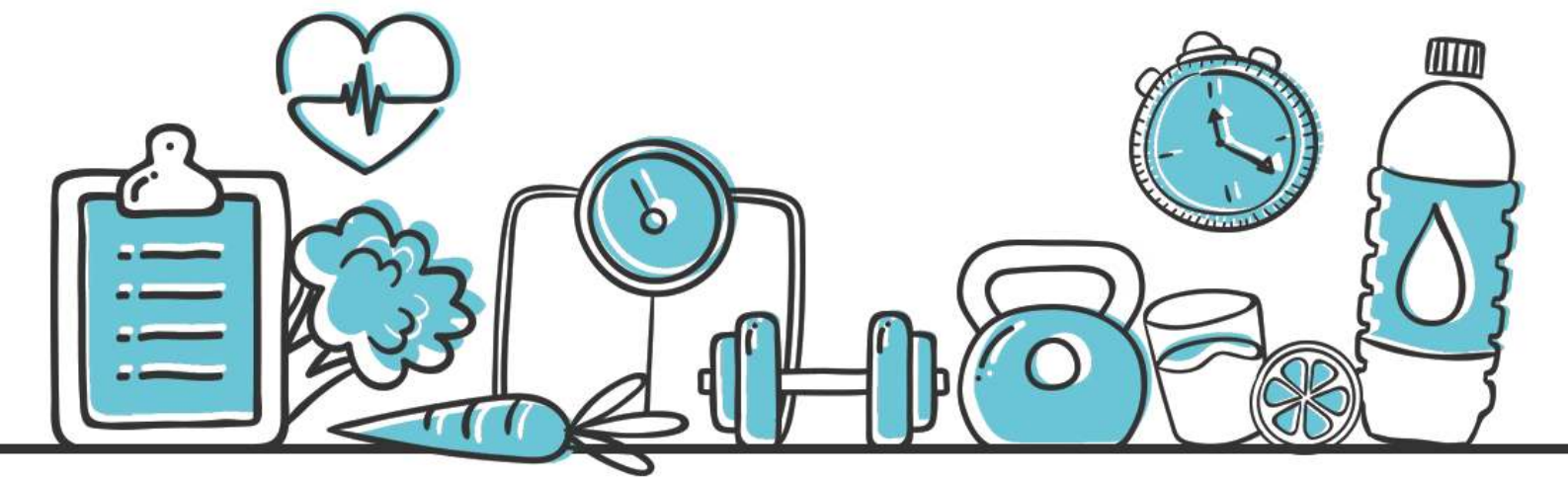
Plan ŻYWIENIOWY

dieta ogólna 19-65 lat

01.11.2026 - 30.11.2026

zdrowe zbiorowe



01.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 720kcal, B o.: 45.88g, T: 31.92g, W o.: 59.91g)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

12:00 Obiad (E: 888kcal, B o.: 35.23g, T: 31.17g, W o.: 124.85g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z opisem

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

- Kurczak, 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.

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: 491kcal, B o.: 28.27g, T: 17.55g, W o.: 53.63g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2189 kcal	**Wartość energetyczna:**	9172.63 kJ
Woda:	1479.17 g	**Białko ogółem:**	110.1 g
Tłuszcz:	81.36 g	**Węglowodany ogółem:**	260.17 g
Węglowodany przyswajalne:	141.93 g	**Popiół:**	16.84 g
Cholesterol:	305.75 mg	**Glukoza:**	9.96 g
Fruktoza:	16.72 g	**Sacharoza:**	27.84 g
Laktoza:	3.02 g	**Skrobia:**	149.15 g
Błonnik pokarmowy:	36.11 g	**C 4:0:**	0.69 g
C 6:0:	0.49 g	**C 8:0:**	0.37 g
C 10:0:	0.89 g	**C 12:0:**	1.19 g
C 14:0:	4.49 g	**C 15:0:**	0.46 g
C 16:0:	17.45 g	**C 17:0:**	0.31 g
C 18:0:	6.94 g	**C 20:0:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.05 g	**C 14:1:**	0.41 g
C 15:1:	0.14 g	**C 16:1:**	1.76 g
C 17:1:	0.26 g	**C 18:1:**	20.69 g
C 20:1:	0.21 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.25 g	**C 18:2:**	28.87 g
C 18:3:	0.81 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.12 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	0.81 g
n-6 ogółem:	3.8 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.8 g
Sód:	2988.69 mg	**Sól:**	5.3 g
Potas:	4832.41 mg	**Wapń:**	929.93 mg
Fosfor:	1690.69 mg	**Magnez:**	399.59 mg
Żelazo:	13.21 mg	**Cynk:**	14.58 mg
Miedź:	1.73 mg	**Mangan:**	5.3 mg
Jod:	76.58 µg	**Witamina A:**	1399.5 µg
Retinol:	408.5 µg	**β-karoten:**	5936.46 µg
Witamina D:	0.94 µg	**Witamina E:**	7.37 mg
Tiamina:	1.52 mg	**Ryboflawina:**	1.48 mg
Niacyna:	29.72 mg	**Witamina B6:**	3.35 mg
Foliany:	297.69 µg	**Witamina B12:**	3.42 µg
Witamina C:	322.83 mg		

02.11.2026 (poniedziałek)

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

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

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kurczak, 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

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: 358kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 75.8g) — 2/3 garści (100g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

20:00 Kolacja (E: 517kcal, B o.: 16.97g, T: 23.92g, W o.: 57.32g)

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

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

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

Ketchup, łagodny (E: 15kcal, B o.: 0.14g, T: 0.08g, W o.: 3.6g) — 1 łyżka (15g)

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:	2201 kcal	**Wartość energetyczna:**	9211.42 kJ
Woda:	1363.22 g	**Białko ogółem:**	77.55 g
Tłuszcz:	80.48 g	**Węglowodany ogółem:**	298.44 g
Węglowodany przyswajalne:	131.73 g	**Popiół:**	11.6 g
Cholesterol:	232.69 mg	**Glukoza:**	13.84 g
Fruktoza:	15.19 g	**Sacharoza:**	56.61 g
Laktoza:	7.83 g	**Skrobia:**	176.05 g
Błonnik pokarmowy:	35.09 g	**C 4:0:**	0.42 g
C 6:0:	0.32 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.66 g	**C 12:0:**	0.89 g
C 14:0:	3.45 g	**C 15:0:**	0.36 g
C 16:0:	13.75 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	5.29 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.71 g	**C 14:1:**	0.3 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	1.3 g
C 17:1:	0.16 g	**C 18:1:**	20.05 g
C 20:1:	0.46 g	**C 22:1:**	0.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.53 g	**C 18:2:**	4.76 g
C 18:3:	1.53 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.06 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0 g	**n-3 ogółem:**	1.53 g
n-6 ogółem:	4.82 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.74 g
Sód:	2604.85 mg	**Sól:**	1.75 g
Potas:	3757.72 mg	**Wapń:**	724.72 mg
Fosfor:	1354.93 mg	**Magnez:**	355.7 mg
Żelazo:	13 mg	**Cynk:**	10.99 mg
Miedź:	1.44 mg	**Mangan:**	6.38 mg
Jod:	53.73 µg	**Witamina A:**	1806.74 µg
Retinol:	271.29 µg	**β-karoten:**	9170 µg
Witamina D:	0.87 µg	**Witamina E:**	10.43 mg
Tiamina:	1.17 mg	**Ryboflawina:**	1.2 mg
Niacyna:	24.09 mg	**Witamina B6:**	2.52 mg
Foliany:	323.91 µg	**Witamina B12:**	2.14 µg
Witamina C:	272.66 mg		

03.11.2026 (wtorek)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Do garnka z wodą wrzucić obrane i pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę i cebulę. 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.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

16:00 Podwieczorek (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g) — 2/3 sztuki (100g)

20:00 Kolacja (E: 676kcal, B o.: 34.67g, T: 32.45g, W o.: 61.85g)

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

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

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

Wieprzowina w galarecie (E: 258kcal, B o.: 22.5g, T: 16.5g, W o.: 6g) — 1 i 1/2 porcji (150g)

Sos tzatziki z kalafiorem (E: 60kcal, B o.: 5.24g, T: 1.95g, W o.: 6.34g) - przepis na 4 porcje — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal	**Wartość energetyczna:**	7643.7 kJ
Woda:	1539.07 g	**Białko ogółem:**	99.47 g
Tłuszcz:	69.5 g	**Węglowodany ogółem:**	279.07 g
Węglowodany przyswajalne:	170.53 g	**Popiół:**	18.49 g
Cholesterol:	184.35 mg	**Glukoza:**	9.83 g
Fruktoza:	13.23 g	**Sacharoza:**	35.83 g
Laktoza:	10.94 g	**Skrobia:**	151.88 g
Błonnik pokarmowy:	41.51 g	**C 4:0:**	0.55 g
C 6:0:	0.45 g	**C 8:0:**	0.38 g
C 10:0:	0.95 g	**C 12:0:**	1.21 g
C 14:0:	4.3 g	**C 15:0:**	0.5 g
C 16:0:	13.39 g	**C 17:0:**	0.33 g
C 18:0:	4.48 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.03 g	**C 14:1:**	0.4 g
C 15:1:	0.1 g	**C 16:1:**	1.05 g
C 17:1:	0.22 g	**C 18:1:**	14.44 g
C 20:1:	0.05 g	**C 22:1:**	0 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.2 g	**C 18:2:**	2.4 g
C 18:3:	0.77 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:**	0.73 g
n-6 ogółem:	2.19 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.99 g
Sód:	2542.85 mg	**Sól:**	3.67 g
Potas:	5563.89 mg	**Wapń:**	995.56 mg
Fosfor:	1417.11 mg	**Magnez:**	432.91 mg
Żelazo:	18.65 mg	**Cynk:**	9.99 mg
Miedź:	2.01 mg	**Mangan:**	6.63 mg
Jod:	69.35 µg	**Witamina A:**	1413.69 µg
Retinol:	337.4 µg	**β-karoten:**	8590.75 µg
Witamina D:	3.45 µg	**Witamina E:**	10.04 mg
Tiamina:	1.12 mg	**Ryboflawina:**	1.64 mg
Niacyna:	21.8 mg	**Witamina B6:**	2.87 mg
Foliany:	391.3 µg	**Witamina B12:**	3.59 µg
Witamina C:	355.88 mg		

04.11.2026 (środa)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

12:00 Obiad (E: 947kcal, B o.: 36.97g, T: 39.36g, W o.: 121.43g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

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

Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze
sobą, dodać jajko i szybko 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: 452kcal, B o.: 17.06g, T: 17.23g, W o.: 55.77g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2167 kcal	**Wartość energetyczna:**	9058.55 kJ
Woda:	1448.43 g	**Białko ogółem:**	81.82 g
Tłuszcz:	93.75 g	**Węglowodany ogółem:**	257.33 g
Węglowodany przyswajalne:	255.64 g	**Popiół:**	13.59 g
Cholesterol:	451.08 mg	**Glukoza:**	8.14 g
Fruktoza:	8.49 g	**Sacharoza:**	45.39 g
Laktoza:	12.81 g	**Skrobia:**	137 g
Błonnik pokarmowy:	34.73 g	**C 4:0:**	0.53 g
C 6:0:	0.52 g	**C 8:0:**	0.49 g
C 10:0:	1.26 g	**C 12:0:**	1.78 g
C 14:0:	6.96 g	**C 15:0:**	0.82 g
C 16:0:	24.97 g	**C 17:0:**	0.43 g
C 18:0:	8.35 g	**C 20:0:**	0.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.8 g	**C 14:1:**	0.58 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	2.29 g
C 17:1:	0.22 g	**C 18:1:**	25.08 g
C 20:1:	0.16 g	**C 22:1:**	0.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.25 g	**C 18:2:**	5.26 g
C 18:3:	1.26 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:**	1.37 g
n-6 ogółem:	5.33 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.35 g
Sód:	2727.85 mg	**Sól:**	1.25 g
Potas:	3255.61 mg	**Wapń:**	635.26 mg
Fosfor:	1403.27 mg	**Magnez:**	336.6 mg
Żelazo:	13.06 mg	**Cynk:**	11.61 mg
Miedź:	1.66 mg	**Mangan:**	5.7 mg
Jod:	15.44 µg	**Witamina A:**	2172.38 µg
Retinol:	617.34 µg	**β-karoten:**	9325.75 µg
Witamina D:	6.75 µg	**Witamina E:**	8.8 mg
Tiamina:	0.89 mg	**Ryboflawina:**	1.51 mg
Niacyna:	23.42 mg	**Witamina B6:**	2.29 mg
Foliany:	296.39 µg	**Witamina B12:**	2.69 µg
Witamina C:	315.35 mg		

05.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 28.17g, T: 24.08g, W o.: 67.43g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

12:00 Obiad (E: 947kcal, B o.: 39.04g, T: 35.79g, W o.: 128.62g)

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

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.

