JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

02.11.2026 - 15.11.2026

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Chleb pszenny Szynka wieprzowa Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Pasztet podlaski z kurczaka Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Grani, twarożek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Ser mozzarella w kulce Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Pasta z makrelą i twarożkiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Szynka wieprzowa Sałata Kawa zbożowa, w proszku Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem Herbata czarna, napar z cukrem
12:00 Zupa	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**
Krupnik z ryżem	Zupa pomidorowa z ryżem	Krem z dyni i marchewki	Zupa z makaronem orzo i kurczakiem	Zupa kalafiorowa	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Rosół z kury
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kompot z wiśni, z cukrem Ryż z jabłkami	Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną i pomidorki z jogurtem Surówka z marchewki Kompot z jabłek, z cukrem	Lekkostrawne pulpeciki Kompot z jabłek, z cukrem	Kompot z wiśni, z cukrem Udka pieczone z warzywami	Miruna z ryżem i warzywami Kompot z wiśni, z cukrem	Kurczak caprese z piekarnika Ziemniaki, późne Surówka z marchewki Kompot z wiśni, z cukrem	Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosołu i surówką z marchewki Kompot z wiśni, z cukrem
16:30 Kolacja	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**
Chleb pszenny Sałatka z rzodkiewek i jaj Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Kanapki z pastą marchewkowo-twarogową	Chleb pszenny Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar z cukrem Ser mozzarella w kulce Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Serek wiejski Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem Ser kanapkowy, śmietankowy Pomidor
18:00 Posiłek nocny	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Kefir, 2% tłuszczu	Wafle ryżowe	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Serek wiejski

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Jaja gotowane Ser kanapkowy, śmietankowy Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Parówki z kurczaka Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar z cukrem Pasta warzywna	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Pasta z buraków i twarogu Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Serek wiejski Szynka wieprzowa Pomidor Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Pasta marchewkowo-twarogowa Masło ekstra Szynka kanapkowa Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar z cukrem
12:00 Zupa	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**
Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych	Zupa warzywna z kurczakiem	Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami	Zupa krem z buraczków	Zupa marchwiowa	Zupa krem z pietruszki i marchewki z makaronem	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Surówka z buraka Kompot z jabłek, z cukrem Warzywne placki pieczone	Surówka z marchewki Kompot z jabłek, z cukrem Kasza jaglana z warzywami i gotowanym mięsem drobiowym	Kompot z jabłek, z cukrem Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym Surówka z buraka	Surówka z marchewki Naleśniki z serem Kompot z wiśni, z cukrem	Kotlety rybne Ziemniaki, późne Surówka z buraka Kompot z jabłek, z cukrem	Ziemniaki, późne Surówka z marchewki Bitki z indyka w marchewce Kompot z wiśni, z cukrem	Kompot z wiśni, z cukrem Indyk po chińsku z ryżem Surówka z marchewki
16:30 Kolacja	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**
Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem	Chleb pszenny Masło ekstra Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem Lekka sałatka z warzywami i indykiem	Chleb pszenny Masło ekstra Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem Pasta twarogowo-jajeczna	Chleb pszenny Masło ekstra Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka kanapkowa Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z cukini i twarogu	Chleb pszenny Masło ekstra Jaja gotowane Ser kanapkowy, śmietankowy Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Pasta warzywna Pomidor
18:00 Posiłek nocny	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**
Kanapka z serkiem śmietankowym	Kefir, 2% tłuszczu	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy	Kanapki z makrelą	Serek wiejski	Wafle ryżowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu

02.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 28.76g, T: 15.98g, W o.: 76.2g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 66kcal, B o.: 9.35g, T: 2.35g, W o.: 1.85g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

12:00 Zupa (E: 260kcal, B o.: 13.89g, T: 3.7g, W o.: 45.83g)

Krupnik z ryżem - przepis na 4 porcje (E: 260kcal, B o.: 13.89g, T: 3.7g, W o.: 45.83g) — 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (52g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 2,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

12:00 Obiad (E: 716kcal, B o.: 13.72g, T: 3.56g, W o.: 159.94g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)

Ryż z jabłkami (E: 526kcal, B o.: 12.97g, T: 3.31g, W o.: 113.19g) — 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/3 szklanki (70g)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a jabłka obrać ze skórki, wyciąć środek i pokroić w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucić jabłka i podlać wodą. Lekko podsmażyć. Dosypać odrobinę cynamonu i szczyptę cukru. Ryż wymieszać z jabłkami, dodać jogurt i twaróg.

