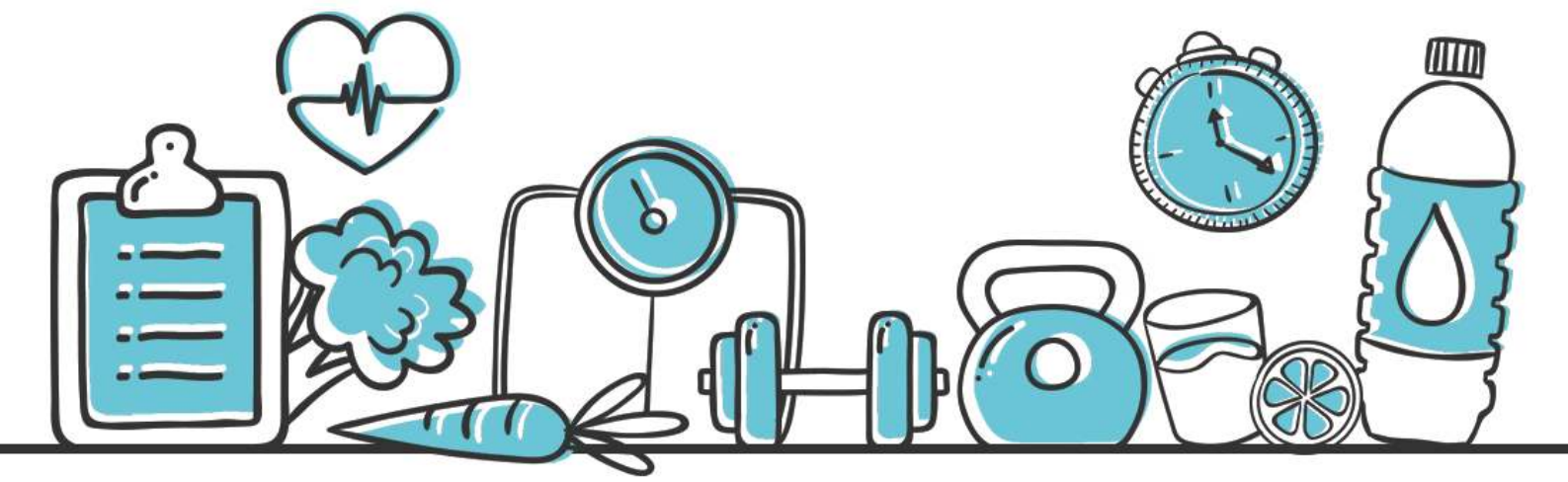
Plan

ŻYWIENIOWY

cukrzyca trzustka >75 lat

01.11.2026 - 30.11.2026

zdrowe
zbiorowe



01.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 34.75g, T: 25.35g, W o.: 52.19g)

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

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

Szynka z indyka (E: 37kcal, B o.: 7.7g, T: 0.72g, W o.: 0.05g) — 3 plastry (45g)

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

12:00 Obiad (E: 810kcal, B o.: 33.52g, T: 31.08g, W o.: 106.4g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Surówka z 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

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.

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.

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: 403kcal, B o.: 21.75g, T: 15.75g, W o.: 45.87g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Metka tatarska (E: 95kcal, B o.: 10.43g, T: 5.6g, W o.: 0.28g)	3 i 1/2 plastra (70g)
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: 26kcal, B o.: 5.16g, T: 0.6g, W o.: 0.06g)	2 plastry (30g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1873 kcal	**Wartość energetyczna:**	7850.88 kJ
Woda:	1419.11 g	**Białko ogółem:**	90.74 g
Tłuszcz:	72.9 g	**Węglowodany ogółem:**	226.24 g
Węglowodany przyswajalne:	175.6 g	**Popiół:**	16.14 g
Cholesterol:	267.1 mg	**Glukoza:**	9.96 g
Fruktoza:	16.72 g	**Sacharoza:**	27.36 g
Laktoza:	2.99 g	**Skrobia:**	109.49 g
Błonnik pokarmowy:	30.83 g	**C 4:0:**	0.51 g
C 6:0:	0.38 g	**C 8:0:**	0.3 g
C 10:0:	0.74 g	**C 12:0:**	1 g
C 14:0:	3.88 g	**C 15:0:**	0.4 g
C 16:0:	16.28 g	**C 17:0:**	0.25 g
C 18:0:	6.3 g	**C 20:0:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.28 g	**C 14:1:**	0.33 g
C 15:1:	0.1 g	**C 16:1:**	1.6 g
C 17:1:	0.2 g	**C 18:1:**	19.33 g
C 20:1:	0.22 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.92 g	**C 18:2:**	23.99 g
C 18:3:	0.79 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.1 g
C 20:5:	0 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	0.79 g
n-6 ogółem:	4.71 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.79 g
Sód:	2225.69 mg	**Sól:**	5.35 g
Potas:	4104.31 mg	**Wapń:**	709.73 mg
Fosfor:	1324.49 mg	**Magnez:**	322.14 mg
Żelazo:	10.94 mg	**Cynk:**	11.51 mg
Miedź:	1.46 mg	**Mangan:**	4.33 mg
Jod:	65.13 µg	**Witamina A:**	1324.85 µg
Retinol:	343.5 µg	**β-karoten:**	5880.21 µg
Witamina D:	0.85 µg	**Witamina E:**	6.71 mg
Tiamina:	1.69 mg	**Ryboflawina:**	1.37 mg
Niacyna:	24.06 mg	**Witamina B6:**	2.83 mg
Foliany:	322.22 µg	**Witamina B12:**	2.68 µg
Witamina C:	312.91 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	19.5
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	10.2		

02.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 25.65g, T: 19.33g, W o.: 76.3g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

Szynka drobiowa, mielona (E: 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: 828kcal, B o.: 32.16g, T: 36.6g, W o.: 98.3g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Makaron pełnoziarnisty, spaghetti (E: 207kcal, B o.: 9.12g, T: 0.78g, W o.: 40.8g)	1/3 garści (60g)

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

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

20:00 Kolacja (E: 375kcal, B o.: 10.74g, T: 16.4g, W o.: 48.76g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ketchup, łagodny (E: 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: 84kcal, B o.: 4.64g, T: 6.92g, W o.: 0.88g)	1 sztuka (40g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1885 kcal	**Wartość energetyczna:**	7901.17 kJ
Woda:	1399.45 g	**Białko ogółem:**	69.75 g
Tłuszcz:	72.69 g	**Węglowodany ogółem:**	251.56 g
Węglowodany przyswajalne:	175.61 g	**Popiół:**	13.58 g
Cholesterol:	194.29 mg	**Glukoza:**	13.74 g
Fruktoza:	14.92 g	**Sacharoza:**	56.32 g
Laktoza:	7.8 g	**Skrobia:**	82.49 g
Błonnik pokarmowy:	29.67 g	**C 4:0:**	0.4 g
C 6:0:	0.3 g	**C 8:0:**	0.24 g
C 10:0:	0.57 g	**C 12:0:**	0.77 g
C 14:0:	2.97 g	**C 15:0:**	0.3 g
C 16:0:	12.81 g	**C 17:0:**	0.2 g
C 18:0:	4.94 g	**C 20:0:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.87 g	**C 14:1:**	0.26 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	1.23 g
C 17:1:	0.15 g	**C 18:1:**	21.82 g
C 20:1:	0.72 g	**C 22:1:**	0.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.72 g	**C 18:2:**	6.66 g
C 18:3:	2.07 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:**	2.07 g
n-6 ogółem:	6.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.81 g
Sód:	2187.8 mg	**Sól:**	2.89 g
Potas:	3447.62 mg	**Wapń:**	675.82 mg
Fosfor:	1126.38 mg	**Magnez:**	299.2 mg
Żelazo:	10.25 mg	**Cynk:**	8.94 mg
Miedź:	1.18 mg	**Mangan:**	5.72 mg
Jod:	53.51 µg	**Witamina A:**	1762.64 µg
Retinol:	233.74 µg	**β-karoten:**	9149.8 µg
Witamina D:	0.69 µg	**Witamina E:**	10.9 mg
Tiamina:	1.41 mg	**Ryboflawina:**	1.27 mg
Niacyna:	20.18 mg	**Witamina B6:**	2.33 mg
Foliany:	364.41 µg	**Witamina B12:**	2.01 µg
Witamina C:	272.2 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	22.2
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.4		

03.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 26.41g, T: 23.08g, W o.: 61.85g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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: 667kcal, B o.: 35.61g, T: 9.05g, W o.: 122.11g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z przepisem

20:00 Kolacja (E: 496kcal, B o.: 25.54g, T: 22.22g, W o.: 52.13g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

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

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

Wieprzowina w galarecie (E: 172kcal, B o.: 15g, T: 11g, W o.: 4g) 1 porcja (100g)

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:	1851 kcal	**Wartość energetyczna:**	7040.25 kJ
Woda:	1514.02 g	**Białko ogółem:**	89.95 g
Tłuszcz:	54.76 g	**Węglowodany ogółem:**	268.64 g
Węglowodany przyswajalne:	218.52 g	**Popiół:**	20.12 g
Cholesterol:	159.55 mg	**Glukoza:**	10.23 g
Fruktoza:	10.23 g	**Sacharoza:**	59.08 g
Laktoza:	10.88 g	**Skrobia:**	118.1 g
Błonnik pokarmowy:	36.99 g	**C 4:0:**	0.52 g
C 6:0:	0.4 g	**C 8:0:**	0.33 g
C 10:0:	0.78 g	**C 12:0:**	0.97 g
C 14:0:	3.33 g	**C 15:0:**	0.37 g
C 16:0:	10.8 g	**C 17:0:**	0.28 g
C 18:0:	3.63 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.43 g	**C 14:1:**	0.33 g
C 15:1:	0.1 g	**C 16:1:**	0.89 g
C 17:1:	0.21 g	**C 18:1:**	12.87 g
C 20:1:	0.06 g	**C 22:1:**	0 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.86 g	**C 18:2:**	3.35 g
C 18:3:	0.89 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:**	0.85 g
n-6 ogółem:	3.14 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.5 g
Sód:	2340.24 mg	**Sól:**	4.8 g
Potas:	5022.68 mg	**Wapń:**	1002.93 mg
Fosfor:	1295.11 mg	**Magnez:**	391.43 mg
Żelazo:	17.51 mg	**Cynk:**	8.76 mg
Miedź:	1.87 mg	**Mangan:**	6.05 mg
Jod:	64.76 µg	**Witamina A:**	1329.39 µg
Retinol:	262.3 µg	**β-karoten:**	8538.25 µg
Witamina D:	3.38 µg	**Witamina E:**	8.99 mg
Tiamina:	1.28 mg	**Ryboflawina:**	1.7 mg
Niacyna:	18.86 mg	**Witamina B6:**	2.53 mg
Foliany:	427.45 µg	**Witamina B12:**	3.59 µg
Witamina C:	396.18 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	23.1
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	8.4		

04.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 24.58g, T: 21.55g, W o.: 47.62g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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: 976kcal, B o.: 37.44g, T: 43.47g, W o.: 120.18g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

Ryż brązowy (E: 168kcal, B o.: 3.55g, T: 0.95g, W o.: 38.4g) — 1/4 szklanki (50g)

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

Zupa brukselkowa (E: 235kcal, B o.: 9.68g, T: 13.25g, W o.: 22.22g) — 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 - 1 i 1/3 łyżki (35g)
- 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.

16:00 Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 1.27g, T: 5.59g, W o.: 14.9g)

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

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

Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze
sobą, dodać jajko i szybko zagniatać w jednolitą masę. Wstawić na 30
minut do lodówki.
W tym czasie truskawkami pokroić na kawałki, ale nie za małe. Do owoców dodać resztę ksylitolu i proszek budyniowy. Całość delikatnie
wymieszać, tak by owoce były pokryte przez suche składniki jednolicie. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie wykładać po kawałku ciasto na spód i robić boki. Ilość ciasta wystarczy na tortownicę 26 cm. Na ciasto wyłożyć owoce. Piec 40 min w 180 stopniach.