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

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

Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g) — 3/4 porcji (40g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	**Wartość energetyczna:**	8124.9 kJ
Woda:	1514.89 g	**Białko ogółem:**	79 g
Tłuszcz:	88.16 g	**Węglowodany ogółem:**	267.98 g
Węglowodany przyswajalne:	146.2 g	**Popiół:**	16.09 g
Cholesterol:	310.55 mg	**Glukoza:**	9.28 g
Fruktoza:	9.96 g	**Sacharoza:**	32.62 g
Laktoza:	10.44 g	**Skrobia:**	119.48 g
Błonnik pokarmowy:	35.38 g	**C 4:0:**	0.27 g
C 6:0:	0.22 g	**C 8:0:**	0.18 g
C 10:0:	0.45 g	**C 12:0:**	0.61 g
C 14:0:	2.81 g	**C 15:0:**	0.25 g
C 16:0:	12.99 g	**C 17:0:**	0.16 g
C 18:0:	5.04 g	**C 20:0:**	0.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.88 g	**C 14:1:**	0.2 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	1.02 g
C 17:1:	0.11 g	**C 18:1:**	24.57 g
C 20:1:	0.09 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.48 g	**C 18:2:**	6.16 g
C 18:3:	0.98 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.17 g
C 20:5:	0.05 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	1.04 g
n-6 ogółem:	4.32 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.85 g
Sód:	2326.65 mg	**Sól:**	1.93 g
Potas:	4836.47 mg	**Wapń:**	658.39 mg
Fosfor:	1219.49 mg	**Magnez:**	343.82 mg
Żelazo:	14.93 mg	**Cynk:**	10.95 mg
Miedź:	1.69 mg	**Mangan:**	5.58 mg
Jod:	58.03 µg	**Witamina A:**	1430.75 µg
Retinol:	320.4 µg	**β-karoten:**	6834.43 µg
Witamina D:	1.75 µg	**Witamina E:**	9.71 mg
Tiamina:	1.64 mg	**Ryboflawina:**	1.59 mg
Niacyna:	19.72 mg	**Witamina B6:**	2.9 mg
Foliany:	472.73 µg	**Witamina B12:**	2.41 µg
Witamina C:	399.64 mg		

06.11.2026 (piątek)

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

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

12:00 Obiad (E: 720kcal, B o.: 22.47g, T: 20.63g, W o.: 118.83g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kurczak, 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.

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

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

Sposób przygotowania:

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

16:00 Podwieczorek (E: 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: 563kcal, B o.: 14.1g, T: 35.95g, W o.: 44.84g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Śledzie odsączyć z zalewy (jeśli kupiliśmy w wiaderku), a jeśli luzem wypłukać kilkakrotnie pod zimną wodą. Zalać wodą i wymoczyć przez 12 godzin w wodzie.
Płaty odsączyć na papierowym ręczniku. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Śledzie pokroić w nieduże kawałki (ma być właśnie taka krajanka). Następnie wymieszać je z cebulą, zalać sokiem z 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:	2065 kcal	**Wartość energetyczna:**	8617.44 kJ
Woda:	1312.21 g	**Białko ogółem:**	71.7 g
Tłuszcz:	87.08 g	**Węglowodany ogółem:**	254.41 g
Węglowodany przyswajalne:	114.85 g	**Popiół:**	11.49 g
Cholesterol:	318.45 mg	**Glukoza:**	10.09 g
Fruktoza:	10.31 g	**Sacharoza:**	51.28 g
Laktoza:	6.11 g	**Skrobia:**	126.85 g
Błonnik pokarmowy:	30.31 g	**C 4:0:**	0.25 g
C 6:0:	0.25 g	**C 8:0:**	0.25 g
C 10:0:	0.64 g	**C 12:0:**	0.9 g
C 14:0:	3.93 g	**C 15:0:**	0.41 g
C 16:0:	14.03 g	**C 17:0:**	0.2 g
C 18:0:	3.91 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.28 g	**C 14:1:**	0.27 g
C 15:1:	0.04 g	**C 16:1:**	1.24 g
C 17:1:	0.11 g	**C 18:1:**	25.94 g
C 20:1:	0.8 g	**C 22:1:**	1.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.21 g	**C 18:2:**	6.52 g
C 18:3:	2.71 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:**	3.64 g
n-6 ogółem:	6.5 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.46 g
Sód:	1975.74 mg	**Sól:**	3.6 g
Potas:	3191.71 mg	**Wapń:**	462.18 mg
Fosfor:	944.91 mg	**Magnez:**	273.99 mg
Żelazo:	12.89 mg	**Cynk:**	7.15 mg
Miedź:	1.24 mg	**Mangan:**	5.83 mg
Jod:	77.71 µg	**Witamina A:**	879.69 µg
Retinol:	416.55 µg	**β-karoten:**	2810.75 µg
Witamina D:	7.45 µg	**Witamina E:**	13.56 mg
Tiamina:	0.68 mg	**Ryboflawina:**	1.15 mg
Niacyna:	14.23 mg	**Witamina B6:**	2.16 mg
Foliany:	331.26 µg	**Witamina B12:**	3.98 µg
Witamina C:	353.59 mg		

07.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 29.38g, T: 28.35g, W o.: 48.19g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

Szynka pieczona z pieprzem (E: 26kcal, B o.: 5g, T: 0.5g, W o.: 0.38g) — 1 plaster (25g)

12:00 Obiad (E: 773kcal, B o.: 42.71g, T: 31.66g, W o.: 86.42g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

20:00 Kolacja (E: 638kcal, B o.: 29.56g, T: 31.78g, W o.: 57.58g)

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)
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.

Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	**Wartość energetyczna:**	8761.57 kJ
Woda:	1483.26 g	**Białko ogółem:**	102.85 g
Tłuszcz:	92.15 g	**Węglowodany ogółem:**	220.39 g
Węglowodany przyswajalne:	85.25 g	**Popiół:**	17.66 g
Cholesterol:	431.91 mg	**Glukoza:**	16.2 g
Fruktoza:	15.72 g	**Sacharoza:**	45.56 g
Laktoza:	3.33 g	**Skrobia:**	103.45 g
Błonnik pokarmowy:	42.65 g	**C 4:0:**	0.23 g
C 6:0:	0.23 g	**C 8:0:**	0.2 g
C 10:0:	0.57 g	**C 12:0:**	0.78 g
C 14:0:	3.3 g	**C 15:0:**	0.39 g
C 16:0:	14.79 g	**C 17:0:**	0.24 g
C 18:0:	5.21 g	**C 20:0:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.01 g	**C 14:1:**	0.25 g
C 15:1:	0.03 g	**C 16:1:**	1.1 g
C 17:1:	0.12 g	**C 18:1:**	22.3 g
C 20:1:	0.22 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	55.12 g	**C 18:2:**	10.25 g
C 18:3:	1.55 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.12 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	1.51 g
n-6 ogółem:	4.4 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	19.15 g
Sód:	4806.03 mg	**Sól:**	4.25 g
Potas:	4107.77 mg	**Wapń:**	534 mg
Fosfor:	1206.85 mg	**Magnez:**	395.61 mg
Żelazo:	20.03 mg	**Cynk:**	12.85 mg
Miedź:	1.7 mg	**Mangan:**	7.27 mg
Jod:	73.35 µg	**Witamina A:**	903.17 µg
Retinol:	371.98 µg	**β-karoten:**	3196.62 µg
Witamina D:	2.07 µg	**Witamina E:**	14.19 mg
Tiamina:	1.01 mg	**Ryboflawina:**	1.33 mg
Niacyna:	26.48 mg	**Witamina B6:**	2.79 mg
Foliany:	420.56 µg	**Witamina B12:**	2.37 µg
Witamina C:	392.64 mg		

08.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 26.13g, T: 18.9g, W o.: 61.52g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z opisem

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

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

Sposób przygotowania:

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

16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 1.35g, T: 0.75g, W o.: 20.85g)

Kiwi (E: 90kcal, B o.: 1.35g, T: 0.75g, W o.: 20.85g) — 2 sztuki (150g)

20:00 Kolacja (E: 604kcal, B o.: 20.42g, T: 28.01g, W o.: 65.52g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g) — 4 kromki (120g)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2053 kcal	**Wartość energetyczna:**	8600.41 kJ
Woda:	1461.77 g	**Białko ogółem:**	88.75 g
Tłuszcz:	65.77 g	**Węglowodany ogółem:**	284.05 g
Węglowodany przyswajalne:	148.65 g	**Popiół:**	13.97 g
Cholesterol:	410.72 mg	**Glukoza:**	12.65 g
Fruktoza:	12.82 g	**Sacharoza:**	26.83 g
Laktoza:	3.13 g	**Skrobia:**	164.85 g
Błonnik pokarmowy:	40.11 g	**C 4:0:**	0.17 g
C 6:0:	0.2 g	**C 8:0:**	0.2 g
C 10:0:	0.58 g	**C 12:0:**	0.81 g
C 14:0:	4.76 g	**C 15:0:**	0.4 g
C 16:0:	13.38 g	**C 17:0:**	0.21 g
C 18:0:	4.05 g	**C 20:0:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.37 g	**C 14:1:**	0.24 g
C 15:1:	0.02 g	**C 16:1:**	0.96 g
C 17:1:	0.08 g	**C 18:1:**	14.1 g
C 20:1:	0.07 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	34.98 g	**C 18:2:**	10.03 g
C 18:3:	0.72 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.04 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.05 g	**n-3 ogółem:**	0.76 g
n-6 ogółem:	2.21 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	16.57 g
Sód:	2339.36 mg	**Sól:**	3.99 g
Potas:	5205.21 mg	**Wapń:**	444.28 mg
Fosfor:	1497.96 mg	**Magnez:**	440.59 mg
Żelazo:	14.74 mg	**Cynk:**	10.23 mg
Miedź:	1.97 mg	**Mangan:**	6.25 mg
Jod:	76.02 µg	**Witamina A:**	1117.58 µg
Retinol:	394.38 µg	**β-karoten:**	4346.25 µg
Witamina D:	1.64 µg	**Witamina E:**	9.06 mg
Tiamina:	1.01 mg	**Ryboflawina:**	1.3 mg
Niacyna:	38.82 mg	**Witamina B6:**	3.63 mg
Foliany:	369.1 µg	**Witamina B12:**	2.02 µg
Witamina C:	341.08 mg		

09.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 704kcal, B o.: 25.85g, T: 36.28g, W o.: 67.15g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g) — 1 łyżeczka (10g)

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

Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem (E: 110kcal, B o.: 2.81g, T: 7.05g, W o.: 8.99g) - przepis na 3 porcje — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 808kcal, B o.: 39.15g, T: 11.26g, W o.: 144.58g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g) — 1/2 szklanki (100g)

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.

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:	2077 kcal	**Wartość energetyczna:**	8682.67 kJ
Woda:	1159.45 g	**Białko ogółem:**	85.92 g
Tłuszcz:	69.72 g	**Węglowodany ogółem:**	282.9 g
Węglowodany przyswajalne:	176.53 g	**Popiół:**	10.93 g
Cholesterol:	193.1 mg	**Glukoza:**	12.91 g
Fruktoza:	19.78 g	**Sacharoza:**	40.43 g
Laktoza:	9.66 g	**Skrobia:**	148.3 g
Błonnik pokarmowy:	34.72 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:	2.76 g	**C 15:0:**	0.31 g
C 16:0:	9.43 g	**C 17:0:**	0.17 g
C 18:0:	3.29 g	**C 20:0:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.38 g	**C 14:1:**	0.23 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	0.71 g
C 17:1:	0.11 g	**C 18:1:**	14.6 g
C 20:1:	0.24 g	**C 22:1:**	0.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.93 g	**C 18:2:**	4.02 g
C 18:3:	1.58 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:**	1.57 g
n-6 ogółem:	3.99 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.12 g
Sód:	2568.63 mg	**Sól:**	2.71 g
Potas:	3464.49 mg	**Wapń:**	528.28 mg
Fosfor:	1307.14 mg	**Magnez:**	342.58 mg
Żelazo:	12.7 mg	**Cynk:**	10.54 mg
Miedź:	1.55 mg	**Mangan:**	6.11 mg
Jod:	60.62 µg	**Witamina A:**	1693.62 µg
Retinol:	230.65 µg	**β-karoten:**	8927.69 µg
Witamina D:	0.96 µg	**Witamina E:**	11.55 mg
Tiamina:	0.66 mg	**Ryboflawina:**	1.08 mg
Niacyna:	29.18 mg	**Witamina B6:**	2.6 mg
Foliany:	292.89 µg	**Witamina B12:**	1.7 µg
Witamina C:	298.4 mg		

10.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 22.9g, T: 26.56g, W o.: 53.27g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 45.63g, T: 24.86g, W o.: 146.08g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kurczak, 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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) — 4 sztuki (360g)

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Śliwki pod kruszonką (E: 281kcal, B o.: 3g, T: 13.09g, W o.: 39.19g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Metka tatarska (E: 54kcal, B o.: 5.96g, T: 3.2g, W o.: 0.16g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 37kcal, B o.: 8.16g, T: 0.48g, W o.: 0g)	4 plastry (40g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2203 kcal	**Wartość energetyczna:**	9142.31 kJ
Woda:	1382.5 g	**Białko ogółem:**	92.99 g
Tłuszcz:	78.16 g	**Węglowodany ogółem:**	290.22 g
Węglowodany przyswajalne:	199.34 g	**Popiół:**	18.36 g
Cholesterol:	469.05 mg	**Glukoza:**	9.25 g
Fruktoza:	8.09 g	**Sacharoza:**	53.57 g
Laktoza:	9.45 g	**Skrobia:**	169.92 g
Błonnik pokarmowy:	34.95 g	**C 4:0:**	1.15 g
C 6:0:	0.79 g	**C 8:0:**	0.56 g
C 10:0:	1.34 g	**C 12:0:**	1.7 g
C 14:0:	5.82 g	**C 15:0:**	0.53 g
C 16:0:	17.9 g	**C 17:0:**	0.41 g
C 18:0:	6.21 g	**C 20:0:**	0.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	71.2 g	**C 14:1:**	0.44 g
C 15:1:	0.12 g	**C 16:1:**	1.33 g
C 17:1:	0.25 g	**C 18:1:**	15.62 g
C 20:1:	0.04 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	77.37 g	**C 18:2:**	2.68 g
C 18:3:	0.85 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:	0.03 g	**n-3 ogółem:**	0.89 g
n-6 ogółem:	2.68 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.39 g
Sód:	4124.95 mg	**Sól:**	5.59 g
Potas:	4215.39 mg	**Wapń:**	595.07 mg
Fosfor:	1344.4 mg	**Magnez:**	340.29 mg
Żelazo:	13.77 mg	**Cynk:**	9.1 mg
Miedź:	1.76 mg	**Mangan:**	5.37 mg
Jod:	114.4 µg	**Witamina A:**	1096.93 µg
Retinol:	562.89 µg	**β-karoten:**	3225.54 µg
Witamina D:	2.12 µg	**Witamina E:**	9.59 mg
Tiamina:	0.9 mg	**Ryboflawina:**	1.21 mg
Niacyna:	24.18 mg	**Witamina B6:**	3 mg
Foliany:	273.93 µg	**Witamina B12:**	2.65 µg
Witamina C:	204.41 mg		

11.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 22.99g, T: 24.34g, W o.: 87.91g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko.