16:30 Kolacja (E: 415kcal, B o.: 17.75g, T: 11.94g, W o.: 61.86g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)

Sałatka z rzodkiewek i jaj (E: 128kcal, B o.: 10.61g, T: 6.63g, W o.: 7.21g) — **1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać ze szczypiorkiem. Rzodkiewkę i ugotowane jaja pokroić w ćwiartki. polać sosem jogurtowym.

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) — **2/3 sztuki (100g)**

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

18:00 Posiłek nocny (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) — **5 łyżek (100g)**

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	**Białko ogółem:**	78.42 g
Tłuszcz:	37.18 g	**Węglowodany ogółem:**	350.03 g
Glukoza:	14.89 g	**Fruktoza:**	26.88 g
Sacharoza:	85.13 g	**Laktoza:**	9.67 g
Błonnik pokarmowy:	25.74 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.09 g
Sód:	1634.81 mg		

03.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 22.08g, T: 19.35g, W o.: 75.35g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g)	3 sztuki (45g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

12:00 Zupa (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g) — 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosołowy - 1 szklanka (250ml)
- Ryż paraboliczny - 1/5 szklanki (40g)

Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

12:00 Obiad (E: 679kcal, B o.: 21.89g, T: 25.11g, W o.: 95.97g)

Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną i pomidorki z jogurtem (E: 421kcal, B o.: 20.47g, T: 19.35g, W o.: 42.36g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (17g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Jaja kurze, na twardo - 1 i 2/3 sztuki (83g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (33g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 3/4 sztuki (17g)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować i dodać do niej ugotowane, posiekane jajka, dymkę, surowe jajko, pietruszkę i przyprawy. Całość wymieszać. Formować kotlety i obtaczać je w bułce. Smażyć na oleju i podawać z pomidorami wymieszanymi z jogurtem, solą i pieprzem.

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.92g, T: 5.51g, W o.: 16.86g) — 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

Sposób przygotowania:

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

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)

16:30 Kolacja (E: 343kcal, B o.: 15.83g, T: 7.21g, W o.: 55.81g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 26kcal, B o.: 3.74g, T: 0.94g, W o.: 0.74g)	2/3 plastra (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 133kcal, B o.: 7.06g, T: 2.99g, W o.: 19.94g)

Kanapka z szynką (E: 133kcal, B o.: 7.06g, T: 2.99g, W o.: 19.94g) — 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 1 plaster (20g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Sałata zielona, liście - 1 liść (5g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1912 kcal	**Białko ogółem:**	73.09 g
Tłuszcz:	55.94 g	**Węglowodany ogółem:**	288.45 g
Glukoza:	10.09 g	**Fruktoza:**	16.96 g
Sacharoza:	57.18 g	**Laktoza:**	1.81 g
Błonnik pokarmowy:	21.81 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.5 g
Sód:	3333.5 mg		

04.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 20.43g, T: 17.96g, W o.: 77.27g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

12:00 Zupa (E: 169kcal, B o.: 5.02g, T: 6.4g, W o.: 28.41g)

Krem z dyni i marchewki (E: 169kcal, B o.: 5.02g, T: 6.4g, W o.: 28.41g) — 1 porcja

- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 712kcal, B o.: 32.98g, T: 17.1g, W o.: 111.73g)

Lekkostrawne pulpeciki (E: 567kcal, B o.: 32.48g, T: 16.85g, W o.: 74.98g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)

Sposób przygotowania:

Wymieszać mięso z tartą bułką, mąką, majerankiem, sola, pieprzem i jajkiem. Uformować kuliste pulpeciki. W rondelku wlać bulion. Dodać listek laurowy i startą na grubych oczkach marchewkę. Włożyć pulpeciki do bulionu gotować pod przykryciem na średnim ogniu przez ok. 20 minut. Jogurt rozmieszać z żółtkiem, wlać do pulpetów i zagotować, ciągle mieszając. Dodać posiekany koperek, wymieszać. Podawać z ugotowanym ryżem.

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)

16:30 Kolacja (E: 405kcal, B o.: 22.78g, T: 9.41g, W o.: 59.98g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami (E: 118kcal, B o.: 15.64g, T: 4.1g, W o.: 5.33g) 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Serek wiejski, lekki - 5 łyżek (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka kanapkowa - 2 plastry (30g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

Sposób przygotowania:

Szynkę oraz rzodkiewki pokroić w kostkę. Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki.