20:00 Kolacja (E: 395kcal, B o.: 15.47g, T: 16.63g, W o.: 48.09g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salceson wieprzowy (E: 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:	1960 kcal	**Wartość energetyczna:**	8191.85 kJ
Woda:	1473.99 g	**Białko ogółem:**	78.76 g
Tłuszcz:	87.24 g	**Węglowodany ogółem:**	230.79 g
Węglowodany przyswajalne:	283.93 g	**Popiół:**	15.56 g
Cholesterol:	425.06 mg	**Glukoza:**	7.54 g
Fruktoza:	7.89 g	**Sacharoza:**	39.04 g
Laktoza:	13.29 g	**Skrobia:**	110.31 g
Błonnik pokarmowy:	34.3 g	**C 4:0:**	0.58 g
C 6:0:	0.52 g	**C 8:0:**	0.46 g
C 10:0:	1.16 g	**C 12:0:**	1.62 g
C 14:0:	6.26 g	**C 15:0:**	0.72 g
C 16:0:	23.05 g	**C 17:0:**	0.4 g
C 18:0:	7.77 g	**C 20:0:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.78 g	**C 14:1:**	0.54 g
C 15:1:	0.09 g	**C 16:1:**	2.19 g
C 17:1:	0.23 g	**C 18:1:**	24.16 g
C 20:1:	0.17 g	**C 22:1:**	0.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.7 g	**C 18:2:**	6.37 g
C 18:3:	1.32 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:**	1.42 g
n-6 ogółem:	6.44 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.96 g
Sód:	2513.97 mg	**Sól:**	2.39 g
Potas:	3206.26 mg	**Wapń:**	628.6 mg
Fosfor:	1368.53 mg	**Magnez:**	355.14 mg
Żelazo:	12.02 mg	**Cynk:**	10.58 mg
Miedź:	1.53 mg	**Mangan:**	5.68 mg
Jod:	16.39 µg	**Witamina A:**	2104.15 µg
Retinol:	553.26 µg	**β-karoten:**	9299.78 µg
Witamina D:	6.65 µg	**Witamina E:**	8.32 mg
Tiamina:	1.33 mg	**Ryboflawina:**	1.59 mg
Niacyna:	23.47 mg	**Witamina B6:**	2.36 mg
Foliany:	341.61 µg	**Witamina B12:**	2.7 µg
Witamina C:	300.48 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	19.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11		

05.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 26.33g, T: 27.26g, W o.: 57.47g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) — 1 kromka (30g)

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

12:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 37.33g, T: 35.7g, W o.: 110.17g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

20:00 Kolacja (E: 391kcal, B o.: 8.69g, T: 23.23g, W o.: 38.95g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)	3/4 porcji (40g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal	**Wartość energetyczna:**	7415.2 kJ
Woda:	1475.88 g	**Białko ogółem:**	74.78 g
Tłuszcz:	86.82 g	**Węglowodany ogółem:**	236.86 g
Węglowodany przyswajalne:	160.89 g	**Popiół:**	16.72 g
Cholesterol:	300.25 mg	**Glukoza:**	9.28 g
Fruktoza:	9.97 g	**Sacharoza:**	32.25 g
Laktoza:	10.41 g	**Skrobia:**	86 g
Błonnik pokarmowy:	31.06 g	**C 4:0:**	0.25 g
C 6:0:	0.2 g	**C 8:0:**	0.15 g
C 10:0:	0.36 g	**C 12:0:**	0.49 g
C 14:0:	2.34 g	**C 15:0:**	0.19 g
C 16:0:	12.15 g	**C 17:0:**	0.15 g
C 18:0:	4.79 g	**C 20:0:**	0.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.61 g	**C 14:1:**	0.16 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	0.95 g
C 17:1:	0.1 g	**C 18:1:**	24.65 g
C 20:1:	0.1 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.03 g	**C 18:2:**	8.75 g
C 18:3:	1 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.18 g
C 20:5:	0.05 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	1.06 g
n-6 ogółem:	4.96 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.51 g
Sód:	2156.35 mg	**Sól:**	2.74 g
Potas:	4297.57 mg	**Wapń:**	644.49 mg
Fosfor:	1083.14 mg	**Magnez:**	295.22 mg
Żelazo:	13.41 mg	**Cynk:**	9.79 mg
Miedź:	1.46 mg	**Mangan:**	4.86 mg
Jod:	55.19 µg	**Witamina A:**	1389.95 µg
Retinol:	283.6 µg	**β-karoten:**	6811.23 µg
Witamina D:	1.72 µg	**Witamina E:**	9.32 mg
Tiamina:	1.73 mg	**Ryboflawina:**	1.6 mg
Niacyna:	16.68 mg	**Witamina B6:**	2.52 mg
Foliany:	488.58 µg	**Witamina B12:**	2.41 µg
Witamina C:	389.74 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	20.6
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	10.8		

06.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 28.76g, T: 23.82g, W o.: 68.53g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 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: 463kcal, B o.: 12.18g, T: 31.26g, W o.: 34.82g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Śledzie odsączyć z zalewy (jeśli kupiliśmy w wiaderku), a jeśli luzem wypłukać kilkakrotnie pod zimną wodą. Zalać wodą i wymoczyć przez 12 godzin w wodzie.
Płaty odsączyć na papierowym ręczniku. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Śledzie pokroić w nieduże kawałki (ma być właśnie taka krajanka). Następnie wymieszać je z cebulą, zalać sokiem z cytryn i octem. Dodać obrane w całości ząbki czosnku i przyprawy. Odstawić na 2h. Następnie przełożyć całość do słoika i zalać olejem, dokładnie wymieszać. Wstawić do lodówki lub w inne chłodne miejsce na 3-4 dni, a nawet na tydzień

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1900 kcal	**Wartość energetyczna:**	7944.74 kJ
Woda:	1340.16 g	**Białko ogółem:**	69.11 g
Tłuszcz:	77.96 g	**Węglowodany ogółem:**	241.68 g
Węglowodany przyswajalne:	146.52 g	**Popiół:**	12.92 g
Cholesterol:	293.65 mg	**Glukoza:**	10.09 g
Fruktoza:	10.31 g	**Sacharoza:**	51.15 g
Laktoza:	6.05 g	**Skrobia:**	108.31 g
Błonnik pokarmowy:	27.43 g	**C 4:0:**	0.21 g
C 6:0:	0.21 g	**C 8:0:**	0.19 g
C 10:0:	0.46 g	**C 12:0:**	0.66 g
C 14:0:	2.97 g	**C 15:0:**	0.29 g
C 16:0:	11.36 g	**C 17:0:**	0.16 g
C 18:0:	3.07 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.71 g	**C 14:1:**	0.19 g
C 15:1:	0.04 g	**C 16:1:**	1.08 g
C 17:1:	0.09 g	**C 18:1:**	24.21 g
C 20:1:	0.8 g	**C 22:1:**	1.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.8 g	**C 18:2:**	7.15 g
C 18:3:	2.72 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:**	3.65 g
n-6 ogółem:	7.13 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.88 g
Sód:	1779.54 mg	**Sól:**	4.42 g
Potas:	3092.46 mg	**Wapń:**	450.68 mg
Fosfor:	861.81 mg	**Magnez:**	245.99 mg
Żelazo:	11.9 mg	**Cynk:**	6.28 mg
Miedź:	1.13 mg	**Mangan:**	5.2 mg
Jod:	77.43 µg	**Witamina A:**	798.29 µg
Retinol:	341.45 µg	**β-karoten:**	2772.75 µg
Witamina D:	7.37 µg	**Witamina E:**	12.92 mg
Tiamina:	0.86 mg	**Ryboflawina:**	1.2 mg
Niacyna:	12.45 mg	**Witamina B6:**	2.08 mg
Foliany:	360.21 µg	**Witamina B12:**	3.98 µg
Witamina C:	353.59 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	21.4
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.8		

07.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 32.75g, T: 24.12g, W o.: 40.84g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, 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: 52kcal, B o.: 10g, T: 1g, W o.: 0.75g) — 2 plastry (50g)

12:00 Obiad (E: 781kcal, B o.: 43.31g, T: 31.6g, W o.: 91.04g)

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 (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 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: 404kcal, B o.: 16.47g, T: 22.88g, W o.: 35.17g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) — 1 kromka (30g)

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1804 kcal	**Wartość energetyczna:**	7542.77 kJ
Woda:	1514.33 g	**Białko ogółem:**	93.73 g
Tłuszcz:	78.96 g	**Węglowodany ogółem:**	195.25 g
Węglowodany przyswajalne:	148.63 g	**Popiół:**	19.42 g
Cholesterol:	396.86 mg	**Glukoza:**	16.18 g
Fruktoza:	15.72 g	**Sacharoza:**	45.46 g
Laktoza:	3.27 g	**Skrobia:**	66.37 g
Błonnik pokarmowy:	36.89 g	**C 4:0:**	0.2 g
C 6:0:	0.18 g	**C 8:0:**	0.15 g
C 10:0:	0.4 g	**C 12:0:**	0.54 g
C 14:0:	2.29 g	**C 15:0:**	0.26 g
C 16:0:	11.62 g	**C 17:0:**	0.18 g
C 18:0:	4 g	**C 20:0:**	0.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.94 g	**C 14:1:**	0.18 g
C 15:1:	0.03 g	**C 16:1:**	0.86 g
C 17:1:	0.11 g	**C 18:1:**	19.35 g
C 20:1:	0.21 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	52.13 g	**C 18:2:**	11.17 g
C 18:3:	1.6 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:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	1.56 g
n-6 ogółem:	5.29 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	17.73 g
Sód:	4303.93 mg	**Sól:**	5.88 g
Potas:	3866.07 mg	**Wapń:**	511.55 mg
Fosfor:	996.35 mg	**Magnez:**	336.66 mg
Żelazo:	17.85 mg	**Cynk:**	10.67 mg
Miedź:	1.47 mg	**Mangan:**	6 mg
Jod:	73.06 µg	**Witamina A:**	821.37 µg
Retinol:	296.48 µg	**β-karoten:**	3158.62 µg
Witamina D:	2.13 µg	**Witamina E:**	13.08 mg
Tiamina:	1.17 mg	**Ryboflawina:**	1.33 mg
Niacyna:	22.11 mg	**Witamina B6:**	2.6 mg
Foliany:	478.36 µg	**Witamina B12:**	2.27 µg
Witamina C:	392.64 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	15.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.9		

08.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 473kcal, B o.: 24.54g, T: 18.3g, W o.: 53.84g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

12:00 Obiad (E: 751kcal, B o.: 39.14g, T: 18.02g, W o.: 117.71g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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: 444kcal, B o.: 16.6g, T: 22.74g, W o.: 45.5g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

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

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

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

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:	1758 kcal	**Wartość energetyczna:**	7365.11 kJ
Woda:	1439.4 g	**Białko ogółem:**	81.63 g
Tłuszcz:	59.81 g	**Węglowodany ogółem:**	237.9 g
Węglowodany przyswajalne:	182.36 g	**Popiół:**	15.34 g
Cholesterol:	398.32 mg	**Glukoza:**	12.65 g
Fruktoza:	12.82 g	**Sacharoza:**	26.29 g
Laktoza:	3.1 g	**Skrobia:**	112.83 g
Błonnik pokarmowy:	32.91 g	**C 4:0:**	0.16 g
C 6:0:	0.17 g	**C 8:0:**	0.18 g
C 10:0:	0.5 g	**C 12:0:**	0.69 g
C 14:0:	4.27 g	**C 15:0:**	0.33 g
C 16:0:	12.31 g	**C 17:0:**	0.18 g
C 18:0:	3.63 g	**C 20:0:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.39 g	**C 14:1:**	0.21 g
C 15:1:	0.02 g	**C 16:1:**	0.89 g
C 17:1:	0.08 g	**C 18:1:**	13.51 g
C 20:1:	0.09 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.55 g	**C 18:2:**	11.11 g
C 18:3:	0.78 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:**	0.82 g
n-6 ogółem:	3.29 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	15.51 g
Sód:	1942.01 mg	**Sól:**	5.28 g
Potas:	4568.56 mg	**Wapń:**	420.08 mg
Fosfor:	1278.66 mg	**Magnez:**	364.04 mg
Żelazo:	12.21 mg	**Cynk:**	8.21 mg
Miedź:	1.67 mg	**Mangan:**	4.88 mg
Jod:	73.17 µg	**Witamina A:**	1075.98 µg
Retinol:	356.83 µg	**β-karoten:**	4322.75 µg
Witamina D:	1.61 µg	**Witamina E:**	8.1 mg
Tiamina:	1.2 mg	**Ryboflawina:**	1.33 mg
Niacyna:	33.96 mg	**Witamina B6:**	3.2 mg
Foliany:	402.25 µg	**Witamina B12:**	2.02 µg
Witamina C:	331.18 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	20.62
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	8.78		

09.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 24.26g, T: 35.68g, W o.: 59.47g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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: 665kcal, B o.: 36.71g, T: 11.7g, W o.: 111.76g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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 brązowy (E: 201kcal, B o.: 4.26g, T: 1.14g, W o.: 46.08g) — 1/3 szklanki (60g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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: 483kcal, B o.: 20.8g, T: 21.4g, W o.: 54.01g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 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:	1885 kcal	**Wartość energetyczna:**	7872.77 kJ
Woda:	1201.53 g	**Białko ogółem:**	82.49 g
Tłuszcz:	69.5 g	**Węglowodany ogółem:**	247.02 g
Węglowodany przyswajalne:	191.65 g	**Popiół:**	13.23 g
Cholesterol:	193.1 mg	**Glukoza:**	12.91 g
Fruktoza:	19.78 g	**Sacharoza:**	40.62 g
Laktoza:	9.66 g	**Skrobia:**	102.04 g
Błonnik pokarmowy:	35.62 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:	2.77 g	**C 15:0:**	0.31 g
C 16:0:	9.92 g	**C 17:0:**	0.17 g
C 18:0:	3.32 g	**C 20:0:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.47 g	**C 14:1:**	0.23 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	0.73 g
C 17:1:	0.11 g	**C 18:1:**	15.13 g
C 20:1:	0.26 g	**C 22:1:**	0.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.96 g	**C 18:2:**	5.36 g
C 18:3:	1.66 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:**	1.65 g
n-6 ogółem:	5.33 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.98 g
Sód:	2438.43 mg	**Sól:**	4.01 g
Potas:	3444.99 mg	**Wapń:**	530.88 mg
Fosfor:	1267.54 mg	**Magnez:**	376.98 mg
Żelazo:	12.02 mg	**Cynk:**	9.14 mg
Miedź:	1.43 mg	**Mangan:**	6.11 mg
Jod:	61.12 µg	**Witamina A:**	1693.62 µg
Retinol:	230.65 µg	**β-karoten:**	8927.69 µg
Witamina D:	0.96 µg	**Witamina E:**	11.38 mg
Tiamina:	1.18 mg	**Ryboflawina:**	1.16 mg
Niacyna:	29.98 mg	**Witamina B6:**	2.68 mg
Foliany:	342.49 µg	**Witamina B12:**	1.7 µg
Witamina C:	298.4 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	21.1
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.6		