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

Kaszanka z cebulą (E: 219kcal, B o.: 9.72g, T: 13.43g, W o.: 16.08g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 41.24g, T: 16.2g, W o.: 145.32g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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, pęczak (E: 340kcal, B o.: 8.4g, T: 2g, W o.: 74.9g) — 1 woreczek (100g)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal	**Wartość energetyczna:**	8493.7 kJ
Woda:	1321.89 g	**Białko ogółem:**	98.96 g
Tłuszcz:	65.99 g	**Węglowodany ogółem:**	295.52 g
Węglowodany przyswajalne:	191.19 g	**Popiół:**	11.35 g
Cholesterol:	266.24 mg	**Glukoza:**	7.04 g
Fruktoza:	8.81 g	**Sacharoza:**	45.84 g
Laktoza:	13.74 g	**Skrobia:**	176.25 g
Błonnik pokarmowy:	38.15 g	**C 4:0:**	0.54 g
C 6:0:	0.39 g	**C 8:0:**	0.29 g
C 10:0:	0.66 g	**C 12:0:**	0.91 g
C 14:0:	5.72 g	**C 15:0:**	0.35 g
C 16:0:	10.49 g	**C 17:0:**	0.25 g
C 18:0:	3.7 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.43 g	**C 14:1:**	0.32 g
C 15:1:	0.11 g	**C 16:1:**	1 g
C 17:1:	0.2 g	**C 18:1:**	15.17 g
C 20:1:	0.14 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.71 g	**C 18:2:**	4.95 g
C 18:3:	1.56 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:**	1.57 g
n-6 ogółem:	5.26 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.93 g
Sód:	1930.99 mg	**Sól:**	2.22 g
Potas:	3283.27 mg	**Wapń:**	1003.49 mg
Fosfor:	1539.92 mg	**Magnez:**	363.87 mg
Żelazo:	19.16 mg	**Cynk:**	13.07 mg
Miedź:	1.44 mg	**Mangan:**	6.67 mg
Jod:	40.39 µg	**Witamina A:**	1504.8 µg
Retinol:	336.14 µg	**β-karoten:**	7143.78 µg
Witamina D:	0.97 µg	**Witamina E:**	9.1 mg
Tiamina:	0.87 mg	**Ryboflawina:**	1.4 mg
Niacyna:	20.12 mg	**Witamina B6:**	2.01 mg
Foliany:	326.49 µg	**Witamina B12:**	2.89 µg
Witamina C:	232.97 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: 796kcal, B o.: 37.63g, T: 16.17g, W o.: 133.66g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Wlać powoli mokre składniki do suchych, mieszając do połączenia się składników. 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: 512kcal, B o.: 19.23g, T: 13.35g, W o.: 79.89g)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Ser i 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:	2175 kcal	**Wartość energetyczna:**	9134.35 kJ
Woda:	1347.85 g	**Białko ogółem:**	83.96 g
Tłuszcz:	65.37 g	**Węglowodany ogółem:**	324.13 g
Węglowodany przyswajalne:	210.97 g	**Popiół:**	15.51 g
Cholesterol:	199.95 mg	**Glukoza:**	5.37 g
Fruktoza:	5.94 g	**Sacharoza:**	43.7 g
Laktoza:	14.54 g	**Skrobia:**	217.06 g
Błonnik pokarmowy:	32.05 g	**C 4:0:**	0.69 g
C 6:0:	0.47 g	**C 8:0:**	0.32 g
C 10:0:	0.7 g	**C 12:0:**	0.95 g
C 14:0:	3.22 g	**C 15:0:**	0.31 g
C 16:0:	12.2 g	**C 17:0:**	0.24 g
C 18:0:	5.36 g	**C 20:0:**	0.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.05 g	**C 14:1:**	0.3 g
C 15:1:	0.13 g	**C 16:1:**	0.98 g
C 17:1:	0.21 g	**C 18:1:**	23.92 g
C 20:1:	0.2 g	**C 22:1:**	0.15 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.5 g	**C 18:2:**	6.42 g
C 18:3:	2.12 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.04 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.02 g	**n-3 ogółem:**	2.13 g
n-6 ogółem:	6.45 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.98 g
Sód:	2002.63 mg	**Sól:**	3.76 g
Potas:	4668.13 mg	**Wapń:**	818.21 mg
Fosfor:	1668.07 mg	**Magnez:**	442.2 mg
Żelazo:	14.51 mg	**Cynk:**	10.2 mg
Miedź:	2.01 mg	**Mangan:**	6.31 mg
Jod:	70.95 µg	**Witamina A:**	648.54 µg
Retinol:	266.7 µg	**β-karoten:**	2314.26 µg
Witamina D:	0.9 µg	**Witamina E:**	10.03 mg
Tiamina:	1.14 mg	**Ryboflawina:**	1.45 mg
Niacyna:	26.29 mg	**Witamina B6:**	2.9 mg
Foliany:	261.15 µg	**Witamina B12:**	2.3 µg
Witamina C:	203.97 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: 823kcal, B o.: 27.67g, T: 25.56g, W o.: 131.24g)

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

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

Sposób przygotowania:

Zagotować wodę z cukrem. 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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g) — 4 sztuki (360g)

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

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

Sposób przygotowania:

1. Śledzie włożyć do miski i wypłukać z soli w zimnej wodzie. 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: 535kcal, B o.: 27.69g, T: 22.03g, W o.: 56.92g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ryba po hawajsku (E: 247kcal, B o.: 21.69g, T: 12.2g, W o.: 13.15g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2077 kcal	**Wartość energetyczna:**	8688.51 kJ
Woda:	1666.58 g	**Białko ogółem:**	79.87 g
Tłuszcz:	76.82 g	**Węglowodany ogółem:**	276.54 g
Węglowodany przyswajalne:	166.07 g	**Popiół:**	17.2 g
Cholesterol:	363.9 mg	**Glukoza:**	10.21 g
Fruktoza:	10.9 g	**Sacharoza:**	48.68 g
Laktoza:	9.5 g	**Skrobia:**	128.42 g
Błonnik pokarmowy:	35.31 g	**C 4:0:**	0.36 g
C 6:0:	0.28 g	**C 8:0:**	0.23 g
C 10:0:	0.62 g	**C 12:0:**	0.81 g
C 14:0:	3.66 g	**C 15:0:**	0.34 g
C 16:0:	13.32 g	**C 17:0:**	0.2 g
C 18:0:	3.75 g	**C 20:0:**	0.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.2 g	**C 14:1:**	0.27 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	1.34 g
C 17:1:	0.14 g	**C 18:1:**	23.95 g
C 20:1:	1.02 g	**C 22:1:**	1.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.95 g	**C 18:2:**	9.46 g
C 18:3:	2.41 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0.01 g	**C 20:4:**	0.08 g
C 20:5:	0.54 g	**C 22:5:**	0.09 g
C 22:6:	0.96 g	**n-3 ogółem:**	3.79 g
n-6 ogółem:	5.33 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	15.36 g
Sód:	3062.01 mg	**Sól:**	6.01 g
Potas:	4598.29 mg	**Wapń:**	652.58 mg
Fosfor:	1304.21 mg	**Magnez:**	383.4 mg
Żelazo:	14.04 mg	**Cynk:**	8.75 mg
Miedź:	1.67 mg	**Mangan:**	6.83 mg
Jod:	117.42 µg	**Witamina A:**	2575.14 µg
Retinol:	378.35 µg	**β-karoten:**	14224.74 µg
Witamina D:	13.23 µg	**Witamina E:**	17.1 mg
Tiamina:	0.91 mg	**Ryboflawina:**	1.54 mg
Niacyna:	22.17 mg	**Witamina B6:**	3.19 mg
Foliany:	364.35 µg	**Witamina B12:**	7.23 µg
Witamina C:	434.14 mg		

14.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 20.69g, T: 20.53g, W o.: 64.71g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze
sobą, dodać jajko i szybko 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: 522kcal, B o.: 12.93g, T: 26.02g, W o.: 60.73g)

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

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

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

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

Sałatka brokułowa z fasolą (E: 256kcal, B o.: 7.78g, T: 16.59g, W o.: 21.51g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	**Wartość energetyczna:**	9180.54 kJ
Woda:	1654.04 g	**Białko ogółem:**	74.36 g
Tłuszcz:	83.12 g	**Węglowodany ogółem:**	297.36 g
Węglowodany przyswajalne:	197.62 g	**Popiół:**	15.59 g
Cholesterol:	567.75 mg	**Glukoza:**	11.59 g
Fruktoza:	12.48 g	**Sacharoza:**	44.87 g
Laktoza:	11.19 g	**Skrobia:**	167.69 g
Błonnik pokarmowy:	39.36 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:	4.01 g	**C 15:0:**	0.48 g
C 16:0:	16.19 g	**C 17:0:**	0.26 g
C 18:0:	5.65 g	**C 20:0:**	0.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.13 g	**C 14:1:**	0.33 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	1.15 g
C 17:1:	0.15 g	**C 18:1:**	23.87 g
C 20:1:	0.22 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.62 g	**C 18:2:**	12.87 g
C 18:3:	1.61 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.21 g
C 20:5:	0.03 g	**C 22:5:**	0.02 g
C 22:6:	0.08 g	**n-3 ogółem:**	1.72 g
n-6 ogółem:	5.22 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	17.51 g
Sód:	2349.4 mg	**Sól:**	3.68 g
Potas:	5194.5 mg	**Wapń:**	671.33 mg
Fosfor:	1559.06 mg	**Magnez:**	407.44 mg
Żelazo:	23.2 mg	**Cynk:**	12.3 mg
Miedź:	2.02 mg	**Mangan:**	6.43 mg
Jod:	113.64 µg	**Witamina A:**	10697.44 µg
Retinol:	9647.28 µg	**β-karoten:**	6277.41 µg
Witamina D:	1.02 µg	**Witamina E:**	11.49 mg
Tiamina:	1.23 mg	**Ryboflawina:**	3.88 mg
Niacyna:	33.52 mg	**Witamina B6:**	3.09 mg
Foliany:	1036.82 µg	**Witamina B12:**	36.37 µg
Witamina C:	390.34 mg		

15.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 20.06g, T: 26.15g, W o.: 59.03g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

12:00 Obiad (E: 910kcal, B o.: 33.56g, T: 26.1g, W o.: 143.78g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z opisem

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

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

Sposób przygotowania:

Grzyby umyć, zalać na kilka godzin 1 szklanką wody. Gotować około godziny w tej samej wodzie. Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż
na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, doprawić solą i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. 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.