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

18:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1928 kcal	**Białko ogółem:**	88.01 g
Tłuszcz:	54.87 g	**Węglowodany ogółem:**	286.79 g
Glukoza:	9.05 g	**Fruktoza:**	11.86 g
Sacharoza:	63.08 g	**Laktoza:**	9.89 g
Błonnik pokarmowy:	28.87 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.93 g
Sód:	3362.51 mg		

05.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 565kcal, B o.: 27.56g, T: 17.77g, W o.: 76.01g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

12:00 Zupa (E: 205kcal, B o.: 20.27g, T: 4.48g, W o.: 22.63g)

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem (E: 205kcal, B o.: 20.27g, T: 4.48g, W o.: 22.63g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron orzo - 1/8 szklanki (19g)

Sposób przygotowania:

Obrać marchew i seler, pokroić w drobną kostkę. Kurczaka pokroić w 2–3 cm kawałki. Natkę pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić marchew i seler, dusić na małym ogniu przez kilka minut, co jakiś czas mieszając. Zalać warzywa bulionem warzywnym (800 ml), dodać sól. Zupę zagotować, zmniejszyć ogień i gotować około 10 minut. Dodać pokrojonego kurczaka, gotować kolejne 5-10 minut. Po tym czasie wsypać makaron orzo i gotować około 10 minut do miękkości makaronu i ugotowania kurczaka. Pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

12:00 Obiad (E: 600kcal, B o.: 26.55g, T: 12.19g, W o.: 101.36g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Udka pieczone z warzywami (E: 410kcal, B o.: 25.8g, T: 11.94g, W o.: 54.61g)	1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

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

16:30 Kolacja (E: 397kcal, B o.: 17.37g, T: 10.59g, W o.: 61.26g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
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)
Kanapki z pastą marchewkowo-twarogową (E: 129kcal, B o.: 11.13g, T: 5.48g, W o.: 10.71g)	1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)

Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, poddusić na patelni z oliwą. Odstawić do przestygnięcia. Całość zmiksować.

18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

Wafle ryżowe (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)	4 sztuki (40g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1933 kcal	**Białko ogółem:**	95.75 g
Tłuszcz:	47.03 g	**Węglowodany ogółem:**	294.32 g
Glukoza:	9.12 g	**Fruktoza:**	8.5 g
Sacharoza:	70.68 g	**Laktoza:**	1.64 g
Błonnik pokarmowy:	24.39 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.08 g
Sód:	2747.07 mg		

06.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 32.23g, T: 21.01g, W o.: 81.42g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) — 4 i 1/4 kromki (105g)

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) — 2/3 sztuki (100g)

Pasta z makrelą i twarożkiem (E: 217kcal, B o.: 22.08g, T: 11.09g, W o.: 7.73g) — 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Do sera dodać makrelę, posiekaną cebulkę, jogurt naturalny. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać.

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

12:00 Zupa (E: 190kcal, B o.: 12.59g, T: 5.89g, W o.: 26.89g)

Zupa kalafiorowa (E: 190kcal, B o.: 12.59g, T: 5.89g, W o.: 26.89g) — 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

12:00 Obiad (E: 621kcal, B o.: 31.37g, T: 13.11g, W o.: 97.05g)

Miruna z ryżem i warzywami (E: 431kcal, B o.: 30.62g, T: 12.86g, W o.: 50.3g) — 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Warzywa podsmażyć na patelni na połowie oliwy. Filet z miruny nasmarować 1/2 łyżki oliwy i polać sokiem z cytryny, doprawić do smaku. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Gotową rybę podawać z ugotowanym ryżem oraz wcześniej przygotowanymi warzywami.

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) — 1 szklanka (250ml)

16:30 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 17.86g, T: 15.48g, W o.: 56.5g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) — 2 i 3/4 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g)	1 łyżka (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

18:00 Posiłek nocny (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g)	5 łyżek (100g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2031 kcal	**Białko ogółem:**	110.85 g
Tłuszcz:	59.69 g	**Węglowodany ogółem:**	275.16 g
Glukoza:	13.63 g	**Fruktoza:**	13.01 g
Sacharoza:	79.54 g	**Laktoza:**	5.9 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.98 g
Sód:	3314.73 mg		

07.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 26.94g, T: 15.64g, W o.: 67.25g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

12:00 Zupa (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.66g, W o.: 33.51g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.66g, W o.: 33.51g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)

Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

12:00 Obiad (E: 1021kcal, B o.: 76.68g, T: 38.64g, W o.: 95.84g)