10.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 24.63g, T: 22.73g, W o.: 51.2g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

jw

16:00 Podwieczorek (E: 141kcal, B o.: 1.5g, T: 6.55g, W o.: 19.6g)

Śliwki pod kruszonką (E: 141kcal, B o.: 1.5g, T: 6.55g, W o.: 19.6g) — 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 1/3 łyżki (3g)
- Śliwki - 1 i 1/4 sztuki (63g)
- Masło - 3/4 plastra (8g)

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: 401kcal, B o.: 24.89g, T: 14.77g, W o.: 44.08g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plastrów (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1917 kcal	**Wartość energetyczna:**	7873.89 kJ
Woda:	1304.87 g	**Białko ogółem:**	94.94 g
Tłuszcz:	68.82 g	**Węglowodany ogółem:**	242.51 g
Węglowodany przyswajalne:	208.48 g	**Popiół:**	19.4 g
Cholesterol:	445.83 mg	**Glukoza:**	7.13 g
Fruktoza:	6.84 g	**Sacharoza:**	46.02 g
Laktoza:	9.42 g	**Skrobia:**	129.64 g
Błonnik pokarmowy:	29.28 g	**C 4:0:**	0.89 g
C 6:0:	0.62 g	**C 8:0:**	0.44 g
C 10:0:	1.06 g	**C 12:0:**	1.39 g
C 14:0:	4.79 g	**C 15:0:**	0.47 g
C 16:0:	15.09 g	**C 17:0:**	0.35 g
C 18:0:	5.05 g	**C 20:0:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	64.52 g	**C 14:1:**	0.4 g
C 15:1:	0.12 g	**C 16:1:**	1.2 g
C 17:1:	0.24 g	**C 18:1:**	13.64 g
C 20:1:	0.05 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	74.27 g	**C 18:2:**	3.32 g
C 18:3:	0.77 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.02 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.04 g	**n-3 ogółem:**	0.82 g
n-6 ogółem:	3.33 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.41 g
Sód:	3991 mg	**Sól:**	6.89 g
Potas:	3562.47 mg	**Wapń:**	566.92 mg
Fosfor:	1199.45 mg	**Magnez:**	286.12 mg
Żelazo:	11.79 mg	**Cynk:**	7.78 mg
Miedź:	1.46 mg	**Mangan:**	4.46 mg
Jod:	110.39 µg	**Witamina A:**	974.01 µg
Retinol:	475.62 µg	**β-karoten:**	3005.82 µg
Witamina D:	2.08 µg	**Witamina E:**	8.28 mg
Tiamina:	1.01 mg	**Ryboflawina:**	1.21 mg
Niacyna:	21.85 mg	**Witamina B6:**	2.64 mg
Foliany:	293.69 µg	**Witamina B12:**	2.67 µg
Witamina C:	191.26 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	21.3
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.9		

11.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 19.01g, T: 21.67g, W o.: 81.95g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g) — 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- 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: 110kcal, B o.: 4.86g, T: 6.72g, W o.: 8.04g) — 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kaszanka, kiełbasa - 1/6 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: 706kcal, B o.: 37.88g, T: 15.4g, W o.: 115.36g)

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: 204kcal, B o.: 5.04g, T: 1.2g, W o.: 44.94g) — 2/3 woreczka (60g)

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

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

20:00 Kolacja (E: 447kcal, B o.: 24.54g, T: 20.85g, W o.: 42.21g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

Sałata 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:	1860 kcal	**Wartość energetyczna:**	7374.75 kJ
Woda:	1357.31 g	**Białko ogółem:**	90.03 g
Tłuszcz:	61.92 g	**Węglowodany ogółem:**	251.92 g
Węglowodany przyswajalne:	195.09 g	**Popiół:**	13 g
Cholesterol:	260.89 mg	**Glukoza:**	6.95 g
Fruktoza:	8.73 g	**Sacharoza:**	45.37 g
Laktoza:	13.77 g	**Skrobia:**	115.34 g
Błonnik pokarmowy:	35.3 g	**C 4:0:**	0.56 g
C 6:0:	0.41 g	**C 8:0:**	0.32 g
C 10:0:	0.75 g	**C 12:0:**	1.03 g
C 14:0:	6.2 g	**C 15:0:**	0.41 g
C 16:0:	11.93 g	**C 17:0:**	0.27 g
C 18:0:	4.1 g	**C 20:0:**	0.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 g	**C 14:1:**	0.36 g
C 15:1:	0.11 g	**C 16:1:**	1.09 g
C 17:1:	0.21 g	**C 18:1:**	14.83 g
C 20:1:	0.13 g	**C 22:1:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.38 g	**C 18:2:**	5.16 g
C 18:3:	1.41 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:**	1.41 g
n-6 ogółem:	5.48 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.15 g
Sód:	1601.42 mg	**Sól:**	3.51 g
Potas:	3032.88 mg	**Wapń:**	976.57 mg
Fosfor:	1358.75 mg	**Magnez:**	314.32 mg
Żelazo:	15.45 mg	**Cynk:**	11.68 mg
Miedź:	1.23 mg	**Mangan:**	5.73 mg
Jod:	39.82 µg	**Witamina A:**	1537.02 µg
Retinol:	366.44 µg	**β-karoten:**	7160.38 µg
Witamina D:	0.91 µg	**Witamina E:**	7.97 mg
Tiamina:	1.05 mg	**Ryboflawina:**	1.43 mg
Niacyna:	17.39 mg	**Witamina B6:**	1.83 mg
Foliany:	350.38 µg	**Witamina B12:**	2.79 µg
Witamina C:	232.36 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	21.6
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.2		

12.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 22.89g, T: 22.99g, W o.: 72.61g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 718kcal, B o.: 35.92g, T: 16.08g, W o.: 115.21g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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: 134kcal, B o.: 1.79g, T: 6.28g, W o.: 17.65g)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (11g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czekolada gorzka - 1/2 kostki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/5 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kawa, napar bez cukru - 1/8 szklanki (13ml)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Polewą posmarować przestudzone ciasto.

20:00 Kolacja (E: 413kcal, B o.: 14.55g, T: 10.09g, W o.: 67.62g)

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

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: 356kcal, B o.: 13.95g, T: 10.04g, W o.: 53.67g) — 1 porcja

- Makaron razowy, pszenny - 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:	1838 kcal	**Wartość energetyczna:**	7717.36 kJ
Woda:	1281.86 g	**Białko ogółem:**	75.15 g
Tłuszcz:	55.44 g	**Węglowodany ogółem:**	273.09 g
Węglowodany przyswajalne:	195.76 g	**Popiół:**	15.11 g
Cholesterol:	187.55 mg	**Glukoza:**	5.37 g
Fruktoza:	5.94 g	**Sacharoza:**	35.38 g
Laktoza:	14.51 g	**Skrobia:**	122.46 g
Błonnik pokarmowy:	31 g	**C 4:0:**	0.68 g
C 6:0:	0.44 g	**C 8:0:**	0.29 g
C 10:0:	0.62 g	**C 12:0:**	0.83 g
C 14:0:	2.73 g	**C 15:0:**	0.25 g
C 16:0:	10.14 g	**C 17:0:**	0.21 g
C 18:0:	4.1 g	**C 20:0:**	0.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.63 g	**C 14:1:**	0.27 g
C 15:1:	0.13 g	**C 16:1:**	0.89 g
C 17:1:	0.2 g	**C 18:1:**	20.02 g
C 20:1:	0.16 g	**C 22:1:**	0.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.04 g	**C 18:2:**	5.97 g
C 18:3:	1.76 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.03 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.02 g	**n-3 ogółem:**	1.77 g
n-6 ogółem:	5.99 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.8 g
Sód:	1728.76 mg	**Sól:**	4.19 g
Potas:	4057.5 mg	**Wapń:**	810.64 mg
Fosfor:	1596.14 mg	**Magnez:**	450.49 mg
Żelazo:	14.26 mg	**Cynk:**	9.95 mg
Miedź:	1.58 mg	**Mangan:**	5.46 mg
Jod:	66.25 µg	**Witamina A:**	606.7 µg
Retinol:	229.15 µg	**β-karoten:**	2289.37 µg
Witamina D:	0.86 µg	**Witamina E:**	8.26 mg
Tiamina:	1.15 mg	**Ryboflawina:**	1.43 mg
Niacyna:	22.46 mg	**Witamina B6:**	2.45 mg
Foliany:	258.12 µg	**Witamina B12:**	2.3 µg
Witamina C:	194.07 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	24.26
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	7.98		

13.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 18.24g, T: 22.85g, W o.: 65.64g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

12:00 Obiad (E: 745kcal, B o.: 25.96g, T: 25.47g, W o.: 112.79g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

20:00 Kolacja (E: 419kcal, B o.: 25.12g, T: 17.09g, W o.: 43.6g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) — 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)

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

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:	1816 kcal	Wartość energetyczna:	7604.81 kJ
Woda:	1580.18 g	Białko ogółem:	75.02 g
Tłuszcz:	67.66 g	Węglowodany ogółem:	241.53 g
Węglowodany przyswajalne:	176.33 g	Popiół:	17.55 g
Cholesterol:	339.1 mg	Glukoza:	9.16 g
Fruktoza:	9.7 g	Sacharoza:	48.38 g
Laktoza:	9.44 g	Skrobia:	93.11 g
Błonnik pokarmowy:	31.57 g	C 4:0:	0.32 g
C 6:0:	0.24 g	C 8:0:	0.17 g
C 10:0:	0.44 g	C 12:0:	0.57 g
C 14:0:	2.71 g	C 15:0:	0.22 g
C 16:0:	10.68 g	C 17:0:	0.16 g
C 18:0:	2.91 g	C 20:0:	0.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.65 g	C 14:1:	0.19 g
C 15:1:	0.05 g	C 16:1:	1.18 g
C 17:1:	0.12 g	C 18:1:	22.29 g
C 20:1:	1.02 g	C 22:1:	1.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.61 g	C 18:2:	10.08 g
C 18:3:	2.37 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:	3.75 g
n-6 ogółem:	5.95 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.7 g
Sód:	2859.01 mg	Sól:	6.82 g
Potas:	3966.89 mg	Wapń:	636.48 mg
Fosfor:	1179.46 mg	Magnez:	353.45 mg
Żelazo:	12.34 mg	Cynk:	7.39 mg
Miedź:	1.41 mg	Mangan:	6.41 mg
Jod:	114.52 µg	Witamina A:	2228.84 µg
Retinol:	303.25 µg	β-karoten:	12599.74 µg
Witamina D:	13.15 µg	Witamina E:	15.07 mg
Tiamina:	1.09 mg	Ryboflawina:	1.49 mg
Niacyna:	19.3 mg	Witamina B6:	2.67 mg
Foliany:	359.8 µg	Witamina B12:	7.23 µg
Witamina C:	352.24 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9		

14.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 19.1g, T: 19.93g, W o.: 57.03g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

12:00 Obiad (E: 851kcal, B o.: 40.61g, T: 26.53g, W o.: 120.7g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

Zupa rosół z makaronem (E: 148kcal, B o.: 8.21g, T: 2.73g, W o.: 23.02g) — 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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.

Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g) — 1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- 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. Piecz ok 40 min na 190 stopni.

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

16:00 Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 1.27g, T: 5.59g, W o.: 14.9g)

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

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

Sposób przygotowania:

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki cukru. Całość lekko wymieszać ze
sobą, dodać jajko i szybko zagniatać w jednolitą masę. Wstawić na 30
minut do lodówki.
W tym czasie truskawkami pokroić na kawałki, ale nie za małe. Do owoców dodać resztę ksylitolu i proszek budyniowy. Całość delikatnie
wymieszać, tak by owoce były pokryte przez suche składniki jednolicie. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie wykładać po kawałku ciasto na spód i robić boki. Ilość ciasta wystarczy na tortownicę 26 cm. Na ciasto wyłożyć owoce. Piec 40 min w 180 stopniach.

20:00 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 11.01g, T: 21.33g, W o.: 50.71g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) — 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 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:	1862 kcal	**Wartość energetyczna:**	7790.21 kJ
Woda:	1605.66 g	**Białko ogółem:**	71.99 g
Tłuszcz:	73.38 g	**Węglowodany ogółem:**	243.34 g
Węglowodany przyswajalne:	184.79 g	**Popiół:**	16.12 g
Cholesterol:	595.15 mg	**Glukoza:**	10.99 g
Fruktoza:	11.88 g	**Sacharoza:**	37.81 g
Laktoza:	11.12 g	**Skrobia:**	102.24 g
Błonnik pokarmowy:	35.48 g	**C 4:0:**	0.3 g
C 6:0:	0.27 g	**C 8:0:**	0.24 g
C 10:0:	0.55 g	**C 12:0:**	0.78 g
C 14:0:	2.92 g	**C 15:0:**	0.34 g
C 16:0:	13.22 g	**C 17:0:**	0.21 g
C 18:0:	4.86 g	**C 20:0:**	0.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.98 g	**C 14:1:**	0.25 g
C 15:1:	0.05 g	**C 16:1:**	1 g
C 17:1:	0.13 g	**C 18:1:**	21.89 g
C 20:1:	0.23 g	**C 22:1:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.87 g	**C 18:2:**	13.39 g
C 18:3:	1.58 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.25 g
C 20:5:	0.04 g	**C 22:5:**	0.02 g
C 22:6:	0.1 g	**n-3 ogółem:**	1.71 g
n-6 ogółem:	5.78 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	16.51 g
Sód:	2068.4 mg	**Sól:**	4.68 g
Potas:	4588.05 mg	**Wapń:**	626.34 mg
Fosfor:	1400.42 mg	**Magnez:**	341.87 mg
Żelazo:	22.52 mg	**Cynk:**	11.19 mg
Miedź:	1.75 mg	**Mangan:**	5.31 mg
Jod:	110.08 µg	**Witamina A:**	12449.77 µg
Retinol:	11407.34 µg	**β-karoten:**	6230.24 µg
Witamina D:	0.88 µg	**Witamina E:**	10.53 mg
Tiamina:	1.37 mg	**Ryboflawina:**	4.38 mg
Niacyna:	31.55 mg	**Witamina B6:**	2.73 mg
Foliany:	1151.23 µg	**Witamina B12:**	43.28 µg
Witamina C:	370.17 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	20.8
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.6		

15.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 19.39g, T: 21.72g, W o.: 56.32g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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: 869kcal, B o.: 39.88g, T: 30.92g, W o.: 119.78g)

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.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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: 190kcal, B o.: 7.49g, T: 1.95g, W o.: 39.92g) — 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)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- 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)
- 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 brązowy (E: 201kcal, B o.: 4.26g, T: 1.14g, W o.: 46.08g) — 1/3 szklanki (60g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

Owoce pokroić. Całość polać jogurtem wymieszanym z cynamonem.