Ryż biały długoziarnisty z warzywami (E: 301kcal, B o.: 5.8g, T: 0.6g, W o.: 68.1g) — 1/2 szklanki (100g)

Udko pieczone (E: 207kcal, B o.: 16.94g, T: 15.24g, W o.: 0.66g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

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: 455kcal, B o.: 21.88g, T: 17.07g, W o.: 51.87g)

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	**Wartość energetyczna:**	8329.66 kJ
Woda:	1085.6 g	**Białko ogółem:**	78.27 g
Tłuszcz:	70.55 g	**Węglowodany ogółem:**	287.89 g
Węglowodany przyswajalne:	90.07 g	**Popiół:**	14.48 g
Cholesterol:	241.43 mg	**Glukoza:**	13.79 g
Fruktoza:	19.35 g	**Sacharoza:**	41.98 g
Laktoza:	3.76 g	**Skrobia:**	141.86 g
Błonnik pokarmowy:	37.71 g	**C 4:0:**	0.31 g
C 6:0:	0.25 g	**C 8:0:**	0.23 g
C 10:0:	0.56 g	**C 12:0:**	0.83 g
C 14:0:	3.07 g	**C 15:0:**	0.36 g
C 16:0:	14.57 g	**C 17:0:**	0.23 g
C 18:0:	5.51 g	**C 20:0:**	0.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.75 g	**C 14:1:**	0.3 g
C 15:1:	0.07 g	**C 16:1:**	1.61 g
C 17:1:	0.17 g	**C 18:1:**	20.33 g
C 20:1:	0.22 g	**C 22:1:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.49 g	**C 18:2:**	8.62 g
C 18:3:	1.25 g	**C 18:4:**	0.01 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.15 g
C 20:5:	0.02 g	**C 22:5:**	0.03 g
C 22:6:	0.08 g	**n-3 ogółem:**	1.2 g
n-6 ogółem:	4.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.49 g
Sód:	3208.06 mg	**Sól:**	6.19 g
Potas:	3094.56 mg	**Wapń:**	749.79 mg
Fosfor:	1179.79 mg	**Magnez:**	309.15 mg
Żelazo:	19.19 mg	**Cynk:**	11.42 mg
Miedź:	1.48 mg	**Mangan:**	7.19 mg
Jod:	116.89 µg	**Witamina A:**	1689.19 µg
Retinol:	1026.89 µg	**β-karoten:**	3909.02 µg
Witamina D:	1.25 µg	**Witamina E:**	9.86 mg
Tiamina:	0.77 mg	**Ryboflawina:**	1.39 mg
Niacyna:	18.23 mg	**Witamina B6:**	2.12 mg
Foliany:	339.28 µg	**Witamina B12:**	2.82 µg
Witamina C:	247.19 mg		

16.11.2026 (poniedziałek)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) — 3/4 sztuki (100g)

12:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 38.62g, T: 18.45g, W o.: 150.29g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

Makaron łazanki (E: 367kcal, B o.: 10.7g, T: 1.4g, W o.: 79.4g) — 1 szklanka (100g)

16:00 Podwieczorek (E: 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: 492kcal, B o.: 8.3g, T: 17.36g, W o.: 76.49g)

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

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

Sałata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g) — 1/7 sztuki (30g)

Sałatka ziemniaczana (E: 231kcal, B o.: 3.18g, T: 7.97g, W o.: 38.45g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

jw

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2186 kcal	**Wartość energetyczna:**	9155.69 kJ
Woda:	1367.46 g	**Białko ogółem:**	79.37 g
Tłuszcz:	62.58 g	**Węglowodany ogółem:**	336.52 g
Węglowodany przyswajalne:	162.03 g	**Popiół:**	12.13 g
Cholesterol:	266.55 mg	**Glukoza:**	13.81 g
Fruktoza:	17.29 g	**Sacharoza:**	54.6 g
Laktoza:	9.05 g	**Skrobia:**	187.34 g
Błonnik pokarmowy:	36.11 g	**C 4:0:**	0.48 g
C 6:0:	0.35 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.68 g	**C 12:0:**	0.93 g
C 14:0:	3.38 g	**C 15:0:**	0.37 g
C 16:0:	11.22 g	**C 17:0:**	0.23 g
C 18:0:	3.67 g	**C 20:0:**	0.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.35 g	**C 14:1:**	0.32 g
C 15:1:	0.1 g	**C 16:1:**	0.86 g
C 17:1:	0.17 g	**C 18:1:**	11.66 g
C 20:1:	0.04 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	37.12 g	**C 18:2:**	6.41 g
C 18:3:	3.49 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.02 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.02 g	**n-3 ogółem:**	3.42 g
n-6 ogółem:	2.36 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	15.22 g
Sód:	2210.94 mg	**Sól:**	3.2 g
Potas:	3587.72 mg	**Wapń:**	478.93 mg
Fosfor:	1097.75 mg	**Magnez:**	327.32 mg
Żelazo:	11.89 mg	**Cynk:**	8.69 mg
Miedź:	1.51 mg	**Mangan:**	5.8 mg
Jod:	75.69 µg	**Witamina A:**	1773.42 µg
Retinol:	328.65 µg	**β-karoten:**	8663.82 µg
Witamina D:	1.35 µg	**Witamina E:**	6.39 mg
Tiamina:	0.82 mg	**Ryboflawina:**	1.25 mg
Niacyna:	15.76 mg	**Witamina B6:**	2.3 mg
Foliany:	273.01 µg	**Witamina B12:**	1.86 µg
Witamina C:	190.67 mg		

17.11.2026 (wtorek)

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

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

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

12:00 Obiad (E: 990kcal, B o.: 43.92g, T: 33.2g, W o.: 144.15g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Zraz wieprzowy (E: 297kcal, B o.: 24.1g, T: 20.77g, W o.: 3.54g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/8 łyżki (3g)
- Wieprzowina karkówka - 1 i 1/4 sztuki (125g)

Sposób przygotowania:

jw

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

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

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Rolady z karkówki z pieczarką (E: 355kcal, B o.: 24.69g, T: 27.61g, W o.: 2.59g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	**Wartość energetyczna:**	9274.48 kJ
Woda:	1991.23 g	**Białko ogółem:**	104.09 g
Tłuszcz:	90.9 g	**Węglowodany ogółem:**	261.34 g
Węglowodany przyswajalne:	157.86 g	**Popiół:**	19.81 g
Cholesterol:	254.23 mg	**Glukoza:**	12.47 g
Fruktoza:	18.44 g	**Sacharoza:**	38.73 g
Laktoza:	8.93 g	**Skrobia:**	125.72 g
Błonnik pokarmowy:	46.79 g	**C 4:0:**	0.41 g
C 6:0:	0.31 g	**C 8:0:**	0.23 g
C 10:0:	0.55 g	**C 12:0:**	0.77 g
C 14:0:	4.07 g	**C 15:0:**	0.31 g
C 16:0:	15.99 g	**C 17:0:**	0.21 g
C 18:0:	8.33 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.76 g	**C 14:1:**	0.27 g
C 15:1:	0.07 g	**C 16:1:**	1.43 g
C 17:1:	0.16 g	**C 18:1:**	32.16 g
C 20:1:	0.22 g	**C 22:1:**	0.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.34 g	**C 18:2:**	7.89 g
C 18:3:	2.76 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.39 g
C 20:5:	0.12 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0 g	**n-3 ogółem:**	2.76 g
n-6 ogółem:	8.19 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	12.81 g
Sód:	2313.86 mg	**Sól:**	4.08 g
Potas:	6326.19 mg	**Wapń:**	1053.27 mg
Fosfor:	1912.52 mg	**Magnez:**	464.7 mg
Żelazo:	19.41 mg	**Cynk:**	17.78 mg
Miedź:	2.24 mg	**Mangan:**	6.26 mg
Jod:	92.28 µg	**Witamina A:**	420.65 µg
Retinol:	220.83 µg	**β-karoten:**	1362.29 µg
Witamina D:	3.44 µg	**Witamina E:**	14.63 mg
Tiamina:	2.73 mg	**Ryboflawina:**	2.5 mg
Niacyna:	39.39 mg	**Witamina B6:**	3.72 mg
Foliany:	534.47 µg	**Witamina B12:**	3.52 µg
Witamina C:	432.84 mg		

18.11.2026 (środa)

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

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

12:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 34.63g, T: 16.02g, W o.: 154.89g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

Pierogi ruskie (E: 512kcal, B o.: 22.83g, T: 5.94g, W o.: 90.98g) — 1.5 porcji

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Sałata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Śledzie odsączyć z zalewy (jeśli kupiliśmy w wiaderku), a jeśli luzem wypłukać kilkakrotnie pod zimną wodą. Zalać wodą i wymoczyć przez 12 godzin w wodzie.
Płaty odsączyć na papierowym ręczniku. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Śledzie pokroić w nieduże kawałki (ma być właśnie taka krajanka). Następnie wymieszać je z cebulą, zalać sokiem z 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:	2076 kcal	**Wartość energetyczna:**	8669.29 kJ
Woda:	1375.61 g	**Białko ogółem:**	74.26 g
Tłuszcz:	71.86 g	**Węglowodany ogółem:**	287.89 g
Węglowodany przyswajalne:	130.16 g	**Popiół:**	12.94 g
Cholesterol:	244.4 mg	**Glukoza:**	10.22 g
Fruktoza:	11.69 g	**Sacharoza:**	44.64 g
Laktoza:	7.88 g	**Skrobia:**	101.45 g
Błonnik pokarmowy:	32.1 g	**C 4:0:**	0.3 g
C 6:0:	0.21 g	**C 8:0:**	0.16 g
C 10:0:	0.38 g	**C 12:0:**	0.54 g
C 14:0:	2.45 g	**C 15:0:**	0.21 g
C 16:0:	10.37 g	**C 17:0:**	0.15 g
C 18:0:	3.59 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.31 g	**C 14:1:**	0.22 g
C 15:1:	0.07 g	**C 16:1:**	1.21 g
C 17:1:	0.13 g	**C 18:1:**	23.76 g
C 20:1:	0.8 g	**C 22:1:**	1.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.95 g	**C 18:2:**	7.02 g
C 18:3:	5.31 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:**	6.19 g
n-6 ogółem:	6.62 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.63 g
Sód:	3120.85 mg	**Sól:**	3.46 g
Potas:	2603.82 mg	**Wapń:**	466.27 mg
Fosfor:	1038.26 mg	**Magnez:**	249.14 mg
Żelazo:	12.27 mg	**Cynk:**	8.2 mg
Miedź:	1.34 mg	**Mangan:**	5.83 mg
Jod:	47.91 µg	**Witamina A:**	2406.06 µg
Retinol:	803.51 µg	**β-karoten:**	9637.04 µg
Witamina D:	7.11 µg	**Witamina E:**	10.25 mg
Tiamina:	0.84 mg	**Ryboflawina:**	1.4 mg
Niacyna:	15.33 mg	**Witamina B6:**	1.63 mg
Foliany:	301.29 µg	**Witamina B12:**	5.09 µg
Witamina C:	236.75 mg		

19.11.2026 (czwartek)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

12:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 39.83g, T: 25.22g, W o.: 137.44g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

- Kurczak, 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: 488kcal, B o.: 17.21g, T: 18.85g, W o.: 62.98g)

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

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

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

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

Sałatka ziemniaczana z kiełbasą (E: 326kcal, B o.: 14.28g, T: 14.08g, W o.: 36.09g) — 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- 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. Jajka ugotować na twardo. Ogórki kiszone osuszyć, pokroić w drobną kosteczkę wedle gustu. Cebulkę posiekać drobno nożem, razem z koperkiem. 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:	2063 kcal	**Wartość energetyczna:**	8592.65 kJ
Woda:	1904.87 g	**Białko ogółem:**	81.24 g
Tłuszcz:	76.28 g	**Węglowodany ogółem:**	273.34 g
Węglowodany przyswajalne:	175.47 g	**Popiół:**	21.58 g
Cholesterol:	299.83 mg	**Glukoza:**	12.15 g
Fruktoza:	19.05 g	**Sacharoza:**	44.28 g
Laktoza:	10.62 g	**Skrobia:**	146.34 g
Błonnik pokarmowy:	37.31 g	**C 4:0:**	0.3 g
C 6:0:	0.24 g	**C 8:0:**	0.2 g
C 10:0:	0.45 g	**C 12:0:**	0.65 g
C 14:0:	2.69 g	**C 15:0:**	0.29 g
C 16:0:	12 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	4.43 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.64 g	**C 14:1:**	0.21 g
C 15:1:	0.06 g	**C 16:1:**	1.01 g
C 17:1:	0.18 g	**C 18:1:**	21.2 g
C 20:1:	0.47 g	**C 22:1:**	0.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	70.46 g	**C 18:2:**	13.51 g
C 18:3:	1.69 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:**	2.26 g
n-6 ogółem:	4.79 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	23.97 g
Sód:	4201.94 mg	**Sól:**	6.1 g
Potas:	5617.64 mg	**Wapń:**	561.28 mg
Fosfor:	1197.52 mg	**Magnez:**	375.47 mg
Żelazo:	15.36 mg	**Cynk:**	9.93 mg
Miedź:	1.97 mg	**Mangan:**	5.04 mg
Jod:	126.65 µg	**Witamina A:**	1077.87 µg
Retinol:	250.11 µg	**β-karoten:**	4996.77 µg
Witamina D:	3.23 µg	**Witamina E:**	14.35 mg
Tiamina:	1.22 mg	**Ryboflawina:**	1.38 mg
Niacyna:	25.05 mg	**Witamina B6:**	3.67 mg
Foliany:	392.28 µg	**Witamina B12:**	4.08 µg
Witamina C:	352.22 mg		

20.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 545kcal, B o.: 20.2g, T: 25.52g, W o.: 57.19g)

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

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

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

Pasta warzywna z żółtym serem (E: 83kcal, B o.: 4.53g, T: 6.85g, W o.: 0.85g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 42.59g, T: 16.48g, W o.: 151.89g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- 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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

20:00 Kolacja (E: 535kcal, B o.: 30.59g, T: 16.85g, W o.: 66.1g)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z opisem

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	**Wartość energetyczna:**	8875.46 kJ
Woda:	1758.31 g	**Białko ogółem:**	100.18 g
Tłuszcz:	64.6 g	**Węglowodany ogółem:**	295.11 g
Węglowodany przyswajalne:	187.43 g	**Popiół:**	16.71 g
Cholesterol:	296.69 mg	**Glukoza:**	9.75 g
Fruktoza:	12.33 g	**Sacharoza:**	35.36 g
Laktoza:	19.98 g	**Skrobia:**	171.98 g
Błonnik pokarmowy:	41.26 g	**C 4:0:**	0.71 g
C 6:0:	0.52 g	**C 8:0:**	0.41 g
C 10:0:	0.93 g	**C 12:0:**	1.28 g
C 14:0:	4.73 g	**C 15:0:**	0.51 g
C 16:0:	15.65 g	**C 17:0:**	0.32 g
C 18:0:	5.45 g	**C 20:0:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.17 g	**C 14:1:**	0.43 g
C 15:1:	0.14 g	**C 16:1:**	1.46 g
C 17:1:	0.24 g	**C 18:1:**	17.44 g
C 20:1:	0.17 g	**C 22:1:**	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.71 g	**C 18:2:**	4.85 g
C 18:3:	0.9 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:**	0.83 g
n-6 ogółem:	2.76 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.25 g
Sód:	1931.75 mg	**Sól:**	2.18 g
Potas:	6005.78 mg	**Wapń:**	948.62 mg
Fosfor:	1788.91 mg	**Magnez:**	476.15 mg
Żelazo:	15.47 mg	**Cynk:**	11.44 mg
Miedź:	2.2 mg	**Mangan:**	5.87 mg
Jod:	56.52 µg	**Witamina A:**	3167.14 µg
Retinol:	410.23 µg	**β-karoten:**	16632.08 µg
Witamina D:	7.32 µg	**Witamina E:**	8.55 mg
Tiamina:	1.15 mg	**Ryboflawina:**	1.74 mg
Niacyna:	29.29 mg	**Witamina B6:**	3.61 mg
Foliany:	362.58 µg	**Witamina B12:**	5.4 µg
Witamina C:	248.22 mg		

21.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 30.27g, T: 28.9g, W o.: 43.35g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

12:00 Obiad (E: 889kcal, B o.: 43.11g, T: 25.69g, W o.: 130.68g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

Kasza gryczana (E: 344kcal, B o.: 12.6g, T: 3.1g, W o.: 69.3g) — 1 woreczek (100g)

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

- Kurczak, 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.