Kurczak caprese z piekarnika (E: 631kcal, B o.: 73.11g, T: 32.78g, W o.: 11.73g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (190g)
- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 2/3 łyżeczki (5g)
- Ser mozzarella w kulce - 6 i 1/4 plastra (125g)

Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 190 stopni C. Filety naciąć w 5 miejscach na głębokość ok. 2 cm, nie przecinając mięsa do końca. Dokładnie doprawić pieprzem i solą, następnie natrzeć tymiankiem oraz łyżką oliwy. Na dnie dużego żaroodpornego naczynia ułożyć plasterki pomidorów, doprawić je solą. Na pomidorach ułożyć filety. Mozzarellę pokroić na cienkie plasterki (tyle plasterków ile nacięć), doprawić solą i włożyć ją w nacięcia w filetach. Dodać też po listku bazylii. Wstawić do piekarnika i piec bez przykrycia przez ok. 35 minut. Posypać świeżą bazylią.

Ziemniaki, późne (E: 87kcal, B o.: 1.9g, T: 0.1g, W o.: 20.5g)	1 sztuka (100g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.92g, T: 5.51g, W o.: 16.86g) 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

Sposób przygotowania:

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

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

16:30 Kolacja (E: 407kcal, B o.: 16.39g, T: 10.14g, W o.: 64.04g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g) 5 łyżek (100g)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) 2 łyżeczki (30g)

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

18:00 Posiłek nocny (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2348 kcal	**Białko ogółem:**	147.7 g
Tłuszcz:	78.33 g	**Węglowodany ogółem:**	273.84 g
Glukoza:	13.42 g	**Fruktoza:**	16.82 g
Sacharoza:	66.4 g	**Laktoza:**	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	23.9 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	32.43 g
Sód:	3072.99 mg		

08.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 672kcal, B o.: 32.82g, T: 16.36g, W o.: 102.71g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) — 4 i 1/4 kromki (105g)

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) — 2/3 sztuki (100g)

Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (E: 257kcal, B o.: 22.67g, T: 6.44g, W o.: 29.02g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)

Sposób przygotowania:

Umyć ziemniaki, ugotować w łupinach do miękkości, obrać. Ugotować jajko na twardo. Marchewkę i cukinię ugotować do miękkości i pokroić w kostkę. Pierś z indyka ugotować w wodzie. Wszystkie składniki pokroić w kostkę, przełożyć do miski, dodać jogurt, drobno posiekany koperek i szczyptę soli. Całość wymieszać, schłodzić w lodówce około 15-20 minut, aby smaki się połączyły.

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

12:00 Zupa (E: 258kcal, B o.: 14.97g, T: 6.23g, W o.: 36.77g)

Rosół z kury (E: 258kcal, B o.: 14.97g, T: 6.23g, W o.: 36.77g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

12:00 Obiad (E: 714kcal, B o.: 47.17g, T: 8.99g, W o.: 113.7g)

Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosołu i surówką z marchewki (E: 524kcal, B o.: 46.42g, T: 8.74g, W o.: 66.95g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/4 łyżki (26g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (36g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 2/3 porcji (120g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

Sposób przygotowania:

Jedną marchew ugotować.. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Mięso z rosołu zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia. Surowe dwie marchewki zetrzeć i wymieszać z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny.

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) — 1 szklanka (250ml)

16:30 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 15.78g, T: 14.19g, W o.: 56.69g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) — 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g) — 2 i 2/3 plastra (40g)

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

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g) — 2 łyżki (40g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) — 2/3 sztuki (100g)

18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g) — 5 łyżek (100g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	**Białko ogółem:**	120.74 g
Tłuszcz:	50.77 g	**Węglowodany ogółem:**	311.87 g
Glukoza:	9.18 g	**Fruktoza:**	10.32 g
Sacharoza:	71.69 g	**Laktoza:**	1.37 g
Błonnik pokarmowy:	21.94 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.15 g
Sód:	2682.03 mg		

09.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 418kcal, B o.: 10.43g, T: 9.96g, W o.: 74.27g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

12:00 Zupa (E: 216kcal, B o.: 5.89g, T: 6.09g, W o.: 38.93g)

Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych - przepis na 4 porcje (E: 216kcal, B o.: 5.89g, T: 6.09g, W o.: 38.93g) — 1 porcja

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 3/4 sztuki (250g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 4 i 1/3 sztuki (400g)

Sposób przygotowania:

Warzywa korzeniowe umyć i obrać ze skórki. Pokroić wszystkie w dużą kostkę i przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Dodać czosnek, por i paprykę. Wszystkie warzywa polać oliwą. Doprawić papryką słodką i ostrą, kurkumą, solą, pieprzem i imbirem. Warzywa włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Piec do uzyskania ciemnych plamek na warzywach, czyli około 15-20 minut. Po wyjęciu z piekarnika, warzywa drobno zblendować. Do gotowego purée warzywnego dodać wodę lub bulion warzywny. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

12:00 Obiad (E: 554kcal, B o.: 15.53g, T: 11.49g, W o.: 104.91g)

Surówka z buraka (E: 123kcal, B o.: 3.42g, T: 0.69g, W o.: 29.4g) — 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- 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 natką pietruszki. Doprawić do smaku.