20:00 Kolacja (E: 398kcal, B o.: 20.29g, T: 16.47g, W o.: 44.19g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1906 kcal	Wartość energetyczna:	7968.86 kJ
Woda:	1149.77 g	Białko ogółem:	82.33 g
Tłuszcz:	70.34 g	Węglowodany ogółem:	253.5 g
Węglowodany przyswajalne:	175.32 g	Popiół:	16.9 g
Cholesterol:	262.63 mg	Glukoza:	13.79 g
Fruktoza:	19.35 g	Sacharoza:	42.13 g
Laktoza:	3.73 g	Skrobia:	89.42 g
Błonnik pokarmowy:	38.97 g	C 4:0:	0.29 g
C 6:0:	0.23 g	C 8:0:	0.2 g
C 10:0:	0.47 g	C 12:0:	0.72 g
C 14:0:	2.62 g	C 15:0:	0.3 g
C 16:0:	14.57 g	C 17:0:	0.21 g
C 18:0:	5.34 g	C 20:0:	0.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g	C 14:1:	0.26 g
C 15:1:	0.07 g	C 16:1:	1.77 g
C 17:1:	0.16 g	C 18:1:	21.32 g
C 20:1:	0.25 g	C 22:1:	0.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.92 g	C 18:2:	10.74 g
C 18:3:	1.34 g	C 18:4:	0.01 g
C 20:3:	0 g	C 20:4:	0.17 g
C 20:5:	0.03 g	C 22:5:	0.04 g
C 22:6:	0.1 g	n-3 ogółem:	1.33 g
n-6 ogółem:	6.86 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.96 g
Sód:	3046.31 mg	Sól:	7.44 g
Potas:	3161.56 mg	Wapń:	751.89 mg
Fosfor:	1190.69 mg	Magnez:	343.4 mg
Żelazo:	18.46 mg	Cynk:	10.24 mg
Miedź:	1.35 mg	Mangan:	6.98 mg
Jod:	117.25 µg	Witamina A:	1656.49 µg
Retinol:	997.34 µg	β-karoten:	3890.02 µg
Witamina D:	1.41 µg	Witamina E:	9.59 mg
Tiamina:	1.34 mg	Ryboflawina:	1.58 mg
Niacyna:	19.55 mg	Witamina B6:	2.29 mg
Foliany:	416.68 µg	Witamina B12:	2.98 µg
Witamina C:	247.19 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.4
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.6		

16.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 716kcal, B o.: 27.55g, T: 24.52g, W o.: 99.56g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

1. Twaróg wymieszać ze śmietaną.

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

12:00 Obiad (E: 674kcal, B o.: 33.92g, T: 13.44g, W o.: 112.89g)

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 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: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, 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)

Sposób przygotowania:

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

Makaron razowy, pszenny (E: 204kcal, B o.: 6g, T: 1.39g, W o.: 42g) — 3/4 szklanki (60g)

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

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: 389kcal, B o.: 6.17g, T: 12.64g, W o.: 66.04g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) — 1 kromka (30g)

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1902 kcal	**Wartość energetyczna:**	7987.49 kJ
Woda:	1402.83 g	**Białko ogółem:**	73.34 g
Tłuszcz:	52.85 g	**Węglowodany ogółem:**	297.99 g
Węglowodany przyswajalne:	204.21 g	**Popiół:**	13.85 g
Cholesterol:	254.15 mg	**Glukoza:**	14.63 g
Fruktoza:	17.96 g	**Sacharoza:**	56.72 g
Laktoza:	9.02 g	**Skrobia:**	99.54 g
Błonnik pokarmowy:	36.5 g	**C 4:0:**	0.46 g
C 6:0:	0.33 g	**C 8:0:**	0.24 g
C 10:0:	0.59 g	**C 12:0:**	0.81 g
C 14:0:	2.9 g	**C 15:0:**	0.31 g
C 16:0:	10.07 g	**C 17:0:**	0.21 g
C 18:0:	3.26 g	**C 20:0:**	0.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.19 g	**C 14:1:**	0.28 g
C 15:1:	0.1 g	**C 16:1:**	0.79 g
C 17:1:	0.16 g	**C 18:1:**	10.22 g
C 20:1:	0.05 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.05 g	**C 18:2:**	6.41 g
C 18:3:	0.56 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:**	0.55 g
n-6 ogółem:	2.48 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.49 g
Sód:	2083.69 mg	**Sól:**	4.18 g
Potas:	3529.87 mg	**Wapń:**	474.13 mg
Fosfor:	1082.2 mg	**Magnez:**	365.72 mg
Żelazo:	12.27 mg	**Cynk:**	8.89 mg
Miedź:	1.3 mg	**Mangan:**	5.42 mg
Jod:	75.35 µg	**Witamina A:**	1705.52 µg
Retinol:	291.1 µg	**β-karoten:**	8481.47 µg
Witamina D:	1.31 µg	**Witamina E:**	5.87 mg
Tiamina:	1.04 mg	**Ryboflawina:**	1.31 mg
Niacyna:	13.89 mg	**Witamina B6:**	2.21 mg
Foliany:	301.11 µg	**Witamina B12:**	1.86 µg
Witamina C:	190.52 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	26.2
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	7.7		

17.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 437kcal, B o.: 26.66g, T: 19.53g, W o.: 40.24g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

12:00 Obiad (E: 912kcal, B o.: 42.21g, T: 33.11g, W o.: 125.7g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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: 521kcal, B o.: 27.92g, T: 32.35g, W o.: 31.79g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	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)
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:	1951 kcal	Wartość energetyczna:	8148.68 kJ
Woda:	1951.13 g	Białko ogółem:	97.63 g
Tłuszcz:	85.27 g	Węglowodany ogółem:	217.89 g
Węglowodany przyswajalne:	172.55 g	Popiół:	20.34 g
Cholesterol:	241.83 mg	Glukoza:	12.47 g
Fruktoza:	18.44 g	Sacharoza:	38.24 g
Laktoza:	8.9 g	Skrobia:	79.88 g
Błonnik pokarmowy:	40.55 g	C 4:0:	0.39 g
C 6:0:	0.29 g	C 8:0:	0.2 g
C 10:0:	0.46 g	C 12:0:	0.65 g
C 14:0:	3.59 g	C 15:0:	0.25 g
C 16:0:	14.76 g	C 17:0:	0.19 g
C 18:0:	7.92 g	C 20:0:	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.82 g	C 14:1:	0.23 g
C 15:1:	0.07 g	C 16:1:	1.35 g
C 17:1:	0.15 g	C 18:1:	31.42 g
C 20:1:	0.22 g	C 22:1:	0.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.95 g	C 18:2:	8.53 g
C 18:3:	2.78 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:	2.78 g
n-6 ogółem:	8.83 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.91 g
Sód:	1981.61 mg	Sól:	4.89 g
Potas:	5721.79 mg	Wapń:	1032.37 mg
Fosfor:	1720.52 mg	Magnez:	397.45 mg
Żelazo:	17.22 mg	Cynk:	16.04 mg
Miedź:	1.95 mg	Mangan:	5.11 mg
Jod:	89.44 µg	Witamina A:	379.05 µg
Retinol:	183.28 µg	β-karoten:	1338.79 µg
Witamina D:	3.4 µg	Witamina E:	13.81 mg
Tiamina:	2.82 mg	Ryboflawina:	2.51 mg
Niacyna:	35.15 mg	Witamina B6:	3.3 mg
Foliany:	550.07 µg	Witamina B12:	3.52 µg
Witamina C:	422.94 mg	Wymienniki węglowodanowe:	17.8
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	11.6		

18.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 20.08g, T: 25.77g, W o.: 72.48g)

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.

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

12:00 Obiad (E: 704kcal, B o.: 27.02g, T: 14.04g, W o.: 124.56g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

20:00 Kolacja (E: 428kcal, B o.: 12.35g, T: 27.16g, W o.: 35.22g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Śledzie odsączyć z zalewy (jeśli kupiliśmy w wiaderku), a jeśli luzem wypłukać kilkakrotnie pod zimną wodą. Zalać wodą i wymoczyć przez 12 godzin w wodzie.
Płaty odsączyć na papierowym ręczniku. Cebulę pokroić w cienkie piórka. Śledzie pokroić w nieduże kawałki (ma być właśnie taka krajanka). Następnie wymieszać je z cebulą, zalać sokiem z cytryn i octem. Dodać obrane w całości ząbki czosnku i przyprawy. Odstawić na 2h. Następnie przełożyć całość do słoika i zalać olejem, dokładnie wymieszać. Wstawić do lodówki lub w inne chłodne miejsce na 3-4 dni, a nawet na tydzień

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1848 kcal	**Wartość energetyczna:**	7724.44 kJ
Woda:	1344.83 g	**Białko ogółem:**	65.15 g
Tłuszcz:	69.22 g	**Węglowodany ogółem:**	251.76 g
Węglowodany przyswajalne:	160.23 g	**Popiół:**	13.64 g
Cholesterol:	239.18 mg	**Glukoza:**	10.04 g
Fruktoza:	11.51 g	**Sacharoza:**	44.3 g
Laktoza:	7.31 g	**Skrobia:**	83.15 g
Błonnik pokarmowy:	28.49 g	**C 4:0:**	0.27 g
C 6:0:	0.19 g	**C 8:0:**	0.15 g
C 10:0:	0.36 g	**C 12:0:**	0.51 g
C 14:0:	2.36 g	**C 15:0:**	0.2 g
C 16:0:	10.39 g	**C 17:0:**	0.14 g
C 18:0:	3.52 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.69 g	**C 14:1:**	0.2 g
C 15:1:	0.06 g	**C 16:1:**	1.2 g
C 17:1:	0.12 g	**C 18:1:**	23.8 g
C 20:1:	0.81 g	**C 22:1:**	1.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.53 g	**C 18:2:**	7.72 g
C 18:3:	5.33 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:**	6.22 g
n-6 ogółem:	7.43 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.12 g
Sód:	2915 mg	**Sól:**	4.25 g
Potas:	2275.27 mg	**Wapń:**	431.45 mg
Fosfor:	886.21 mg	**Magnez:**	212.19 mg
Żelazo:	10.88 mg	**Cynk:**	7.01 mg
Miedź:	1.17 mg	**Mangan:**	5.11 mg
Jod:	43.95 µg	**Witamina A:**	2369.77 µg
Retinol:	797.44 µg	**β-karoten:**	9456.05 µg
Witamina D:	7.09 µg	**Witamina E:**	9.85 mg
Tiamina:	0.96 mg	**Ryboflawina:**	1.33 mg
Niacyna:	13 mg	**Witamina B6:**	1.41 mg
Foliany:	306.31 µg	**Witamina B12:**	4.94 µg
Witamina C:	230.44 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	22.4
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	8.7		

19.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 30.1g, T: 31.84g, W o.: 54.08g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) — 1 kromka (30g)

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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.

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) — 1 szklanka (250ml)

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: 822kcal, B o.: 38.18g, T: 25.31g, W o.: 118.67g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g) — 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 brązowy - 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: 386kcal, B o.: 14.98g, T: 14.18g, W o.: 50.64g)

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)

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:	1906 kcal	**Wartość energetyczna:**	7946.25 kJ
Woda:	2069.49 g	**Białko ogółem:**	83.94 g
Tłuszcz:	72.01 g	**Węglowodany ogółem:**	243.96 g
Węglowodany przyswajalne:	181.57 g	**Popiół:**	22.81 g
Cholesterol:	295.03 mg	**Glukoza:**	12.15 g
Fruktoza:	19.05 g	**Sacharoza:**	43.92 g
Laktoza:	20.81 g	**Skrobia:**	105.61 g
Błonnik pokarmowy:	32.98 g	**C 4:0:**	0.42 g
C 6:0:	0.29 g	**C 8:0:**	0.19 g
C 10:0:	0.41 g	**C 12:0:**	0.59 g
C 14:0:	2.25 g	**C 15:0:**	0.22 g
C 16:0:	10.46 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	4.11 g	**C 20:0:**	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.02 g	**C 14:1:**	0.22 g
C 15:1:	0.09 g	**C 16:1:**	0.97 g
C 17:1:	0.21 g	**C 18:1:**	20.67 g
C 20:1:	0.47 g	**C 22:1:**	0.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	69.63 g	**C 18:2:**	13.82 g
C 18:3:	1.75 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:**	2.32 g
n-6 ogółem:	5.1 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	23.39 g
Sód:	4029.94 mg	**Sól:**	6.66 g
Potas:	5371.59 mg	**Wapń:**	803.68 mg
Fosfor:	1234.47 mg	**Magnez:**	357.02 mg
Żelazo:	13.82 mg	**Cynk:**	9.14 mg
Miedź:	1.77 mg	**Mangan:**	4.31 mg
Jod:	142.76 µg	**Witamina A:**	1035.57 µg
Retinol:	210.01 µg	**β-karoten:**	4986.77 µg
Witamina D:	3.23 µg	**Witamina E:**	13.67 mg
Tiamina:	1.33 mg	**Ryboflawina:**	1.7 mg
Niacyna:	22.22 mg	**Witamina B6:**	3.41 mg
Foliany:	406.28 µg	**Witamina B12:**	5.33 µg
Witamina C:	342.32 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	21.08
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.91		

20.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 18.61g, T: 24.92g, W o.: 49.51g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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: 804kcal, B o.: 40.88g, T: 16.39g, W o.: 133.44g)

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.