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

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

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 33kcal, B o.: 4.86g, T: 1.5g, W o.: 0g)	2 plastry (30g)
Sałatka brokułowa z fasolą (E: 222kcal, B o.: 5.92g, T: 16.03g, W o.: 15.45g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2107 kcal	**Wartość energetyczna:**	8805.39 kJ
Woda:	1259.73 g	**Białko ogółem:**	91.89 g
Tłuszcz:	82.27 g	**Węglowodany ogółem:**	259.11 g
Węglowodany przyswajalne:	151.55 g	**Popiół:**	15.2 g
Cholesterol:	218.05 mg	**Glukoza:**	10.18 g
Fruktoza:	17.45 g	**Sacharoza:**	30.43 g
Laktoza:	3 g	**Skrobia:**	156.36 g
Błonnik pokarmowy:	41.19 g	**C 4:0:**	0.68 g
C 6:0:	0.48 g	**C 8:0:**	0.36 g
C 10:0:	0.86 g	**C 12:0:**	1.15 g
C 14:0:	4.21 g	**C 15:0:**	0.45 g
C 16:0:	16.45 g	**C 17:0:**	0.31 g
C 18:0:	6.28 g	**C 20:0:**	0.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.03 g	**C 14:1:**	0.4 g
C 15:1:	0.14 g	**C 16:1:**	1.33 g
C 17:1:	0.26 g	**C 18:1:**	24.93 g
C 20:1:	0.15 g	**C 22:1:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.95 g	**C 18:2:**	12.74 g
C 18:3:	1.43 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:	0.02 g	**n-3 ogółem:**	1.43 g
n-6 ogółem:	4.9 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	17.18 g
Sód:	2942.88 mg	**Sól:**	4.97 g
Potas:	3718.67 mg	**Wapń:**	1002.3 mg
Fosfor:	1832.14 mg	**Magnez:**	550.42 mg
Żelazo:	15.34 mg	**Cynk:**	16.4 mg
Miedź:	1.79 mg	**Mangan:**	7.84 mg
Jod:	100.69 µg	**Witamina A:**	1794.05 µg
Retinol:	366.2 µg	**β-karoten:**	8564.65 µg
Witamina D:	1.43 µg	**Witamina E:**	10.92 mg
Tiamina:	1.58 mg	**Ryboflawina:**	1.42 mg
Niacyna:	23.37 mg	**Witamina B6:**	2.48 mg
Foliany:	355.2 µg	**Witamina B12:**	2.41 µg
Witamina C:	314.95 mg		

22.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 28.76g, T: 24g, W o.: 61.65g)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. 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:	2124 kcal	**Wartość energetyczna:**	7904.36 kJ
Woda:	1480.56 g	**Białko ogółem:**	86.56 g
Tłuszcz:	87.61 g	**Węglowodany ogółem:**	255.93 g
Węglowodany przyswajalne:	144.77 g	**Popiół:**	11.9 g
Cholesterol:	369.84 mg	**Glukoza:**	8 g
Fruktoza:	11.19 g	**Sacharoza:**	32.28 g
Laktoza:	3.15 g	**Skrobia:**	143.62 g
Błonnik pokarmowy:	35.81 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:	13.48 g	**C 17:0:**	0.19 g
C 18:0:	4.29 g	**C 20:0:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.22 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:**	21.06 g
C 20:1:	0.2 g	**C 22:1:**	0.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.48 g	**C 18:2:**	6.91 g
C 18:3:	1.63 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:**	1.64 g
n-6 ogółem:	5.02 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.47 g
Sód:	1675.66 mg	**Sól:**	2.48 g
Potas:	4601.89 mg	**Wapń:**	468.29 mg
Fosfor:	1264.8 mg	**Magnez:**	362.38 mg
Żelazo:	15.19 mg	**Cynk:**	9.64 mg
Miedź:	1.7 mg	**Mangan:**	5.16 mg
Jod:	55.33 µg	**Witamina A:**	645.56 µg
Retinol:	392.35 µg	**β-karoten:**	1542.91 µg
Witamina D:	2.47 µg	**Witamina E:**	9.78 mg
Tiamina:	1.8 mg	**Ryboflawina:**	1.42 mg
Niacyna:	28.47 mg	**Witamina B6:**	3.06 mg
Foliany:	365.58 µg	**Witamina B12:**	2.14 µg
Witamina C:	246.84 mg		

23.11.2026 (poniedziałek)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

12:00 Obiad (E: 821kcal, B o.: 47.87g, T: 14.31g, W o.: 131.63g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kurczak, 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.

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

Makaron, penne (E: 336kcal, B o.: 13.5g, T: 0.3g, W o.: 69.9g) 1 i 1/3 szklanki (100g)

16:00 Podwieczorek (E: 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: 585kcal, B o.: 29.2g, T: 26.58g, W o.: 56.48g)

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

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

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

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

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

pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g) 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

jw

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	**Wartość energetyczna:**	8731.76 kJ
Woda:	1319.54 g	**Białko ogółem:**	111.19 g
Tłuszcz:	60.35 g	**Węglowodany ogółem:**	279.98 g
Węglowodany przyswajalne:	96.7 g	**Popiół:**	11.61 g
Cholesterol:	450.82 mg	**Glukoza:**	6.68 g
Fruktoza:	7.06 g	**Sacharoza:**	37.5 g
Laktoza:	6.6 g	**Skrobia:**	186.76 g
Błonnik pokarmowy:	33.23 g	**C 4:0:**	0.6 g
C 6:0:	0.43 g	**C 8:0:**	0.33 g
C 10:0:	0.8 g	**C 12:0:**	1.07 g
C 14:0:	3.83 g	**C 15:0:**	0.42 g
C 16:0:	13.52 g	**C 17:0:**	0.27 g
C 18:0:	4.15 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.47 g	**C 14:1:**	0.36 g
C 15:1:	0.12 g	**C 16:1:**	1.15 g
C 17:1:	0.22 g	**C 18:1:**	17.43 g
C 20:1:	0.1 g	**C 22:1:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.33 g	**C 18:2:**	3.35 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:**	1.26 g
n-6 ogółem:	3.35 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.08 g
Sód:	2309.29 mg	**Sól:**	4.66 g
Potas:	2928.34 mg	**Wapń:**	914.35 mg
Fosfor:	1512.98 mg	**Magnez:**	362.5 mg
Żelazo:	14.6 mg	**Cynk:**	11.52 mg
Miedź:	1.35 mg	**Mangan:**	6 mg
Jod:	86.31 µg	**Witamina A:**	1508.83 µg
Retinol:	536.95 µg	**β-karoten:**	5901.64 µg
Witamina D:	1.91 µg	**Witamina E:**	8.74 mg
Tiamina:	0.63 mg	**Ryboflawina:**	1.52 mg
Niacyna:	26.13 mg	**Witamina B6:**	2.06 mg
Foliany:	400.04 µg	**Witamina B12:**	3.09 µg
Witamina C:	247.68 mg		

24.11.2026 (wtorek)

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

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

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

12:00 Obiad (E: 810kcal, B o.: 28.55g, T: 21.95g, W o.: 136.54g)

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Żeberka w sosie własnym (E: 176kcal, B o.: 11.4g, T: 13.74g, W o.: 2.17g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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:	1944 kcal	**Wartość energetyczna:**	8155.49 kJ
Woda:	1487.11 g	**Białko ogółem:**	66.27 g
Tłuszcz:	57.64 g	**Węglowodany ogółem:**	299.7 g
Węglowodany przyswajalne:	175.14 g	**Popiół:**	12.26 g
Cholesterol:	175.94 mg	**Glukoza:**	12.2 g
Fruktoza:	12.61 g	**Sacharoza:**	54.91 g
Laktoza:	7.19 g	**Skrobia:**	170.42 g
Błonnik pokarmowy:	39.72 g	**C 4:0:**	0.24 g
C 6:0:	0.23 g	**C 8:0:**	0.21 g
C 10:0:	0.57 g	**C 12:0:**	1.07 g
C 14:0:	5.02 g	**C 15:0:**	0.37 g
C 16:0:	13.09 g	**C 17:0:**	0.19 g
C 18:0:	5.2 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.46 g	**C 14:1:**	0.24 g
C 15:1:	0.04 g	**C 16:1:**	1.06 g
C 17:1:	0.1 g	**C 18:1:**	15.58 g
C 20:1:	0.02 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.87 g	**C 18:2:**	2.96 g
C 18:3:	0.73 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.12 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0.03 g
C 22:6:	0.02 g	**n-3 ogółem:**	0.78 g
n-6 ogółem:	3.06 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.87 g
Sód:	1789.1 mg	**Sól:**	2.29 g
Potas:	5121.27 mg	**Wapń:**	487.39 mg
Fosfor:	1325.08 mg	**Magnez:**	416.23 mg
Żelazo:	13.76 mg	**Cynk:**	10.56 mg
Miedź:	1.79 mg	**Mangan:**	7.4 mg
Jod:	51.31 µg	**Witamina A:**	1351.39 µg
Retinol:	242.59 µg	**β-karoten:**	6623.54 µg
Witamina D:	0.97 µg	**Witamina E:**	7.01 mg
Tiamina:	1.43 mg	**Ryboflawina:**	1.13 mg
Niacyna:	31.88 mg	**Witamina B6:**	3.57 mg
Foliany:	298.26 µg	**Witamina B12:**	1.39 µg
Witamina C:	230.27 mg		

25.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 24.92g, T: 28.44g, W o.: 80.64g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, 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:

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

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

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 896kcal, B o.: 43.26g, T: 22.19g, W o.: 143.4g)

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Skrzydełka drobiowe z warzywami (E: 272kcal, B o.: 21.69g, T: 17.78g, W o.: 8.11g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, 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.