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
Warzywne placki pieczone (E: 286kcal, B o.: 11.61g, T: 10.55g, W o.: 38.76g)	1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa umyć, obrać i zetrzeć na tarce, następnie wymieszać z mąką, oliwą, szpinakiem, jajkiem i doprawić do smaku solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszać, uformować placuszki i piec w piekarniku około 20 minut, w 180 stopniach.

16:30 Kolacja (E: 476kcal, B o.: 26.49g, T: 16.05g, W o.: 58.61g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
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)
Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem (E: 208kcal, B o.: 20.25g, T: 10.94g, W o.: 8.06g)	1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Obrać, pokroić z resztą warzyw. Wymieszać z sałatą, tuńczykiem i oliwą, przyprawić.

18:00 Posiłek nocny (E: 119kcal, B o.: 3.61g, T: 4.79g, W o.: 15.6g)

Kanapka z serkiem śmietankowym (E: 119kcal, B o.: 3.61g, T: 4.79g, W o.: 15.6g)	1 porcja

- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 3/4 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

Pieczywo posmarować serkiem.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1783 kcal	**Białko ogółem:**	61.95 g
Tłuszcz:	48.38 g	**Węglowodany ogółem:**	292.32 g
Glukoza:	11.79 g	**Fruktoza:**	18.02 g
Sacharoza:	68.71 g	**Laktoza:**	0.51 g
Błonnik pokarmowy:	35.13 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.87 g
Sód:	3088.87 mg		

10.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 18.21g, T: 20.51g, W o.: 75.68g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

12:00 Zupa (E: 279kcal, B o.: 25.98g, T: 2.81g, W o.: 44.35g)

Zupa warzywna z kurczakiem (E: 279kcal, B o.: 25.98g, T: 2.81g, W o.: 44.35g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Kalafior - 1 i 1/4 porcji (250g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Ocet cydrowy - 5 łyżek (30ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)

Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka umyć i włożyć do garnka. Marchew, pietruszkę i seler obrać oraz zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Kalafior umyć i podzielić na małe różyczki. Paprykę oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić w małą kostkę. Wszystkie warzywa włożyć do garnka. Zalać warzywa i kurczaka zimną wodą (około 750 ml) tak, aby przykryć wszystkie produkty w garnku. Dodać również przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Gotować 30 minut, następnie dodać zieloną pietruszkę (zostawić trochę do przybrania) oraz lubczyk. Gotować kolejne 15 minut. Wyjąć zieloną pietruszkę. Dodać ocet jabłkowy, sól i pierz do smaku. Jeśli zupa okaże się zbyt słodka lub mdła można dodać więcej octu.

12:00 Obiad (E: 678kcal, B o.: 30.92g, T: 20.97g, W o.: 95.96g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g) — 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

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

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
Kasza jaglana z warzywami i gotowanym mięsem drobiowym (E: 420kcal, B o.: 29.51g, T: 15.21g, W o.: 42.55g)	1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować. Marchew i cukinię pokroić w plastry i wrzucić na głęboką patelnię. Dodać kawałki mięsa i podlać 1/2 szklanki wody. Dusić z wodą i przyprawami ok. 10-15 minut pod przykryciem. Warzywa podawać z kaszą, mięsem i zmielonymi pestkami dyni oraz oliwą.

16:30 Kolacja (E: 475kcal, B o.: 24.43g, T: 16.33g, W o.: 59.83g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 6kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 1.16g)	1/5 sztuki (40g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Lekka sałatka z warzywami i indykiem (E: 201kcal, B o.: 17.91g, T: 11.18g, W o.: 8.12g)	1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Obrać, pokroić z resztą warzyw. Całość wymieszać z oliwą i przyprawić.