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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: 441kcal, B o.: 28.96g, T: 12.12g, W o.: 58.38g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

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

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z opisem

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1890 kcal	**Wartość energetyczna:**	7914.06 kJ
Woda:	1735.94 g	**Białko ogółem:**	95.25 g
Tłuszcz:	59.18 g	**Węglowodany ogółem:**	261.26 g
Węglowodany przyswajalne:	221.14 g	**Popiół:**	18.08 g
Cholesterol:	284.29 mg	**Glukoza:**	9.75 g
Fruktoza:	12.33 g	**Sacharoza:**	34.91 g
Laktoza:	19.95 g	**Skrobia:**	132.32 g
Błonnik pokarmowy:	35.98 g	**C 4:0:**	0.7 g
C 6:0:	0.49 g	**C 8:0:**	0.39 g
C 10:0:	0.85 g	**C 12:0:**	1.16 g
C 14:0:	4.24 g	**C 15:0:**	0.44 g
C 16:0:	14.58 g	**C 17:0:**	0.29 g
C 18:0:	5.03 g	**C 20:0:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.28 g	**C 14:1:**	0.4 g
C 15:1:	0.14 g	**C 16:1:**	1.39 g
C 17:1:	0.24 g	**C 18:1:**	16.85 g
C 20:1:	0.19 g	**C 22:1:**	0.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.39 g	**C 18:2:**	5.93 g
C 18:3:	0.96 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:**	0.89 g
n-6 ogółem:	3.84 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.5 g
Sód:	1664.6 mg	**Sól:**	3.47 g
Potas:	5433.63 mg	**Wapń:**	931.02 mg
Fosfor:	1624.21 mg	**Magnez:**	418.2 mg
Żelazo:	13.6 mg	**Cynk:**	9.99 mg
Miedź:	1.96 mg	**Mangan:**	4.92 mg
Jod:	53.67 µg	**Witamina A:**	3125.54 µg
Retinol:	372.68 µg	**β-karoten:**	16608.58 µg
Witamina D:	7.29 µg	**Witamina E:**	7.86 mg
Tiamina:	1.34 mg	**Ryboflawina:**	1.77 mg
Niacyna:	25.63 mg	**Witamina B6:**	3.23 mg
Foliany:	395.73 µg	**Witamina B12:**	5.4 µg
Witamina C:	238.32 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	22.6
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.1		

21.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 24.23g, T: 27.21g, W o.: 50.29g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) — 3 kromki (90g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

12:00 Obiad (E: 751kcal, B o.: 38.07g, T: 24.45g, W o.: 102.96g)

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: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g) — 2/3 woreczka (60g)

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: 395kcal, B o.: 11.13g, T: 21.42g, W o.: 42.6g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	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)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 17kcal, B o.: 2.43g, T: 0.75g, W o.: 0g)	1 plaster (15g)
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:	1757 kcal	**Wartość energetyczna:**	7349.44 kJ
Woda:	1279.14 g	**Białko ogółem:**	74.27 g
Tłuszcz:	73.36 g	**Węglowodany ogółem:**	216.01 g
Węglowodany przyswajalne:	176.93 g	**Popiół:**	15.27 g
Cholesterol:	189.95 mg	**Glukoza:**	10.18 g
Fruktoza:	17.45 g	**Sacharoza:**	29.97 g
Laktoza:	2.97 g	**Skrobia:**	107.44 g
Błonnik pokarmowy:	34.99 g	**C 4:0:**	0.49 g
C 6:0:	0.38 g	**C 8:0:**	0.28 g
C 10:0:	0.7 g	**C 12:0:**	0.96 g
C 14:0:	3.61 g	**C 15:0:**	0.4 g
C 16:0:	15.09 g	**C 17:0:**	0.26 g
C 18:0:	5.65 g	**C 20:0:**	0.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.06 g	**C 14:1:**	0.31 g
C 15:1:	0.1 g	**C 16:1:**	1.17 g
C 17:1:	0.19 g	**C 18:1:**	23.23 g
C 20:1:	0.15 g	**C 22:1:**	0.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.27 g	**C 18:2:**	13.25 g
C 18:3:	1.35 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:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	1.33 g
n-6 ogółem:	5.4 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	15.73 g
Sód:	2347.23 mg	**Sól:**	5.45 g
Potas:	3346.42 mg	**Wapń:**	775.85 mg
Fosfor:	1381.69 mg	**Magnez:**	414.07 mg
Żelazo:	12.61 mg	**Cynk:**	12.62 mg
Miedź:	1.48 mg	**Mangan:**	6.17 mg
Jod:	91.95 µg	**Witamina A:**	1722.5 µg
Retinol:	303.4 µg	**β-karoten:**	8512.9 µg
Witamina D:	1.35 µg	**Witamina E:**	10.14 mg
Tiamina:	1.62 mg	**Ryboflawina:**	1.34 mg
Niacyna:	19.8 mg	**Witamina B6:**	2.07 mg
Foliany:	383.15 µg	**Witamina B12:**	1.94 µg
Witamina C:	314.95 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	18.1
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.6		

22.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 30.59g, T: 26.96g, W o.: 58.22g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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.

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) — 1 szklanka (250ml)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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.

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: 354kcal, B o.: 7.23g, T: 22.94g, W o.: 31.2g)

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 (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1905 kcal	**Wartość energetyczna:**	7197.56 kJ
Woda:	1649.08 g	**Białko ogółem:**	83.76 g
Tłuszcz:	81.24 g	**Węglowodany ogółem:**	223.53 g
Węglowodany przyswajalne:	170.98 g	**Popiół:**	13.83 g
Cholesterol:	357.54 mg	**Glukoza:**	8 g
Fruktoza:	11.2 g	**Sacharoza:**	31.82 g
Laktoza:	13.34 g	**Skrobia:**	97.78 g
Błonnik pokarmowy:	29.57 g	**C 4:0:**	0.32 g
C 6:0:	0.27 g	**C 8:0:**	0.21 g
C 10:0:	0.51 g	**C 12:0:**	0.73 g
C 14:0:	2.72 g	**C 15:0:**	0.31 g
C 16:0:	12.24 g	**C 17:0:**	0.21 g
C 18:0:	4.02 g	**C 20:0:**	0.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.76 g	**C 14:1:**	0.25 g
C 15:1:	0.06 g	**C 16:1:**	1 g
C 17:1:	0.14 g	**C 18:1:**	21.14 g
C 20:1:	0.21 g	**C 22:1:**	0.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.06 g	**C 18:2:**	9.46 g
C 18:3:	1.71 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:**	1.72 g
n-6 ogółem:	5.62 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.82 g
Sód:	1333.31 mg	**Sól:**	3.19 g
Potas:	4253.64 mg	**Wapń:**	703.49 mg
Fosfor:	1230.25 mg	**Magnez:**	317.33 mg
Żelazo:	13.08 mg	**Cynk:**	8.26 mg
Miedź:	1.44 mg	**Mangan:**	4 mg
Jod:	70.9 µg	**Witamina A:**	604.06 µg
Retinol:	353 µg	**β-karoten:**	1533.21 µg
Witamina D:	2.39 µg	**Witamina E:**	9.05 mg
Tiamina:	1.86 mg	**Ryboflawina:**	1.72 mg
Niacyna:	23.64 mg	**Witamina B6:**	2.69 mg
Foliany:	393.48 µg	**Witamina B12:**	3.3 µg
Witamina C:	236.94 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	19.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		

23.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 29.36g, T: 21.25g, W o.: 79.34g)

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

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

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) — 3 kromki (90g)

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: 689kcal, B o.: 42.17g, T: 15.51g, W o.: 101.63g)

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 pełnoziarnisty (E: 204kcal, B o.: 7.8g, T: 1.5g, W o.: 39.9g)	2/3 szklanki (60g)

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

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

20:00 Kolacja (E: 449kcal, B o.: 20.64g, T: 20.26g, W o.: 48.78g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
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:	1869 kcal	**Wartość energetyczna:**	7819.81 kJ
Woda:	1368.22 g	**Białko ogółem:**	97.87 g
Tłuszcz:	59.27 g	**Węglowodany ogółem:**	249.25 g
Węglowodany przyswajalne:	160.17 g	**Popiół:**	13.42 g
Cholesterol:	445.47 mg	**Glukoza:**	6.68 g
Fruktoza:	7.06 g	**Sacharoza:**	37.41 g
Laktoza:	6.61 g	**Skrobia:**	98.5 g
Błonnik pokarmowy:	34.01 g	**C 4:0:**	0.44 g
C 6:0:	0.35 g	**C 8:0:**	0.29 g
C 10:0:	0.73 g	**C 12:0:**	1 g
C 14:0:	3.72 g	**C 15:0:**	0.43 g
C 16:0:	14.02 g	**C 17:0:**	0.25 g
C 18:0:	4.02 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.59 g	**C 14:1:**	0.32 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	1.12 g
C 17:1:	0.16 g	**C 18:1:**	17.43 g
C 20:1:	0.12 g	**C 22:1:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.34 g	**C 18:2:**	4.77 g
C 18:3:	1.23 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.03 g
C 20:5:	0.01 g	**C 22:5:**	0.01 g
C 22:6:	0.07 g	**n-3 ogółem:**	1.29 g
n-6 ogółem:	4.77 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.09 g
Sód:	1954.04 mg	**Sól:**	5.73 g
Potas:	2664.34 mg	**Wapń:**	687.8 mg
Fosfor:	1213.98 mg	**Magnez:**	302.2 mg
Żelazo:	12.68 mg	**Cynk:**	9.27 mg
Miedź:	1.11 mg	**Mangan:**	5.56 mg
Jod:	77.41 µg	**Witamina A:**	1480.53 µg
Retinol:	514.25 µg	**β-karoten:**	5868.89 µg
Witamina D:	1.88 µg	**Witamina E:**	8.41 mg
Tiamina:	0.98 mg	**Ryboflawina:**	1.53 mg
Niacyna:	24.17 mg	**Witamina B6:**	1.92 mg
Foliany:	453.69 µg	**Witamina B12:**	2.67 µg
Witamina C:	247.68 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	21.6
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.2		

24.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 23.86g, T: 20.88g, W o.: 88.19g)

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

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 (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) — 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: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g) — 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż brązowy - 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: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g) — 3 i 1/3 plastra (40g)

12:00 Obiad (E: 732kcal, B o.: 26.84g, T: 21.86g, W o.: 118.09g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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: 351kcal, B o.: 12.95g, T: 14.17g, W o.: 45.04g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1817 kcal	**Wartość energetyczna:**	7629.94 kJ
Woda:	1481.77 g	**Białko ogółem:**	64.85 g
Tłuszcz:	57.27 g	**Węglowodany ogółem:**	279.52 g
Węglowodany przyswajalne:	238.65 g	**Popiół:**	14.38 g
Cholesterol:	177.84 mg	**Glukoza:**	12.17 g
Fruktoza:	12.6 g	**Sacharoza:**	54.7 g
Laktoza:	7.19 g	**Skrobia:**	142.8 g
Błonnik pokarmowy:	38.09 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:	5.03 g	**C 15:0:**	0.37 g
C 16:0:	13.64 g	**C 17:0:**	0.19 g
C 18:0:	5.25 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.54 g	**C 14:1:**	0.24 g
C 15:1:	0.04 g	**C 16:1:**	1.08 g
C 17:1:	0.1 g	**C 18:1:**	16.22 g
C 20:1:	0.04 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.91 g	**C 18:2:**	4.48 g
C 18:3:	0.83 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:**	0.88 g
n-6 ogółem:	4.58 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.62 g
Sód:	1685.1 mg	**Sól:**	4 g
Potas:	4648.97 mg	**Wapń:**	468.09 mg
Fosfor:	1248.03 mg	**Magnez:**	398.53 mg
Żelazo:	12.75 mg	**Cynk:**	9.86 mg
Miedź:	1.59 mg	**Mangan:**	7.22 mg
Jod:	49.74 µg	**Witamina A:**	1350.49 µg
Retinol:	242.59 µg	**β-karoten:**	6619.04 µg
Witamina D:	1 µg	**Witamina E:**	6.89 mg
Tiamina:	1.78 mg	**Ryboflawina:**	1.2 mg
Niacyna:	29.62 mg	**Witamina B6:**	3.25 mg
Foliany:	354.59 µg	**Witamina B12:**	1.42 µg
Witamina C:	220.37 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	24.1
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	7.7		

25.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 20.4g, T: 22.12g, W o.: 69.98g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) — 1 kromka (30g)

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: 66kcal, B o.: 2.63g, T: 5.76g, W o.: 0.67g) — 0.5 porcji

- Kiełbasa mortadela - 1 plaster (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: 775kcal, B o.: 43.01g, T: 18.53g, W o.: 120.07g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Kiełbasa pieczona z cebulą (E: 202kcal, B o.: 19.28g, T: 12.78g, W o.: 2.48g) — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/3 sztuki (100g)

Sposób przygotowania:

Kiełbasę pokroić w grube plastry, cebulę w piórka. Piec 8-10 minut w 180 stopni do zarumienienia.