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: 449kcal, B o.: 16.18g, T: 18.33g, W o.: 53.84g)

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

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

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

Wieprzowina, szynka pieczona (E: 52kcal, B o.: 8.51g, T: 1.88g, W o.: 0.46g) — 3/4 plastra (40g)

Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)	1/2 łyżki (10g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	**Wartość energetyczna:**	9184.81 kJ
Woda:	1342.49 g	**Białko ogółem:**	87.92 g
Tłuszcz:	75.57 g	**Węglowodany ogółem:**	303.72 g
Węglowodany przyswajalne:	205.12 g	**Popiół:**	17.53 g
Cholesterol:	249.84 mg	**Glukoza:**	9.99 g
Fruktoza:	9.98 g	**Sacharoza:**	34.46 g
Laktoza:	12.21 g	**Skrobia:**	191.25 g
Błonnik pokarmowy:	41.93 g	**C 4:0:**	0.35 g
C 6:0:	0.29 g	**C 8:0:**	0.25 g
C 10:0:	0.59 g	**C 12:0:**	0.85 g
C 14:0:	3.36 g	**C 15:0:**	0.39 g
C 16:0:	15.01 g	**C 17:0:**	0.23 g
C 18:0:	4.96 g	**C 20:0:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.34 g	**C 14:1:**	0.29 g
C 15:1:	0.07 g	**C 16:1:**	1.95 g
C 17:1:	0.15 g	**C 18:1:**	23.34 g
C 20:1:	0.29 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.83 g	**C 18:2:**	6.94 g
C 18:3:	1.57 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.11 g
C 20:5:	0.03 g	**C 22:5:**	0.03 g
C 22:6:	0.08 g	**n-3 ogółem:**	1.72 g
n-6 ogółem:	6.87 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.35 g
Sód:	2714.92 mg	**Sól:**	3.98 g
Potas:	4866.63 mg	**Wapń:**	618.77 mg
Fosfor:	1611.38 mg	**Magnez:**	444.48 mg
Żelazo:	16.64 mg	**Cynk:**	12.87 mg
Miedź:	2.11 mg	**Mangan:**	7.75 mg
Jod:	90.8 µg	**Witamina A:**	1635.73 µg
Retinol:	321.92 µg	**β-karoten:**	8105.75 µg
Witamina D:	1.8 µg	**Witamina E:**	11 mg
Tiamina:	1.46 mg	**Ryboflawina:**	1.59 mg
Niacyna:	27.64 mg	**Witamina B6:**	3.41 mg
Foliany:	390.78 µg	**Witamina B12:**	1.92 µg
Witamina C:	309.05 mg		

26.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 21.35g, T: 22.46g, W o.: 65.61g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Wedle przepisu

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

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

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

Sposób przygotowania:

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz cukier, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kakao, mąkę oraz wodę (ok. 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:	2150 kcal	**Wartość energetyczna:**	8871.86 kJ
Woda:	1524.56 g	**Białko ogółem:**	104.46 g
Tłuszcz:	69.3 g	**Węglowodany ogółem:**	285.12 g
Węglowodany przyswajalne:	170.41 g	**Popiół:**	15.88 g
Cholesterol:	342.95 mg	**Glukoza:**	7.92 g
Fruktoza:	8.43 g	**Sacharoza:**	34.32 g
Laktoza:	10.2 g	**Skrobia:**	158.17 g
Błonnik pokarmowy:	36.18 g	**C 4:0:**	0.53 g
C 6:0:	0.39 g	**C 8:0:**	0.3 g
C 10:0:	0.71 g	**C 12:0:**	0.97 g
C 14:0:	6.21 g	**C 15:0:**	0.38 g
C 16:0:	15.13 g	**C 17:0:**	0.24 g
C 18:0:	6.13 g	**C 20:0:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.05 g	**C 14:1:**	0.32 g
C 15:1:	0.09 g	**C 16:1:**	1.26 g
C 17:1:	0.19 g	**C 18:1:**	20.35 g
C 20:1:	0.07 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.79 g	**C 18:2:**	6.16 g
C 18:3:	0.9 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.04 g
C 20:5:	0.05 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.08 g	**n-3 ogółem:**	1.01 g
n-6 ogółem:	3.22 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.13 g
Sód:	1936.94 mg	**Sól:**	3.11 g
Potas:	5260.37 mg	**Wapń:**	670.08 mg
Fosfor:	1607.48 mg	**Magnez:**	451.95 mg
Żelazo:	15.92 mg	**Cynk:**	13.59 mg
Miedź:	2.06 mg	**Mangan:**	5.8 mg
Jod:	65.53 µg	**Witamina A:**	1251.17 µg
Retinol:	546.18 µg	**β-karoten:**	4383.92 µg
Witamina D:	4.3 µg	**Witamina E:**	9.3 mg
Tiamina:	1.8 mg	**Ryboflawina:**	1.7 mg
Niacyna:	33.29 mg	**Witamina B6:**	3.22 mg
Foliany:	346.7 µg	**Witamina B12:**	3.78 µg
Witamina C:	286.77 mg		

27.11.2026 (piątek)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

12:00 Obiad (E: 820kcal, B o.: 37.64g, T: 18.71g, W o.: 134.58g)

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

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: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z przepisem

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

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

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

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

Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g) — 1 i 2/3 plastra (40g)

Pomidor z cebulą i sosem winegret (E: 86kcal, B o.: 1.1g, T: 5.49g, W o.: 9g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	**Wartość energetyczna:**	9201.99 kJ
Woda:	1455.16 g	**Białko ogółem:**	84.63 g
Tłuszcz:	65.92 g	**Węglowodany ogółem:**	327.24 g
Węglowodany przyswajalne:	243.63 g	**Popiół:**	15.11 g
Cholesterol:	196.78 mg	**Glukoza:**	12.9 g
Fruktoza:	13.78 g	**Sacharoza:**	78.5 g
Laktoza:	12.82 g	**Skrobia:**	162.54 g
Błonnik pokarmowy:	36.44 g	**C 4:0:**	0.68 g
C 6:0:	0.49 g	**C 8:0:**	0.36 g
C 10:0:	0.9 g	**C 12:0:**	1.23 g
C 14:0:	4.43 g	**C 15:0:**	0.49 g
C 16:0:	14.29 g	**C 17:0:**	0.31 g
C 18:0:	4.64 g	**C 20:0:**	0.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.34 g	**C 14:1:**	0.42 g
C 15:1:	0.13 g	**C 16:1:**	1.13 g
C 17:1:	0.25 g	**C 18:1:**	21.75 g
C 20:1:	0.19 g	**C 22:1:**	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.62 g	**C 18:2:**	5.63 g
C 18:3:	1.77 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:**	1.74 g
n-6 ogółem:	5.47 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.8 g
Sód:	1496.81 mg	**Sól:**	2.29 g
Potas:	4466.12 mg	**Wapń:**	952.94 mg
Fosfor:	1596.93 mg	**Magnez:**	416.66 mg
Żelazo:	14.16 mg	**Cynk:**	10.4 mg
Miedź:	1.97 mg	**Mangan:**	6.92 mg
Jod:	57.03 µg	**Witamina A:**	875.63 µg
Retinol:	381.47 µg	**β-karoten:**	2960.85 µg
Witamina D:	3.71 µg	**Witamina E:**	10.21 mg
Tiamina:	1.11 mg	**Ryboflawina:**	1.54 mg
Niacyna:	19.3 mg	**Witamina B6:**	2.49 mg
Foliany:	342.24 µg	**Witamina B12:**	3.6 µg
Witamina C:	338.9 mg		

28.11.2026 (sobota)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

12:00 Obiad (E: 757kcal, B o.: 28.77g, T: 25.08g, W o.: 109.46g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zacznij od przygotowania masy na klopsy. Połącz mielone mięso ze startą cebulą. Dopraw solą, pieprzem i dokładnie wymieszaj. Następnie przygotuj wywar: oczyść, umyj i pokrój na kawałki pęczek 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.

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.

Leczo z kiełbasą (E: 260kcal, B o.: 13.42g, T: 15.07g, W o.: 18.46g) — 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Kiełbasa zwyczajna - 2/3 sztuki (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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 łyżki (50g)
- Woda - 1/2 szklanki (120ml)

Sposób przygotowania:

Kiełbasę 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 śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

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

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

20:00 Kolacja (E: 709kcal, B o.: 20.01g, T: 35.03g, W o.: 80.3g)

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)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal	**Wartość energetyczna:**	8677.3 kJ
Woda:	1686.35 g	**Białko ogółem:**	81.95 g
Tłuszcz:	81.88 g	**Węglowodany ogółem:**	266.17 g
Węglowodany przyswajalne:	103.66 g	**Popiół:**	14.16 g
Cholesterol:	289.5 mg	**Glukoza:**	12.42 g
Fruktoza:	20.25 g	**Sacharoza:**	34.66 g
Laktoza:	4.46 g	**Skrobia:**	139.49 g
Błonnik pokarmowy:	51.23 g	**C 4:0:**	0.43 g
C 6:0:	0.38 g	**C 8:0:**	0.29 g
C 10:0:	0.8 g	**C 12:0:**	1.11 g
C 14:0:	4.63 g	**C 15:0:**	0.53 g
C 16:0:	16.59 g	**C 17:0:**	0.32 g
C 18:0:	5.98 g	**C 20:0:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.74 g	**C 14:1:**	0.36 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	1.29 g
C 17:1:	0.19 g	**C 18:1:**	18.5 g
C 20:1:	0.14 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.38 g	**C 18:2:**	13.66 g
C 18:3:	3.72 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.1 g
C 20:5:	0.02 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	3.66 g
n-6 ogółem:	3.48 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	22.5 g
Sód:	3552.21 mg	**Sól:**	4.61 g
Potas:	4512.25 mg	**Wapń:**	534.07 mg
Fosfor:	1481.74 mg	**Magnez:**	456.86 mg
Żelazo:	17.18 mg	**Cynk:**	12.86 mg
Miedź:	1.98 mg	**Mangan:**	7.85 mg
Jod:	74.08 µg	**Witamina A:**	3287.49 µg
Retinol:	360.9 µg	**β-karoten:**	17605.53 µg
Witamina D:	1.19 µg	**Witamina E:**	9.93 mg
Tiamina:	1.19 mg	**Ryboflawina:**	1.23 mg
Niacyna:	27.19 mg	**Witamina B6:**	2.8 mg
Foliany:	379.27 µg	**Witamina B12:**	1.69 µg
Witamina C:	227.21 mg		

29.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 720kcal, B o.: 45.88g, T: 31.92g, W o.: 59.91g)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

12:00 Obiad (E: 829kcal, B o.: 40.85g, T: 18.11g, W o.: 136.16g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z opisem

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób przygotowania:

jw

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	**Wartość energetyczna:**	8925.51 kJ
Woda:	1526.64 g	**Białko ogółem:**	115.72 g
Tłuszcz:	68.3 g	**Węglowodany ogółem:**	271.48 g
Węglowodany przyswajalne:	149.39 g	**Popiół:**	17.67 g
Cholesterol:	259.47 mg	**Glukoza:**	10.36 g
Fruktoza:	17.08 g	**Sacharoza:**	29.78 g
Laktoza:	2.86 g	**Skrobia:**	152.58 g
Błonnik pokarmowy:	39.19 g	**C 4:0:**	0.68 g
C 6:0:	0.5 g	**C 8:0:**	0.38 g
C 10:0:	0.94 g	**C 12:0:**	1.25 g
C 14:0:	6.06 g	**C 15:0:**	0.51 g
C 16:0:	14.25 g	**C 17:0:**	0.34 g
C 18:0:	4.89 g	**C 20:0:**	0.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.91 g	**C 14:1:**	0.44 g
C 15:1:	0.14 g	**C 16:1:**	1.18 g
C 17:1:	0.26 g	**C 18:1:**	14.28 g
C 20:1:	0.07 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.99 g	**C 18:2:**	29.4 g
C 18:3:	0.92 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.06 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	0.94 g
n-6 ogółem:	2.29 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.58 g
Sód:	2994.91 mg	**Sól:**	5.39 g
Potas:	5164.77 mg	**Wapń:**	963.51 mg
Fosfor:	1776.5 mg	**Magnez:**	436.03 mg
Żelazo:	13.7 mg	**Cynk:**	13.18 mg
Miedź:	1.83 mg	**Mangan:**	5.71 mg
Jod:	75.01 µg	**Witamina A:**	1399.76 µg
Retinol:	414.48 µg	**β-karoten:**	5902.35 µg
Witamina D:	0.67 µg	**Witamina E:**	9.08 mg
Tiamina:	0.97 mg	**Ryboflawina:**	1.47 mg
Niacyna:	37.53 mg	**Witamina B6:**	3.58 mg
Foliany:	329.23 µg	**Witamina B12:**	2.91 µg
Witamina C:	336.67 mg		

30.11.2026 (poniedziałek)

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

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

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Kurczak, 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

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: 358kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 75.8g) — 2/3 garści (100g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

20:00 Kolacja (E: 517kcal, B o.: 16.97g, T: 23.92g, W o.: 57.32g)

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

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

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

Ketchup, łagodny (E: 15kcal, B o.: 0.14g, T: 0.08g, W o.: 3.6g) — 1 łyżka (15g)

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:	2201 kcal	**Wartość energetyczna:**	9211.42 kJ
Woda:	1363.22 g	**Białko ogółem:**	77.55 g
Tłuszcz:	80.48 g	**Węglowodany ogółem:**	298.44 g
Węglowodany przyswajalne:	131.73 g	**Popiół:**	11.6 g
Cholesterol:	232.69 mg	**Glukoza:**	13.84 g
Fruktoza:	15.19 g	**Sacharoza:**	56.61 g
Laktoza:	7.83 g	**Skrobia:**	176.05 g
Błonnik pokarmowy:	35.09 g	**C 4:0:**	0.42 g
C 6:0:	0.32 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.66 g	**C 12:0:**	0.89 g
C 14:0:	3.45 g	**C 15:0:**	0.36 g
C 16:0:	13.75 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	5.29 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.71 g	**C 14:1:**	0.3 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	1.3 g
C 17:1:	0.16 g	**C 18:1:**	20.05 g
C 20:1:	0.46 g	**C 22:1:**	0.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.53 g	**C 18:2:**	4.76 g
C 18:3:	1.53 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.06 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0 g	**n-3 ogółem:**	1.53 g
n-6 ogółem:	4.82 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.74 g
Sód:	2604.85 mg	**Sól:**	1.75 g
Potas:	3757.72 mg	**Wapń:**	724.72 mg
Fosfor:	1354.93 mg	**Magnez:**	355.7 mg
Żelazo:	13 mg	**Cynk:**	10.99 mg
Miedź:	1.44 mg	**Mangan:**	6.38 mg
Jod:	53.73 µg	**Witamina A:**	1806.74 µg
Retinol:	271.29 µg	**β-karoten:**	9170 µg
Witamina D:	0.87 µg	**Witamina E:**	10.43 mg
Tiamina:	1.17 mg	**Ryboflawina:**	1.2 mg
Niacyna:	24.09 mg	**Witamina B6:**	2.52 mg
Foliany:	323.91 µg	**Witamina B12:**	2.14 µg
Witamina C:	272.66 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	3875g (35 i 1/4 szklanki)
Chleb graham / pszenno-żytni	720750g (24025 kromki)
Kasza gryczana	15500g (155 woreczki)
Kasza jęczmienna, perłowa	13640g (136 i 1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	15500g (155 woreczki)
Kasza manna	12090g (71 szklanki)
Makaron dwujajeczny	13175g (175 i 2/3 szklanki)
Makaron łazanki	15500g (155 szklanki)
Makaron, penne	26350g (376 i 1/3 szklanki)
Makaron spaghetti	31000g (206 i 2/3 garści)
Makaron świderki	3100g (31 porcji)
Mąka orkiszowa	10850g (723 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	13330g (1110 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	2635g (175 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	137175g (11431 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	6975g (279 łyżki)
Otręby owsiane	1550g (221 i 1/3 łyżki)
Płatki kukurydziane	4650g (155 szklanki)
Płatki owsiane	24025g (2402 i 1/2 łyżki)
Ryż paraboliczny	3875g (19 i 1/3 szklanki)
Ryż biały	31000g (163 i 1/4 szklanki)
Ryż biały długoziarnisty z warzywami	15500g (81 i 2/3 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	775g (31 łyżki)