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.

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

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: 406kcal, B o.: 16.72g, T: 18.2g, W o.: 46.28g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

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

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

Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g) 1 plaster (50g)

Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g) 1/2 łyżki (10g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1905 kcal	**Wartość energetyczna:**	7971.62 kJ
Woda:	7582.96 g	**Białko ogółem:**	83.69 g
Tłuszcz:	65.46 g	**Węglowodany ogółem:**	262.17 g
Węglowodany przyswajalne:	223.2 g	**Popiół:**	15.47 g
Cholesterol:	230.64 mg	**Glukoza:**	9.22 g
Fruktoza:	9.17 g	**Sacharoza:**	35.5 g
Laktoza:	12.21 g	**Skrobia:**	152.75 g
Błonnik pokarmowy:	35.21 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:	3.62 g	**C 15:0:**	0.38 g
C 16:0:	14.35 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	5.67 g	**C 20:0:**	0.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.39 g	**C 14:1:**	0.28 g
C 15:1:	0.07 g	**C 16:1:**	1.24 g
C 17:1:	0.14 g	**C 18:1:**	18.08 g
C 20:1:	0.11 g	**C 22:1:**	0.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.99 g	**C 18:2:**	6.62 g
C 18:3:	1.04 g	**C 18:4:**	0 g
C 20:3:	0 g	**C 20:4:**	0.17 g
C 20:5:	0.04 g	**C 22:5:**	0 g
C 22:6:	0.01 g	**n-3 ogółem:**	1.1 g
n-6 ogółem:	6.77 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.9 g
Sód:	3218.08 mg	**Sól:**	6.56 g
Potas:	2946.17 mg	**Wapń:**	568.94 mg
Fosfor:	1396.8 mg	**Magnez:**	362.86 mg
Żelazo:	13.62 mg	**Cynk:**	13.27 mg
Miedź:	1.54 mg	**Mangan:**	7.63 mg
Jod:	55.79 µg	**Witamina A:**	1025.68 µg
Retinol:	278.42 µg	**β-karoten:**	4476.47 µg
Witamina D:	1.3 µg	**Witamina E:**	7.92 mg
Tiamina:	1.84 mg	**Ryboflawina:**	1.47 mg
Niacyna:	20.31 mg	**Witamina B6:**	1.98 mg
Foliany:	365.56 µg	**Witamina B12:**	2.06 µg
Witamina C:	238.92 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	22.7
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.2		

26.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 18.49g, T: 17.49g, W o.: 50.6g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

Kawa z mlekiem (E: 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: 877kcal, B o.: 49.08g, T: 20.39g, W o.: 135.03g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.41g, T: 16.34g, W o.: 25.13g) — 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 brązowy - 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: 443kcal, B o.: 26.13g, T: 18.17g, W o.: 45.34g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 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:	1950 kcal	**Wartość energetyczna:**	8034.06 kJ
Woda:	1496.28 g	**Białko ogółem:**	100.53 g
Tłuszcz:	64.3 g	**Węglowodany ogółem:**	256.07 g
Węglowodany przyswajalne:	196.95 g	**Popiół:**	17.03 g
Cholesterol:	330.55 mg	**Glukoza:**	7.92 g
Fruktoza:	8.43 g	**Sacharoza:**	33.98 g
Laktoza:	10.17 g	**Skrobia:**	123.98 g
Błonnik pokarmowy:	32.49 g	**C 4:0:**	0.51 g
C 6:0:	0.37 g	**C 8:0:**	0.27 g
C 10:0:	0.62 g	**C 12:0:**	0.85 g
C 14:0:	5.73 g	**C 15:0:**	0.32 g
C 16:0:	14.03 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	5.72 g	**C 20:0:**	0.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.24 g	**C 14:1:**	0.28 g
C 15:1:	0.09 g	**C 16:1:**	1.19 g
C 17:1:	0.18 g	**C 18:1:**	19.74 g
C 20:1:	0.08 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.54 g	**C 18:2:**	7.13 g
C 18:3:	0.94 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:**	1.05 g
n-6 ogółem:	4.19 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.58 g
Sód:	1735.29 mg	**Sól:**	4.24 g
Potas:	4735.37 mg	**Wapń:**	657.98 mg
Fosfor:	1481.58 mg	**Magnez:**	413 mg
Żelazo:	14.44 mg	**Cynk:**	12.4 mg
Miedź:	1.84 mg	**Mangan:**	5.21 mg
Jod:	62.92 µg	**Witamina A:**	1209.57 µg
Retinol:	508.63 µg	**β-karoten:**	4360.42 µg
Witamina D:	4.26 µg	**Witamina E:**	8.79 mg
Tiamina:	2 mg	**Ryboflawina:**	1.74 mg
Niacyna:	30.63 mg	**Witamina B6:**	2.88 mg
Foliany:	376.4 µg	**Witamina B12:**	3.78 µg
Witamina C:	276.87 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	22.3
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.8		

27.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 25.86g, T: 22.36g, W o.: 85.97g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 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.

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

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)

12:00 Obiad (E: 732kcal, B o.: 36.23g, T: 18.59g, W o.: 113.04g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 158kcal, B o.: 7.48g, T: 2.95g, W o.: 26.31g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

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

Sposób przygotowania:

zgodnie z przepisem

20:00 Kolacja (E: 357kcal, B o.: 12.11g, T: 16.12g, W o.: 43.49g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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:	1862 kcal	**Wartość energetyczna:**	7803.49 kJ
Woda:	1326.89 g	**Białko ogółem:**	76.59 g
Tłuszcz:	57.48 g	**Węglowodany ogółem:**	275.05 g
Węglowodany przyswajalne:	217.99 g	**Popiół:**	14.6 g
Cholesterol:	162.03 mg	**Glukoza:**	10.5 g
Fruktoza:	11.38 g	**Sacharoza:**	52.15 g
Laktoza:	12.78 g	**Skrobia:**	119.52 g
Błonnik pokarmowy:	34.31 g	**C 4:0:**	0.56 g
C 6:0:	0.4 g	**C 8:0:**	0.3 g
C 10:0:	0.72 g	**C 12:0:**	1 g
C 14:0:	3.59 g	**C 15:0:**	0.39 g
C 16:0:	12.15 g	**C 17:0:**	0.26 g
C 18:0:	3.86 g	**C 20:0:**	0.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.34 g	**C 14:1:**	0.34 g
C 15:1:	0.11 g	**C 16:1:**	0.97 g
C 17:1:	0.2 g	**C 18:1:**	19.94 g
C 20:1:	0.2 g	**C 22:1:**	0.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.08 g	**C 18:2:**	6.12 g
C 18:3:	1.64 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:**	1.61 g
n-6 ogółem:	5.96 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.93 g
Sód:	1283.27 mg	**Sól:**	3.07 g
Potas:	3792.43 mg	**Wapń:**	790.52 mg
Fosfor:	1373.63 mg	**Magnez:**	363.34 mg
Żelazo:	12.07 mg	**Cynk:**	8.8 mg
Miedź:	1.64 mg	**Mangan:**	6.24 mg
Jod:	48.22 µg	**Witamina A:**	781.93 µg
Retinol:	299.07 µg	**β-karoten:**	2892 µg
Witamina D:	3.58 µg	**Witamina E:**	9.65 mg
Tiamina:	1.2 mg	**Ryboflawina:**	1.42 mg
Niacyna:	16.9 mg	**Witamina B6:**	2.07 mg
Foliany:	334.17 µg	**Witamina B12:**	3.3 µg
Witamina C:	269.6 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	24
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	8.1		

28.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 37.43g, T: 16.14g, W o.: 52.45g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) — 1 szklanka (250ml)

12:00 Obiad (E: 823kcal, B o.: 31.2g, T: 25.16g, W o.: 128.66g)

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.

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.

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

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: 507kcal, B o.: 15.86g, T: 25.67g, W o.: 57.94g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) — 1 kromka (30g)

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1889 kcal	**Wartość energetyczna:**	7899 kJ
Woda:	1743.8 g	**Białko ogółem:**	85.33 g
Tłuszcz:	67.25 g	**Węglowodany ogółem:**	259.21 g
Węglowodany przyswajalne:	184.65 g	**Popiół:**	17.67 g
Cholesterol:	247.4 mg	**Glukoza:**	12.42 g
Fruktoza:	20.25 g	**Sacharoza:**	36.78 g
Laktoza:	16.09 g	**Skrobia:**	105.05 g
Błonnik pokarmowy:	45.45 g	**C 4:0:**	0.37 g
C 6:0:	0.28 g	**C 8:0:**	0.19 g
C 10:0:	0.46 g	**C 12:0:**	0.63 g
C 14:0:	2.69 g	**C 15:0:**	0.27 g
C 16:0:	11.37 g	**C 17:0:**	0.22 g
C 18:0:	4.28 g	**C 20:0:**	0.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.44 g	**C 14:1:**	0.22 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	0.96 g
C 17:1:	0.17 g	**C 18:1:**	15.04 g
C 20:1:	0.15 g	**C 22:1:**	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.81 g	**C 18:2:**	15.21 g
C 18:3:	3.77 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:**	3.71 g
n-6 ogółem:	5.03 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	21.33 g
Sód:	3327.11 mg	**Sól:**	6.61 g
Potas:	4691 mg	**Wapń:**	786.97 mg
Fosfor:	1515.44 mg	**Magnez:**	433.26 mg
Żelazo:	15.42 mg	**Cynk:**	12.39 mg
Miedź:	1.81 mg	**Mangan:**	6.56 mg
Jod:	88.25 µg	**Witamina A:**	3144.69 µg
Retinol:	210.7 µg	**β-karoten:**	17537.03 µg
Witamina D:	1.05 µg	**Witamina E:**	8.59 mg
Tiamina:	1.62 mg	**Ryboflawina:**	1.34 mg
Niacyna:	23.81 mg	**Witamina B6:**	2.77 mg
Foliany:	451.22 µg	**Witamina B12:**	2.44 µg
Witamina C:	227.21 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	21.3
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.4		

29.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 34.75g, T: 25.35g, W o.: 52.19g)

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

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

Szynka z indyka (E: 37kcal, B o.: 7.7g, T: 0.72g, W o.: 0.05g) — 3 plastry (45g)

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

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.

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

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

12:00 Obiad (E: 751kcal, B o.: 39.14g, T: 18.02g, W o.: 117.71g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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: 403kcal, B o.: 21.75g, T: 15.75g, W o.: 45.87g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Metka tatarska (E: 95kcal, B o.: 10.43g, T: 5.6g, W o.: 0.28g)	3 i 1/2 plastra (70g)
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: 26kcal, B o.: 5.16g, T: 0.6g, W o.: 0.06g)	2 plastry (30g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1814 kcal	Wartość energetyczna:	7603.76 kJ
Woda:	1466.58 g	Białko ogółem:	96.36 g
Tłuszcz:	59.84 g	Węglowodany ogółem:	237.55 g
Węglowodany przyswajalne:	183.06 g	Popiół:	16.97 g
Cholesterol:	220.82 mg	Glukoza:	10.36 g
Fruktoza:	17.08 g	Sacharoza:	29.3 g
Laktoza:	2.83 g	Skrobia:	112.92 g
Błonnik pokarmowy:	33.91 g	C 4:0:	0.5 g
C 6:0:	0.39 g	C 8:0:	0.31 g
C 10:0:	0.79 g	C 12:0:	1.06 g
C 14:0:	5.45 g	C 15:0:	0.45 g
C 16:0:	13.08 g	C 17:0:	0.28 g
C 18:0:	4.25 g	C 20:0:	0.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.14 g	C 14:1:	0.36 g
C 15:1:	0.1 g	C 16:1:	1.02 g
C 17:1:	0.2 g	C 18:1:	12.92 g
C 20:1:	0.08 g	C 22:1:	0.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.66 g	C 18:2:	24.52 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:	0.01 g	C 22:5:	0.01 g
C 22:6:	0.01 g	n-3 ogółem:	0.92 g
n-6 ogółem:	3.2 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.57 g
Sód:	2231.91 mg	Sól:	5.44 g
Potas:	4436.67 mg	Wapń:	743.31 mg
Fosfor:	1410.3 mg	Magnez:	358.58 mg
Żelazo:	11.43 mg	Cynk:	10.11 mg
Miedź:	1.56 mg	Mangan:	4.74 mg
Jod:	63.56 µg	Witamina A:	1325.11 µg
Retinol:	349.48 µg	β-karoten:	5846.1 µg
Witamina D:	0.58 µg	Witamina E:	8.42 mg
Tiamina:	1.14 mg	Ryboflawina:	1.36 mg
Niacyna:	31.87 mg	Witamina B6:	3.06 mg
Foliany:	353.76 µg	Witamina B12:	2.17 µg
Witamina C:	326.75 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3		

30.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 25.65g, T: 19.33g, W o.: 76.3g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) — 1 i 1/2 kromki (45g)

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

Szynka drobiowa, mielona (E: 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: 828kcal, B o.: 32.16g, T: 36.6g, W o.: 98.3g)

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

jw

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

Makaron pełnoziarnisty, spaghetti (E: 207kcal, B o.: 9.12g, T: 0.78g, W o.: 40.8g) — 1/3 garści (60g)