Warzywa

Brokuły	104625g (209 i 1/4 sztuki)
Brukselka	11625g (683 i 3/4 sztuki)
Burak	78275g (745 i 1/2 sztuki)
Buraki, gotowane	19375g (161 i 1/2 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	13640g (39 pęczki)
Cebula	95170g (906 i 1/3 sztuki)
Cebula czerwona	8215g (78 i 1/4 sztuki)
Cebula dymka	6200g (310 sztuk)
Cukinia	21700g (36 i 1/4 sztuki)
Czosnek	8680g (1736 ząbka)
Dynia piżmowa	15500g (19 i 3/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	14725g (86 i 2/3 szklanki)
Fasola biała, w puszce	15345g (767 i 1/4 łyżki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	5115g (30 szklanek)
Fasola szparagowa	38750g (430 i 2/3 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	4650g (11 i 2/3 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	13950g (155 garści)
Groch, nasiona suche	7750g (40 i 3/4 szklanki)
Groszek konserwowy	4650g (310 łyżek)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	3875g (27 i 2/3 szklanki)
Kalafior	134075g (670 i 1/3 porcji)
Kapusta biała	37975g (17 i 1/4 sztuki)
Kapusta czerwona	20150g (183 i 1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	41850g (380 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	21700g (434 liście)
Kapusta włoska	23250g (422 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	16585g (1105 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	3720g (930 łyżeczek)
Koper, świeży	310g (77 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	310g (3 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	17980g (899 łyżki)
Marchew	191270g (4250 i 1/3 sztuki)
Ogórek	89745g (498 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	96100g (1601 i 2/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	5425g (542 i 1/2 sztuki)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	775g (38 i 3/4 łyżki)
Papryka czerwona	121675g (529 sztuki)
Passata	3875g (16 i 1/4 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	14725g (736 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	49910g (623 i 3/4 sztuki)

Pietruszka, liście	5115g (852 i 1/2 łyżeczki)
Podgrzybek, suszony	465g (23 i 1/4 garści)
Pomidor	190650g (1121 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	6200g (310 sztuk)
Por	32705g (233 i 2/3 sztuki)
Przecier pomidorowy	4650g (310 łyżek)
Roszponka	6975g (279 garści)
Rukola	10075g (503 i 3/4 garści)
Rzodkiewka	18600g (1240 sztuk)
Sałata	27125g (129 i 1/4 sztuki)
Sałata lodowa	12400g (31 sztuki)
Sałata masłowa	11625g (55 i 1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	88040g (270 i 3/4 sztuki)
Szczaw	6045g (86 i 1/3 garści)
Szczypiorek	2015g (403 łyżki)
Szpinak	13950g (558 garści)
Ziemniaki	69750g (775 sztuki)
Ziemniaki, późne	1200785g (13342 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	11625g (129 i 1/4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	69750g (3487 i 1/2 łyżki)
Jogurt brzoskwiniowy	279000g (18600 łyżeczek)
Jogurt grecki z pełnego mleka	21700g (1085 łyżki)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	3875g (193 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	108655g (5432 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	7750ml (38 i 3/4 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	23250ml (101 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	701375ml (3049 i 1/2 szklanki)
Ser gouda	70525g (2821 plastry)
Ser salami	4650g (310 plastrów)
Ser topiony, edamski	6975g (465 łyżeczki)
Ser twarogowy, półtłusty	30070g (1002 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	3875g (19 i 1/3 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	55955g (2238 i 1/4 łyżki)

Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	6820g (682 plastry)
Jaja kurze, całe	117490g (2303 i 3/4 sztuki)
Kaszanka, kiełbasa	7750g (51 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa mortadela	6200g (310 plastrów)
Kiełbasa szynkowa, z indyka	15500g (1033 i 1/3 plastra)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	4650g (310 plastrów)
Kiełbasa zwyczajna	25265g (280 i 3/4 sztuki)
Krakowska parzona	9300g (465 plastry)
Kurczak, tuszka	72075g (42 i 1/3 sztuki)
Metka łososiowa	13950g (279 porcji)
Metka tatarska	31000g (1550 plastrów)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	54715g (342 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	7750g (77 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	75175g (375 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	7750g (77 i 1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	31000g (193 i 3/4 sztuki)
Parówki drobiowe	24800g (620 sztuk)
Pasztet wieprzowy, pieczony	10850g (361 i 2/3 plastra)
Polędwica miodowa	6200g (310 plastrów)
Polędwica sopocka	10850g (904 i 1/4 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	6200g (620 plastrów)
Rolada wieprzowa, pieczona	6200g (32 i 2/3 porcji)
Salceson wieprzowy	4650g (93 plastry)
Serdelki, parówki drobiowe	10850g (155 sztuki)
Skrzydło kurczaka	15500g (258 i 1/3 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona	43400g (2170 plastrów)
Szynka farmerska	3875g (77 i 1/2 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	6200g (310 plastrów)
Szynka pieczona z pieprzem	3875g (155 plastry)
Szynka wiejska	2325g (155 plastry)
Szynka wieprzowa	15500g (775 plastry)
Szynka wieprzowa, gotowana	15500g (775 plastry)
Szynka z indyka	18600g (1240 plastrów)
Wątróbka kurczaka	15500g (155 sztuki)
Wieprzowina karkówka	53475g (534 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	35650g (356 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	40300g (251 i 3/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	155000g (620 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	6200g (124 plastry)
Wieprzowina w galarecie	23250g (232 i 1/2 porcji)
Wieprzowina, żeberka	9300g (37 i 1/4 porcji)
Żołądki drobiowe	15500g (775 sztuki)

Żółtko jaja kurzego	2480g (124 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło	2325g (232 i 1/2 plastra)
Masło ekstra	149110g (14911 plastry)
Olej lniany	2325ml (232 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	42005ml (4200 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	1550ml (155 łyżki)
Oliwa z oliwek	10695ml (1069 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	9300g (1162 i 1/2 łyżki)
Cukier	101835g (8486 i 1/4 łyżki)
Czekolada gorzka	1550g (155 kostki)
Drożdże piekarskie, prasowane	6975g (69 i 3/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	2325g (155 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	16275g (1085 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	4185g (418 i 1/2 łyżki)
Miód pszczeli	775g (31 łyżki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	2945g (23 i 2/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński	3100g (124 łyżki)
Śledź marynowany	27125g (271 i 1/4 sztuki)
Tilapia, surowa	77500g (775 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	7750g (258 i 1/3 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	9300g (310 plastrów)
Banan	99200g (826 i 2/3 sztuki)
Cytryna	1240g (15 i 1/2 sztuki)
Gruszka	75950g (584 i 1/4 sztuki)
Jabłko	314650g (1748 sztuki)
Kiwi	23250g (310 sztuk)
Maliny, mrożone	232500g (3875 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	232500g (5812 i 1/2 garści)
Rodzynki	2015g (67 i 1/4 garści)
Śliwki	121675g (2212 i 1/4 sztuki)
Truskawki, mrożone	341000g (2131 i 1/4 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka	3100g (206 i 2/3 łyżki)

Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	1511250ml (6296 i 3/4 szklanki)
Kawa, napar bez cukru	344875ml (1437 szklanki)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	217000ml (1085 szklanki)
Sok cytrynowy	930ml (155 łyżki)
Sok z cytryny	7285ml (1214 i 1/4 łyżki)
Woda	68975ml (287 i 1/3 szklanki)

Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	155ml (38 i 3/4 łyżeczki)
Bazylia, suszona	310g (310 łyżeczek)
Bazylia, świeża	155g (51 i 2/3 garści)
Cynamon, mielony	310g (77 i 1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	155g (51 i 2/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	310g (62 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	310g (310 szczypt)
Imbir, mielony	155g (51 i 2/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	4650g (310 łyżek)
Kurkuma, mielona	930g (232 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1550g (516 i 2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	1395g (697 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3410g (1136 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	29605g (1184 i 1/4 łyżki)
Musztarda	7595g (759 i 1/2 łyżeczki)
Musztarda francuska	775ml (38 i 3/4 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	465g (155 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	2015ml (335 i 3/4 łyżki)
Ocet winny	930ml (93 łyżki)
Oregano, suszone	620g (206 i 2/3 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	310g (15 i 1/2 opakowania)
Papryka słodka, mielona	2325g (581 i 1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	310g (77 i 1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	155g (38 i 3/4 łyżeczki)

Pieprz czarny	11625g (11625 szczypty)
Proszek do pieczenia	1550g (387 i 1/2 łyżeczki)
Soda oczyszczona	155g (38 i 3/4 łyżeczki)
Sos sojowy	155g (31 łyżeczki)
Sos sojowy bezglutenowy House of Asia	465ml (46 i 1/2 łyżki)
Sos tatarski - Winiary	1550g (77 i 1/2 łyżki)
Sól biała	14570g (14570 szczypt)
Tymianek, suszony	1085g (361 i 2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	1240g (413 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	620g (77 i 1/2 łyżki)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	1550g

Dania gotowe

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

niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Brokuł na parze z sosem czosnkowym	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Rolada wieprzowa, pieczona Kakao Ogórki kiszone	Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham / pszenno-żytni Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Polędwica miodowa Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Papryka czerwona Kawa z mlekiem Grani, twarożek Szynka pieczona z pieprzem
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kompot Ziemniaki, późne Surówka z kapusty pekińskiej Zupa wielowarzywna Pieczeń rzymska	Kompot Zupa ogórkowa Sos bolognese Makaron spaghetti Surówka z marchewki	Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Surówka z czerwonej kapusty Ryba parowana	Kompot Ryż biały Potrawka z kurczaka Zupa brukselkowa Marchewka z groszkiem	Kompot Zupa kalafiorowo-brokułowa Ziemniaki, późne Szarpana wieprzowina z warzywami w sosie własnym Ogórki kiszone	Kompot Brokuł na parze Barszcz biały z ziemniakami Placki ziemniaczane z cukrem	Kompot Bigos Chleb graham / pszenno-żytni Zupa buraczkowa
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**
Jabłko pieczone	Banan	Jabłko	Ciasto z owocami	Kisiel z owocami	Jogurt brzoskwiniowy	Banan
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina w galarecie Sos tzatziki z kalafiorem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka z kalafiora i pomidorów Szynka wieprzowa

niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)
Energia: Kcal 2189 = 9173 kJ Kcal z tłuszczy 33,45 % Kcal z białka 20,12 % Kcal z węglowodanów 47,54 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 260,17 g Błonnik: 36,11 g Skrobia: 149,15 g **Białko:** Białko ogółem: 110,10 g Białko roślinne: 28,09 g Białko zwierzęce: 47,09 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 81,36 g Cholesterol: 305,75 mg	**Energia:** Kcal 2201 = 9211 kJ Kcal z tłuszczy 32,91 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 54,24 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 298,44 g Błonnik: 35,09 g Skrobia: 176,05 g **Białko:** Białko ogółem: 77,55 g Białko roślinne: 24,34 g Białko zwierzęce: 29,36 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 80,48 g Cholesterol: 232,69 mg	**Energia:** Kcal 2084 = 7644 kJ Kcal z tłuszczy 30,01 % Kcal z białka 19,09 % Kcal z węglowodanów 53,56 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 279,07 g Błonnik: 41,51 g Skrobia: 151,88 g **Białko:** Białko ogółem: 99,47 g Białko roślinne: 29,35 g Białko zwierzęce: 15,85 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,50 g Cholesterol: 184,35 mg	**Energia:** Kcal 2167 = 9059 kJ Kcal z tłuszczy 38,94 % Kcal z białka 15,10 % Kcal z węglowodanów 47,50 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 257,33 g Błonnik: 34,73 g Skrobia: 137,00 g **Białko:** Białko ogółem: 81,82 g Białko roślinne: 28,91 g Białko zwierzęce: 47,39 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 93,75 g Cholesterol: 451,08 mg	**Energia:** Kcal 2149 = 8125 kJ Kcal z tłuszczy 36,92 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 49,88 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 267,98 g Błonnik: 35,38 g Skrobia: 119,48 g **Białko:** Białko ogółem: 79,00 g Białko roślinne: 27,91 g Białko zwierzęce: 32,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 88,16 g Cholesterol: 310,55 mg	**Energia:** Kcal 2065 = 8617 kJ Kcal z tłuszczy 37,95 % Kcal z białka 13,89 % Kcal z węglowodanów 49,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 254,41 g Błonnik: 30,31 g Skrobia: 126,85 g **Białko:** Białko ogółem: 71,70 g Białko roślinne: 21,16 g Białko zwierzęce: 22,81 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 87,08 g Cholesterol: 318,45 mg	**Energia:** Kcal 2098 = 8762 kJ Kcal z tłuszczy 39,53 % Kcal z białka 19,61 % Kcal z węglowodanów 42,02 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 220,39 g Błonnik: 42,65 g Skrobia: 103,45 g **Białko:** Białko ogółem: 102,85 g Białko roślinne: 30,13 g Białko zwierzęce: 42,09 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 92,15 g Cholesterol: 431,91 mg

niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa Kawa z mlekiem Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Musztarda Serdelki, parówki drobiowe Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszone Rukola Ser topiony, edamski Polędwica miodowa Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Papryka czerwona Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Kaszanka z cebulą	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Kawa z mlekiem
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kompot Ziemniaki, późne Zupa barszcz ukraiński Surówka z kapusty włoskiej Devolay	Kompot Surówka wielowarzywna Zupa marchwianka Ryż biały Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Pulpety gotowane Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki na ciepło	Kompot Zupa fasolowa Surówka z selera Gulasz z żołądków Kasza jęczmienna, pęczak	Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka Mizeria	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Ziemniaki, późne Surówka z buraka Wątróbka drobiowa z cebulą
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**
Kiwi	Jabłko pieczone	Śliwki pod kruszonką	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szybkie ciasto czekoladowe	Jogurt brzoskwiniowy	Ciasto z owocami
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Ogórek pasta jajeczna Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Polędwica z piersi kurczaka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Makaronowa sałatka z szynką i serem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Papryka czerwona Ryba po hawajsku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z fasolą

niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)
Energia: Kcal 2053 = 8600 kJ Kcal z tłuszczy 28,83 % Kcal z białka 17,29 % Kcal z węglowodanów 55,34 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 284,05 g Błonnik: 40,11 g Skrobia: 164,85 g **Białko:** Białko ogółem: 88,75 g Białko roślinne: 34,51 g Białko zwierzęce: 47,61 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,77 g Cholesterol: 410,72 mg	**Energia:** Kcal 2077 = 8683 kJ Kcal z tłuszczy 30,21 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 54,48 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 282,90 g Błonnik: 34,72 g Skrobia: 148,30 g **Białko:** Białko ogółem: 85,92 g Białko roślinne: 26,68 g Białko zwierzęce: 40,43 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,72 g Cholesterol: 193,10 mg	**Energia:** Kcal 2203 = 9142 kJ Kcal z tłuszczy 31,93 % Kcal z białka 16,88 % Kcal z węglowodanów 52,70 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 290,22 g Błonnik: 34,95 g Skrobia: 169,92 g **Białko:** Białko ogółem: 92,99 g Białko roślinne: 30,24 g Białko zwierzęce: 52,89 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 78,16 g Cholesterol: 469,05 mg	**Energia:** Kcal 2124 = 8494 kJ Kcal z tłuszczy 27,96 % Kcal z białka 18,64 % Kcal z węglowodanów 55,65 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 295,52 g Błonnik: 38,15 g Skrobia: 176,25 g **Białko:** Białko ogółem: 98,96 g Białko roślinne: 34,01 g Białko zwierzęce: 41,87 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,99 g Cholesterol: 266,24 mg	**Energia:** Kcal 2175 = 9134 kJ Kcal z tłuszczy 27,05 % Kcal z białka 15,44 % Kcal z węglowodanów 59,61 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 324,13 g Błonnik: 32,05 g Skrobia: 217,06 g **Białko:** Białko ogółem: 83,96 g Białko roślinne: 29,25 g Białko zwierzęce: 42,97 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,37 g Cholesterol: 199,95 mg	**Energia:** Kcal 2077 = 8689 kJ Kcal z tłuszczy 33,29 % Kcal z białka 15,38 % Kcal z węglowodanów 53,26 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 276,54 g Błonnik: 35,31 g Skrobia: 128,42 g **Białko:** Białko ogółem: 79,87 g Białko roślinne: 24,33 g Białko zwierzęce: 26,30 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 76,82 g Cholesterol: 363,90 mg	**Energia:** Kcal 2194 = 9181 kJ Kcal z tłuszczy 34,10 % Kcal z białka 13,56 % Kcal z węglowodanów 54,21 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 297,36 g Błonnik: 39,36 g Skrobia: 167,69 g **Białko:** Białko ogółem: 74,36 g Białko roślinne: 34,91 g Białko zwierzęce: 37,18 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 83,12 g Cholesterol: 567,75 mg

niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Pasztet wieprzowy, pieczony Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Banan	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Pasztet wieprzowy, pieczony Ogórki kiszone	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra sałatka z makreli Papryka czerwona Kawa z mlekiem Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata masłowa Pasta warzywna z żółtym serem Kakao	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Papryka czerwona
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kompot Surówka z kapusty włoskiej Barszcz czerwony z makaronem Ryż biały długoziarnisty z warzywami Udko pieczone	Kompot Zupa grochowa Marchew tarta z jabłkiem Łazanki z mięsem Makaron łazanki	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Surówka z czerwonej kapusty Zraz wieprzowy	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa kalafiorowa Pierogi ruskie	Kompot Ziemniaki, późne Buraczki Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony	Kompot Zupa szczawiowa Ziemniaki, późne Pulpet rybny gotowany z warzywami Surówka z kapusty kiszonej	Kompot Gulasz wieprzowy Kasza gryczana Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka
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	Gruszka	Jogurt brzoskwiniowy	Jabłko	Kasza manna z owocami	Gruszka
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Polędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana Masło ekstra	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Rolady z karkówki z pieczarką	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kiełbasą	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Ryba po grecku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Sałatka brokułowa z fasolą

niedziela (2026-11-15)	poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)
Energia: Kcal 2069 = 8330 kJ Kcal z tłuszczy 30,69 % Kcal z białka 15,13 % Kcal z węglowodanów 55,66 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 287,89 g Błonnik: 37,71 g Skrobia: 141,86 g **Białko:** Białko ogółem: 78,27 g Białko roślinne: 27,41 g Białko zwierzęce: 41,19 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,55 g Cholesterol: 241,43 mg	**Energia:** Kcal 2186 = 9156 kJ Kcal z tłuszczy 25,76 % Kcal z białka 14,52 % Kcal z węglowodanów 61,58 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 336,52 g Błonnik: 36,11 g Skrobia: 187,34 g **Białko:** Białko ogółem: 79,37 g Białko roślinne: 25,86 g Białko zwierzęce: 36,52 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,58 g Cholesterol: 266,55 mg	**Energia:** Kcal 2221 = 9274 kJ Kcal z tłuszczy 36,83 % Kcal z białka 18,75 % Kcal z węglowodanów 47,07 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 261,34 g Błonnik: 46,79 g Skrobia: 125,72 g **Białko:** Białko ogółem: 104,09 g Białko roślinne: 34,29 g Białko zwierzęce: 67,01 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 90,90 g Cholesterol: 254,23 mg	**Energia:** Kcal 2076 = 8669 kJ Kcal z tłuszczy 31,15 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 55,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 287,89 g Błonnik: 32,10 g Skrobia: 101,45 g **Białko:** Białko ogółem: 74,26 g Białko roślinne: 22,88 g Białko zwierzęce: 36,35 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,86 g Cholesterol: 244,40 mg	**Energia:** Kcal 2063 = 8593 kJ Kcal z tłuszczy 33,28 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 53,00 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 273,34 g Błonnik: 37,31 g Skrobia: 146,34 g **Białko:** Białko ogółem: 81,24 g Białko roślinne: 24,96 g Białko zwierzęce: 47,24 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 76,28 g Cholesterol: 299,83 mg	**Energia:** Kcal 2119 = 8875 kJ Kcal z tłuszczy 27,44 % Kcal z białka 18,91 % Kcal z węglowodanów 55,71 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 295,11 g Błonnik: 41,26 g Skrobia: 171,98 g **Białko:** Białko ogółem: 100,18 g Białko roślinne: 32,26 g Białko zwierzęce: 27,12 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,60 g Cholesterol: 296,69 mg	**Energia:** Kcal 2107 = 8805 kJ Kcal z tłuszczy 35,14 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 49,19 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 259,11 g Błonnik: 41,19 g Skrobia: 156,36 g **Białko:** Białko ogółem: 91,89 g Białko roślinne: 37,60 g Białko zwierzęce: 52,10 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 82,27 g Cholesterol: 218,05 mg

niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Kawa z mlekiem Jogurt brzoskwiniowy Jajko w majonezie	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham / pszenno-żytni Pomidor Ryż na mleku Polędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Mortadela z cebulą	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt brzoskwiniowy Sałatka grecka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty Ogórek	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kompot Zupa z fasolki szparagowej Surówka z selera Ziemniaki, późne Schab pieczony	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Surówka z sałaty lodowej Kurczak w sosie szpinakowym Makaron, penne	Zupa barszcz ukraiński Ziemniaki, późne Kompot Surówka z marchewki i selera korzeniowego Żeberka w sosie własnym	Zupa grochowa Surówka wielowarzywna Kompot Ziemniaki, późne Skrzydełka drobiowe z warzywami	Kompot Zupa fasolowa Ziemniaki, późne Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Ziemniaki, późne Zupa pomidorowa z makaronem	Kompot Chleb graham / pszenno-żytni Zupa klopsowa Marchew tarta z jabłkiem Leczo z kiełbasą
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	Gruszka
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**
Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Ogórek pasta jajeczna z groszkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor z cebulą i sosem winegret	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa Szynka wieprzowa, gotowana

niedziela (2026-11-22)	poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)
Energia: Kcal 2124 = 7904 kJ Kcal z tłuszczy 37,12 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 48,20 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 255,93 g Błonnik: 35,81 g Skrobia: 143,62 g **Białko:** Białko ogółem: 86,56 g Białko roślinne: 29,66 g Białko zwierzęce: 45,52 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 87,61 g Cholesterol: 369,84 mg	**Energia:** Kcal 2088 = 8732 kJ Kcal z tłuszczy 26,01 % Kcal z białka 21,30 % Kcal z węglowodanów 53,64 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 279,98 g Błonnik: 33,23 g Skrobia: 186,76 g **Białko:** Białko ogółem: 111,19 g Białko roślinne: 25,76 g Białko zwierzęce: 53,59 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 60,35 g Cholesterol: 450,82 mg	**Energia:** Kcal 1944 = 8155 kJ Kcal z tłuszczy 26,69 % Kcal z białka 13,64 % Kcal z węglowodanów 61,67 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 299,70 g Błonnik: 39,72 g Skrobia: 170,42 g **Białko:** Białko ogółem: 66,27 g Białko roślinne: 31,11 g Białko zwierzęce: 32,80 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,64 g Cholesterol: 175,94 mg	**Energia:** Kcal 2196 = 9185 kJ Kcal z tłuszczy 30,97 % Kcal z białka 16,01 % Kcal z węglowodanów 55,32 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 303,72 g Błonnik: 41,93 g Skrobia: 191,25 g **Białko:** Białko ogółem: 87,92 g Białko roślinne: 39,65 g Białko zwierzęce: 37,96 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 75,57 g Cholesterol: 249,84 mg	**Energia:** Kcal 2150 = 8872 kJ Kcal z tłuszczy 29,01 % Kcal z białka 19,43 % Kcal z węglowodanów 53,05 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 285,12 g Błonnik: 36,18 g Skrobia: 158,17 g **Białko:** Białko ogółem: 104,46 g Białko roślinne: 33,65 g Białko zwierzęce: 60,03 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,30 g Cholesterol: 342,95 mg	**Energia:** Kcal 2194 = 9202 kJ Kcal z tłuszczy 27,04 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 59,66 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 327,24 g Błonnik: 36,44 g Skrobia: 162,54 g **Białko:** Białko ogółem: 84,63 g Białko roślinne: 31,08 g Białko zwierzęce: 31,09 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,92 g Cholesterol: 196,78 mg	**Energia:** Kcal 2082 = 8677 kJ Kcal z tłuszczy 35,39 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 51,14 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 266,17 g Błonnik: 51,23 g Skrobia: 139,49 g **Białko:** Białko ogółem: 81,95 g Białko roślinne: 33,09 g Białko zwierzęce: 43,85 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 81,88 g Cholesterol: 289,50 mg

niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**
Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Brokuł na parze z sosem czosnkowym
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**
Kompot Zupa barszcz ukraiński Ziemniaki, późne Surówka z kapusty włoskiej Devolay	Kompot Zupa ogórkowa Sos bolognese Makaron spaghetti Surówka z marchewki
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**
Jabłko pieczone	Banan
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe

niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
Energia: Kcal 2130 = 8926 kJ Kcal z tłuszczy 28,86 % Kcal z białka 21,73 % Kcal z węglowodanów 50,98 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 271,48 g Błonnik: 39,19 g Skrobia: 152,58 g **Białko:** Białko ogółem: 115,72 g Białko roślinne: 31,86 g Białko zwierzęce: 65,41 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,30 g Cholesterol: 259,47 mg	**Energia:** Kcal 2201 = 9211 kJ Kcal z tłuszczy 32,91 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 54,24 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 298,44 g Błonnik: 35,09 g Skrobia: 176,05 g **Białko:** Białko ogółem: 77,55 g Białko roślinne: 24,34 g Białko zwierzęce: 29,36 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 80,48 g Cholesterol: 232,69 mg