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

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

20:00 Kolacja (E: 375kcal, B o.: 10.74g, T: 16.4g, W o.: 48.76g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) — 2 kromki (60g)

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

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

Ketchup, łagodny (E: 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: 84kcal, B o.: 4.64g, T: 6.92g, W o.: 0.88g) — 1 sztuka (40g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1885 kcal	**Wartość energetyczna:**	7901.17 kJ
Woda:	1399.45 g	**Białko ogółem:**	69.75 g
Tłuszcz:	72.69 g	**Węglowodany ogółem:**	251.56 g
Węglowodany przyswajalne:	175.61 g	**Popiół:**	13.58 g
Cholesterol:	194.29 mg	**Glukoza:**	13.74 g
Fruktoza:	14.92 g	**Sacharoza:**	56.32 g
Laktoza:	7.8 g	**Skrobia:**	82.49 g
Błonnik pokarmowy:	29.67 g	**C 4:0:**	0.4 g
C 6:0:	0.3 g	**C 8:0:**	0.24 g
C 10:0:	0.57 g	**C 12:0:**	0.77 g
C 14:0:	2.97 g	**C 15:0:**	0.3 g
C 16:0:	12.81 g	**C 17:0:**	0.2 g
C 18:0:	4.94 g	**C 20:0:**	0.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.87 g	**C 14:1:**	0.26 g
C 15:1:	0.08 g	**C 16:1:**	1.23 g
C 17:1:	0.15 g	**C 18:1:**	21.82 g
C 20:1:	0.72 g	**C 22:1:**	0.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.72 g	**C 18:2:**	6.66 g
C 18:3:	2.07 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:**	2.07 g
n-6 ogółem:	6.72 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.81 g
Sód:	2187.8 mg	**Sól:**	2.89 g
Potas:	3447.62 mg	**Wapń:**	675.82 mg
Fosfor:	1126.38 mg	**Magnez:**	299.2 mg
Żelazo:	10.25 mg	**Cynk:**	8.94 mg
Miedź:	1.18 mg	**Mangan:**	5.72 mg
Jod:	53.51 µg	**Witamina A:**	1762.64 µg
Retinol:	233.74 µg	**β-karoten:**	9149.8 µg
Witamina D:	0.69 µg	**Witamina E:**	10.9 mg
Tiamina:	1.41 mg	**Ryboflawina:**	1.27 mg
Niacyna:	20.18 mg	**Witamina B6:**	2.33 mg
Foliany:	364.41 µg	**Witamina B12:**	2.01 µg
Witamina C:	272.2 mg	**Wymienniki węglowodanowe:**	22.2
Wymienniki białkowo-tłuszowe:	9.4		

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	50g (1/2 szklanki)
Bułki grahamki	400g (4 i 1/3 sztuki)
Chleb graham	6030g (201 kromki)
Kasza gryczana	120g (1 i 1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	176g (1 i 3/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	120g (1 i 1/4 woreczka)
Kasza manna	156g (1 szklanka)
Makaron pełnoziarnisty	330g (3 i 2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	240g (1 i 2/3 garści)
Makaron razowy, pszenny	260g (3 i 1/2 szklanki)
Mąka orkiszowa	140g (9 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	114g (9 i 1/2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	34g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	1734g (144 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	90g (3 i 2/3 łyżki)
Otręby owsiane	20g (2 i 3/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	60g (2 szklanki)
Płatki owsiane	306g (30 i 2/3 łyżki)
Ryż brązowy	490g (2 i 3/4 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)

Warzywa

Brokuły	1350g (2 i 2/3 sztuki)
Brukselka	150g (8 i 3/4 sztuki)
Burak	1010g (9 i 2/3 sztuki)
Buraki, gotowane	250g (2 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	176g (1/2 pęczka)
Cebula	1234g (11 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	106g (1 sztuka)
Cebula dymka	80g (4 sztuki)
Cukinia	280g (1/2 sztuki)
Czosnek	110g (22 ząbka)
Dynia piżmowa	200g (1/4 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	190g (1 szklanka)
Fasola biała, w puszce	198g (9 i 3/4 łyżki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	66g (1/3 szklanki)
Fasola szparagowa	500g (5 i 2/3 garści)
Fasolka szparagowa, mrożona	60g (1/7 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	180g (2 garście)
Groch, nasiona suche	100g (1/2 szklanki)
Groszek konserwowy	60g (4 łyżki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	50g (1/3 szklanki)
Kalafior	1650g (8 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	490g (1/5 sztuki)
Kapusta czerwona	260g (2 i 1/3 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	540g (5 szklanek)
Kapusta pekińska	280g (5 i 2/3 liścia)
Kapusta włoska	300g (5 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	214g (14 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	48g (12 łyżeczek)
Koper, świeży	4g (1 łyżeczka)
Korzeń imbiru, surowy	4g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	232g (11 i 2/3 łyżki)
Marchew	2408g (53 i 1/2 sztuki)
Ogórek	1158g (6 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	1240g (20 i 2/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	70g (7 sztuk)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	10g (1/2 łyżki)
Papryka czerwona	1470g (6 i 1/3 sztuki)
Passata	50g (1/5 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	150g (7 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	644g (8 sztuk)
Pietruszka, liście	66g (11 łyżeczek)
Podgrzybek, suszony	6g (1/3 garści)
Pomidor	2460g (14 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	80g (4 sztuki)
Por	402g (2 i 3/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	60g (4 łyżki)
Roszponka	90g (3 i 2/3 garści)
Rukola	130g (6 i 1/2 garści)
Rzodkiewka	240g (16 sztuk)
Sałata	290g (1 i 1/3 sztuki)
Sałata lodowa	160g (1/3 sztuki)
Sałata masłowa	150g (3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	1136g (3 i 1/2 sztuki)
Szczaw	78g (1 garść)
Szczypiorek	26g (5 i 1/4 łyżki)
Szpinak	180g (7 i 1/4 garści)
Ziemniaki	900g (10 sztuk)
Ziemniaki, późne	11822g (131 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	150g (1 i 2/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	900g (45 łyżki)
Jogurt brzoskwiniowy	3600g (240 łyżeczek)
Jogurt grecki z pełnego mleka	280g (14 łyżek)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1402g (70 łyżek)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	100ml (1/2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	500ml (2 szklanki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	9050ml (39 i 1/3 szklanki)
Ser gouda	680g (27 i 1/4 plastra)
Ser salami	60g (4 plastry)
Ser topiony, edamski	90g (6 łyżeczek)
Ser twarogowy, półtłusty	352g (11 i 3/4 plastra)
Ser typu "Feta"	50g (1/4 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	752g (30 łyżek)

Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	80g (8 plastrów)
Jaja kurze, całe	1516g (29 i 3/4 sztuki)
Kaszanka, kiełbasa	50g (1/3 sztuki)
Kiełbasa mortadela	40g (2 plastry)
Kiełbasa podwawelska	200g (3/4 sztuki)
Kiełbasa szynkowa, z indyka	120g (8 plastrów)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	30g (2 plastry)
Kiełbasa zwyczajna	326g (3 i 2/3 sztuki)
Krakowska parzona	120g (6 plastrów)
Kurczak, tuszka	930g (1/2 sztuki)
Metka łososiowa	160g (3 i 1/4 porcji)
Metka tatarska	400g (20 plastrów)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	706g (4 i 1/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	970g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	480g (3 sztuki)
Parówki drobiowe	160g (4 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	140g (4 i 2/3 plastra)
Polędwica miodowa	120g (6 plastrów)
Polędwica sopocka	150g (12 i 1/2 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	100g (10 plastrów)
Rolada wieprzowa, pieczona	80g (1/3 porcji)
Salceson wieprzowy	60g (1 i 1/4 plastra)
Serdelki, parówki drobiowe	140g (2 sztuki)
Szynka drobiowa, mielona	560g (28 plastry)
Szynka farmerska	50g (1 plaster)
Szynka konserwowa, wieprzowa	80g (4 plastry)
Szynka pieczona z pieprzem	100g (4 plastry)
Szynka wiejska	30g (2 plastry)
Szynka wieprzowa	120g (6 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	160g (8 plastrów)
Szynka z indyka	180g (12 plastrów)
Wątróbka kurczaka	240g (2 i 1/3 sztuki)
Wieprzowina karkówka	690g (6 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, łopatka	460g (4 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	520g (3 i 1/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	2000g (8 porcji)
Wieprzowina, szynka pieczona	100g (2 plastry)
Wieprzowina w galarecie	200g (2 porcje)
Wieprzowina, żeberka	120g (1/2 porcji)
Żołądki drobiowe	200g (10 sztuk)
Żółtko jaja kurzego	32g (1 i 2/3 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło	16g (1 i 2/3 plastra)
Masło ekstra	1646g (164 i 2/3 plastra)
Olej lniany	20ml (2 łyżki)
Olej rzepakowy	516ml (51 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	40ml (4 łyżki)
Oliwa z oliwek	138ml (13 i 3/4 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	120g (15 łyżek)
Cukier	1292g (107 i 2/3 łyżki)
Czekolada gorzka	10g (1 kostka)
Drożdże piekarskie, prasowane	90g (3/4 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	210g (14 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	50g (5 łyżek)
Miód pszczeli	10g (1/3 łyżki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	38g (1/3 sztuki)
Paprykarz szczeciński	40g (1 i 2/3 łyżki)
Śledź marynowany	350g (3 i 1/2 sztuki)
Tilapia, surowa	1000g (10 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	100g (3 i 1/3 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	120g (4 plastry)
Banan	1320g (11 sztuk)
Cytryna	16g (1/5 sztuki)
Gruszka	980g (7 i 1/2 sztuki)
Jabłko	3840g (21 i 1/3 sztuki)
Kiwi	300g (4 sztuki)
Maliny, mrożone	3000g (50 garści)
Porzeczki czarne, mrożone	3000g (75 garści)
Rodzynki	26g (3/4 garści)
Śliwki	1446g (26 i 1/4 sztuki)
Truskawki, mrożone	4400g (27 i 1/2 szklanki)
Wiśnie w syropie, puszka	40g (2 i 2/3 łyżki)

Napoje

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

Sok z cytryny	94ml (15 i 2/3 łyżki)
Woda	890ml (3 i 3/4 szklanki)

Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	2ml (1/2 łyżeczki)
Bazylia, suszona	4g (4 łyżeczki)
Bazylia, świeża	2g (2/3 garści)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	4g (3/4 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	4g (4 szczypty)
Imbir, mielony	2g (2/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	60g (4 łyżki)
Kurkuma, mielona	12g (3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	20g (6 i 2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	18g (9 sztuk)
Majeranek, suszony	44g (14 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	402g (16 łyżek)
Musztarda	98g (9 i 3/4 łyżeczki)
Musztarda francuska	10ml (1/2 łyżki)
Natka pietruszki, suszona	6g (2 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	26ml (4 i 1/3 łyżki)
Ocet winny	12ml (1 i 1/4 łyżki)
Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	4g (1/5 opakowania)
Papryka słodka, mielona	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	146g (146 szczypty)
Proszek do pieczenia	20g (5 łyżeczek)
Soda oczyszczona	2g (1/2 łyżeczki)
Sos sojowy	2g (1/3 łyżeczki)
Sos sojowy bezglutenowy House of Asia	6ml (2/3 łyżki)
Sos tatarski - Winiary	20g (1 łyżka)
Sól biała	184g (184 szczypty)
Tymianek, suszony	14g (4 i 2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	16g (5 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	8g (1 łyżka)
Majonez domowy z olejem słonecznikowym	20g

Dania gotowe

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	200g (1 opakowanie)
Marchewka z groszkiem, gotowana	180g (1 porcji)
Mieszanka owocowa, mrożona Hortex	226g (1/2 opakowania)

niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Masło ekstra Chleb graham Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Brokuł na parze z sosem czosnkowym	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku	Chleb graham Masło ekstra Rolada wieprzowa, pieczona Kakao Ogórki kiszone	Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Polędwica miodowa Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Papryka czerwona	Chleb graham 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 Pieczeń rzymska Zupa wielowarzywna	Kompot Zupa ogórkowa Surówka z marchewki Sos bolognese Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Surówka z czerwonej kapusty Ryba parowana	Kompot Ryż brązowy Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka Zupa brukselkowa	Kompot Ogórki kiszone Zupa kalafiorowo-brokułowa Ziemniaki, późne Szarpana wieprzowina z warzywami w sosie własnym	Kompot Brokuł na parze Barszcz biały z ziemniakami Placki ziemniaczane z cukrem	Kompot Bigos Chleb graham 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	Galaretka owocowa	Ciasto z owocami	Kisiel z owocami	Jogurt brzoskwiniowy	Banan
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**	**20:00 Kolacja**
Chleb graham Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina w galarecie Sos tzatziki z kalafiorem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa Sałata	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Krajanka śledziowa	Chleb graham 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 1873 = 7851 kJ Kcal z tłuszczy 35,03 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 48,32 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 226,24 g Błonnik: 30,83 g Skrobia: 109,49 g **Białko:** Białko ogółem: 90,74 g Białko roślinne: 23,22 g Białko zwierzęce: 34,09 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,90 g Cholesterol: 267,10 mg	**Energia:** Kcal 1885 = 7901 kJ Kcal z tłuszczy 34,71 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 53,38 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 251,56 g Błonnik: 29,67 g Skrobia: 82,49 g **Białko:** Białko ogółem: 69,75 g Białko roślinne: 21,98 g Białko zwierzęce: 24,80 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,69 g Cholesterol: 194,29 mg	**Energia:** Kcal 1851 = 7040 kJ Kcal z tłuszczy 26,63 % Kcal z białka 19,44 % Kcal z węglowodanów 58,05 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 268,64 g Błonnik: 36,99 g Skrobia: 118,10 g **Białko:** Białko ogółem: 89,95 g Białko roślinne: 25,73 g Białko zwierzęce: 17,45 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 54,76 g Cholesterol: 159,55 mg	**Energia:** Kcal 1960 = 8192 kJ Kcal z tłuszczy 40,06 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 47,10 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 230,79 g Błonnik: 34,30 g Skrobia: 110,31 g **Białko:** Białko ogółem: 78,76 g Białko roślinne: 26,25 g Białko zwierzęce: 47,36 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 87,24 g Cholesterol: 425,06 mg	**Energia:** Kcal 1978 = 7415 kJ Kcal z tłuszczy 39,50 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 47,90 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 236,86 g Błonnik: 31,06 g Skrobia: 86,00 g **Białko:** Białko ogółem: 74,78 g Białko roślinne: 23,69 g Białko zwierzęce: 32,64 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 86,82 g Cholesterol: 300,25 mg	**Energia:** Kcal 1900 = 7945 kJ Kcal z tłuszczy 36,93 % Kcal z białka 14,55 % Kcal z węglowodanów 50,88 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 241,68 g Błonnik: 27,43 g Skrobia: 108,31 g **Białko:** Białko ogółem: 69,11 g Białko roślinne: 18,65 g Białko zwierzęce: 22,73 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 77,96 g Cholesterol: 293,65 mg	**Energia:** Kcal 1804 = 7543 kJ Kcal z tłuszczy 39,39 % Kcal z białka 20,78 % Kcal z węglowodanów 43,29 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 195,25 g Błonnik: 36,89 g Skrobia: 66,37 g **Białko:** Białko ogółem: 93,73 g Białko roślinne: 25,12 g Białko zwierzęce: 46,96 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 78,96 g Cholesterol: 396,86 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 Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa Kawa z mlekiem Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Musztarda Serdelki, parówki drobiowe Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszone Rukola Ser topiony, edamski Polędwica miodowa Zacierka na mleku	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Kaszanka z cebulą	Chleb graham Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham 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 brązowy 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 Wątróbka drobiowa z cebulą Ziemniaki, późne Surówka z buraka
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**
Kiwi	Jabłko pieczone	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 Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Ogórek pasta jajeczna Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Polędwica z piersi kurczaka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Makaronowa sałatka z szynką i serem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Papryka czerwona Ryba po hawajsku	Chleb graham 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 1758 = 7365 kJ Kcal z tłuszczy 30,62 % Kcal z białka 18,57 % Kcal z węglowodanów 54,13 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 237,90 g Błonnik: 32,91 g Skrobia: 112,83 g **Białko:** Białko ogółem: 81,63 g Białko roślinne: 27,50 g Białko zwierzęce: 47,50 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 59,81 g Cholesterol: 398,32 mg	**Energia:** Kcal 1885 = 7873 kJ Kcal z tłuszczy 33,18 % Kcal z białka 17,50 % Kcal z węglowodanów 52,42 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 247,02 g Błonnik: 35,62 g Skrobia: 102,04 g **Białko:** Białko ogółem: 82,49 g Białko roślinne: 23,26 g Białko zwierzęce: 40,42 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,50 g Cholesterol: 193,10 mg	**Energia:** Kcal 1917 = 7874 kJ Kcal z tłuszczy 32,31 % Kcal z białka 19,81 % Kcal z węglowodanów 50,60 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 242,51 g Błonnik: 29,28 g Skrobia: 129,64 g **Białko:** Białko ogółem: 94,94 g Białko roślinne: 24,97 g Białko zwierzęce: 54,80 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,82 g Cholesterol: 445,83 mg	**Energia:** Kcal 1860 = 7375 kJ Kcal z tłuszczy 29,96 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 54,18 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 251,92 g Błonnik: 35,30 g Skrobia: 115,34 g **Białko:** Białko ogółem: 90,03 g Białko roślinne: 26,89 g Białko zwierzęce: 41,54 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 61,92 g Cholesterol: 260,89 mg	**Energia:** Kcal 1838 = 7717 kJ Kcal z tłuszczy 27,15 % Kcal z białka 16,35 % Kcal z węglowodanów 59,43 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 273,09 g Błonnik: 31,00 g Skrobia: 122,46 g **Białko:** Białko ogółem: 75,15 g Białko roślinne: 22,96 g Białko zwierzęce: 42,90 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,44 g Cholesterol: 187,55 mg	**Energia:** Kcal 1816 = 7605 kJ Kcal z tłuszczy 33,53 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 53,20 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 241,53 g Błonnik: 31,57 g Skrobia: 93,11 g **Białko:** Białko ogółem: 75,02 g Białko roślinne: 19,56 g Białko zwierzęce: 26,22 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,66 g Cholesterol: 339,10 mg	**Energia:** Kcal 1862 = 7790 kJ Kcal z tłuszczy 35,47 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 52,27 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 243,34 g Błonnik: 35,48 g Skrobia: 102,24 g **Białko:** Białko ogółem: 71,99 g Białko roślinne: 26,04 g Białko zwierzęce: 40,15 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 73,38 g Cholesterol: 595,15 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 Masło ekstra Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Pasztet wieprzowy, pieczony Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Banan	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Chleb graham Pasztet wieprzowy, pieczony Ogórki kiszone	Chleb graham Masło ekstra sałatka z makreli Papryka czerwona Kawa z mlekiem Kefir, 2% tłuszczu Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Pasta warzywna z żółtym serem Kakao	Chleb graham 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 Udko pieczone Surówka z kapusty włoskiej Barszcz czerwony z makaronem Ryż brązowy	Kompot Zupa grochowa Marchew tarta z jabłkiem Makaron razowy, pszenny Łazanki z mięsem	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 Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Polędwica sopocka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana Masło ekstra	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Rolady z karkówki z pieczarką	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Sałatka ziemniaczana z kiełbasą	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Ryba po grecku	Chleb graham 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 1906 = 7969 kJ Kcal z tłuszczy 33,21 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 53,20 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 253,50 g Błonnik: 38,97 g Skrobia: 89,42 g **Białko:** Białko ogółem: 82,33 g Białko roślinne: 23,66 g Białko zwierzęce: 47,86 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,34 g Cholesterol: 262,63 mg	**Energia:** Kcal 1902 = 7987 kJ Kcal z tłuszczy 25,01 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 62,67 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 297,99 g Błonnik: 36,50 g Skrobia: 99,54 g **Białko:** Białko ogółem: 73,34 g Białko roślinne: 24,57 g Białko zwierzęce: 36,48 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 52,85 g Cholesterol: 254,15 mg	**Energia:** Kcal 1951 = 8149 kJ Kcal z tłuszczy 39,34 % Kcal z białka 20,02 % Kcal z węglowodanów 44,67 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 217,89 g Błonnik: 40,55 g Skrobia: 79,88 g **Białko:** Białko ogółem: 97,63 g Białko roślinne: 27,91 g Białko zwierzęce: 66,93 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 85,27 g Cholesterol: 241,83 mg	**Energia:** Kcal 1848 = 7724 kJ Kcal z tłuszczy 33,71 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 54,49 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 251,76 g Błonnik: 28,49 g Skrobia: 83,15 g **Białko:** Białko ogółem: 65,15 g Białko roślinne: 20,61 g Białko zwierzęce: 32,46 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,22 g Cholesterol: 239,18 mg	**Energia:** Kcal 1906 = 7946 kJ Kcal z tłuszczy 34,00 % Kcal z białka 17,62 % Kcal z węglowodanów 51,20 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 243,96 g Błonnik: 32,98 g Skrobia: 105,61 g **Białko:** Białko ogółem: 83,94 g Białko roślinne: 19,28 g Białko zwierzęce: 55,62 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,01 g Cholesterol: 295,03 mg	**Energia:** Kcal 1890 = 7914 kJ Kcal z tłuszczy 28,18 % Kcal z białka 20,16 % Kcal z węglowodanów 55,29 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 261,26 g Błonnik: 35,98 g Skrobia: 132,32 g **Białko:** Białko ogółem: 95,25 g Białko roślinne: 27,41 g Białko zwierzęce: 27,04 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 59,18 g Cholesterol: 284,29 mg	**Energia:** Kcal 1757 = 7349 kJ Kcal z tłuszczy 37,58 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 49,18 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 216,01 g Błonnik: 34,99 g Skrobia: 107,44 g **Białko:** Białko ogółem: 74,27 g Białko roślinne: 29,20 g Białko zwierzęce: 42,89 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 73,36 g Cholesterol: 189,95 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 Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Jajko w majonezie Ogórek Kawa z mlekiem Kefir, 2% tłuszczu Jogurt brzoskwiniowy	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Chleb graham Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham Pomidor Ryż na mleku Polędwica sopocka	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Mortadela z cebulą	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt brzoskwiniowy Sałatka grecka	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Ogórek Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola Maślanka naturalna
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 Schab pieczony Ziemniaki, późne Surówka z selera	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Surówka z sałaty lodowej Kurczak w sosie szpinakowym Makaron pełnoziarnisty	Kompot Ziemniaki, późne Surówka z marchewki i selera korzeniowego Zupa barszcz ukraiński Żeberka w sosie własnym	Kompot Zupa grochowa Kiełbasa pieczona z cebulą Surówka wielowarzywna Bułki grahamki	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 Zupa klopsowa Marchew tarta z jabłkiem Leczo z kiełbasą Bułki grahamki
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**	**16:00 Podwieczorek**
Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Jogurt brzoskwiniowy	Banan	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	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 Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Ogórek pasta jajeczna z groszkiem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor z cebulą i sosem winegret	Chleb graham 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 1905 = 7198 kJ Kcal z tłuszczy 38,38 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 46,94 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 223,53 g Błonnik: 29,57 g Skrobia: 97,78 g **Białko:** Białko ogółem: 83,76 g Białko roślinne: 23,08 g Białko zwierzęce: 50,25 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 81,24 g Cholesterol: 357,54 mg	**Energia:** Kcal 1869 = 7820 kJ Kcal z tłuszczy 28,54 % Kcal z białka 20,95 % Kcal z węglowodanów 53,34 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 249,25 g Błonnik: 34,01 g Skrobia: 98,50 g **Białko:** Białko ogółem: 97,87 g Białko roślinne: 25,08 g Białko zwierzęce: 46,65 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 59,27 g Cholesterol: 445,47 mg	**Energia:** Kcal 1817 = 7630 kJ Kcal z tłuszczy 28,37 % Kcal z białka 14,28 % Kcal z węglowodanów 61,53 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 279,52 g Błonnik: 38,09 g Skrobia: 142,80 g **Białko:** Białko ogółem: 64,85 g Białko roślinne: 30,54 g Białko zwierzęce: 33,82 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,27 g Cholesterol: 177,84 mg	**Energia:** Kcal 1905 = 7972 kJ Kcal z tłuszczy 30,93 % Kcal z białka 17,57 % Kcal z węglowodanów 55,05 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 262,17 g Błonnik: 35,21 g Skrobia: 152,75 g **Białko:** Białko ogółem: 83,69 g Białko roślinne: 36,53 g Białko zwierzęce: 35,22 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,46 g Cholesterol: 230,64 mg	**Energia:** Kcal 1950 = 8034 kJ Kcal z tłuszczy 29,68 % Kcal z białka 20,62 % Kcal z węglowodanów 52,53 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 256,07 g Błonnik: 32,49 g Skrobia: 123,98 g **Białko:** Białko ogółem: 100,53 g Białko roślinne: 29,77 g Białko zwierzęce: 59,98 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,30 g Cholesterol: 330,55 mg	**Energia:** Kcal 1862 = 7803 kJ Kcal z tłuszczy 27,78 % Kcal z białka 16,45 % Kcal z węglowodanów 59,09 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 275,05 g Błonnik: 34,31 g Skrobia: 119,52 g **Białko:** Białko ogółem: 76,59 g Białko roślinne: 25,44 g Białko zwierzęce: 24,79 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,48 g Cholesterol: 162,03 mg	**Energia:** Kcal 1889 = 7899 kJ Kcal z tłuszczy 32,04 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 54,89 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 259,21 g Błonnik: 45,45 g Skrobia: 105,05 g **Białko:** Białko ogółem: 85,33 g Białko roślinne: 28,67 g Białko zwierzęce: 51,65 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,25 g Cholesterol: 247,40 mg

niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**
Masło ekstra Chleb graham Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt brzoskwiniowy	Chleb graham 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 Surówka z marchewki Sos bolognese Makaron pełnoziarnisty, spaghetti
16:00 Podwieczorek	**16:00 Podwieczorek**
Jabłko pieczone	Banan
20:00 Kolacja	**20:00 Kolacja**
Chleb graham Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe

niedziela (2026-11-29)	poniedziałek (2026-11-30)
Energia: Kcal 1814 = 7604 kJ Kcal z tłuszczy 29,69 % Kcal z białka 21,25 % Kcal z węglowodanów 52,38 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 237,55 g Błonnik: 33,91 g Skrobia: 112,92 g **Białko:** Białko ogółem: 96,36 g Białko roślinne: 26,99 g Białko zwierzęce: 52,41 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 59,84 g Cholesterol: 220,82 mg	**Energia:** Kcal 1885 = 7901 kJ Kcal z tłuszczy 34,71 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 53,38 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 251,56 g Błonnik: 29,67 g Skrobia: 82,49 g **Białko:** Białko ogółem: 69,75 g Białko roślinne: 21,98 g Białko zwierzęce: 24,80 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,69 g Cholesterol: 194,29 mg