18:00 Posiłek nocny (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)	2/3 szklanki (150ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2057 kcal	**Białko ogółem:**	104.64 g
Tłuszcz:	63.62 g	**Węglowodany ogółem:**	282.87 g
Glukoza:	15.85 g	**Fruktoza:**	22.22 g
Sacharoza:	63.06 g	**Laktoza:**	6.24 g
Błonnik pokarmowy:	37.69 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.12 g
Sód:	2669.83 mg		

11.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 19.12g, T: 28.01g, W o.: 69.05g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, T: 17.92g, W o.: 3.36g)	2 sztuki (80g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

12:00 Zupa (E: 351kcal, B o.: 13.35g, T: 4.4g, W o.: 66.44g)

Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami (E: 351kcal, B o.: 13.35g, T: 4.4g, W o.: 66.44g) — 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Chleb pszenny - 4 kromki (100g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut.
W tym czasie przygotować dietetyczne grzanki – kromki podpiecz w tosterze lub opiekaczu i już podpieczone pokroić w kostkę. Można natrzeć kromki podpieczonego chleba graham czosnkiem. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do miseczek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

12:00 Obiad (E: 731kcal, B o.: 40.85g, T: 16.51g, W o.: 112.65g)

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)

Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (E: 463kcal, B o.: 36.93g, T: 15.57g, W o.: 46.5g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Kaszę gryczaną ugotować według przepisu na opakowaniu. Marchewki obrać i ugotować do miękkości. Kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Przygotować sos z jogurtu naturalnego, ziół, pieprzu i soli. Kurczaka polać sosem i odstawić do lodówki na minimum 30 minut. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i dusić kurczaka wraz z sosem jogurtowym pod przykryciem. Gotowe danie podawać z ugotowaną kaszą i gotowaną marchewką.

Surówka z buraka (E: 123kcal, B o.: 3.42g, T: 0.69g, W o.: 29.4g) — 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- 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 natką pietruszki. Doprawić do smaku.

16:30 Kolacja (E: 440kcal, B o.: 22.86g, T: 14.61g, W o.: 55.96g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) — 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Ogórek (E: 6kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 1.16g) — 1/5 sztuki (40g)

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

Pasta twarogowo-jajeczna (E: 166kcal, B o.: 16.34g, T: 9.46g, W o.: 4.25g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana kwaśna - 1/3 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

Ser ugnieść widelcem. Jaja ugotować na twardo, a następnie pokroić w kostkę i wymieszać dokładnie składniki. Następnie dodać śmietanę, dodać pieprz, sól, kminek i wymieszać dokładnie.

18:00 Posiłek nocny (E: 251kcal, B o.: 22.95g, T: 5.85g, W o.: 26.55g)

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (E: 251kcal, B o.: 22.95g, T: 5.85g, W o.: 26.55g) — 7 i 1/2 łyżki (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2368 kcal	**Białko ogółem:**	119.13 g
Tłuszcz:	69.38 g	**Węglowodany ogółem:**	330.65 g
Glukoza:	10.75 g	**Fruktoza:**	16.77 g
Sacharoza:	77.87 g	**Laktoza:**	10.25 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	30.56 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.73 g
Sód:	3804.78 mg		

12.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 16.91g, T: 21.45g, W o.: 89.21g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 26kcal, B o.: 3.74g, T: 0.94g, W o.: 0.74g)	2/3 plastra (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Pasta warzywna (E: 156kcal, B o.: 3.02g, T: 10.59g, W o.: 14.78g) — 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i opłukać. Zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę. Warzywa przesmażyć na łyżce oleju rzepakowego. Następnie dodać kilka łyżek wody i dusić do miękkości. Dodać oliwę z oliwek i przecier pomidorowy. Doprawić do smaku. Posypać posiekaną natką pietruszki.

12:00 Zupa (E: 287kcal, B o.: 8.62g, T: 11.59g, W o.: 39.69g)

Zupa krem z buraczków (E: 287kcal, B o.: 8.62g, T: 11.59g, W o.: 39.69g) — 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Burak - 2 i 3/4 sztuki (300g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ocet balsamiczny - 2 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Buraki umyć i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni na papierze do pieczenia przez 1 godzinę. W garnku podsmażyć na łyżeczce oliwy pokrojoną w kostkę cebulę ciągle mieszając. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażyć chwilę.
Gdy buraki się upieką, obrać je ze skórki. Pokroić je w ćwiartki i wrzucić do garnka. Zalać bulionem i dodać listki laurowe. Gotować około 10 minut, a następnie wyjąć liście laurowe i zmiksować zupę blenderem. Doprawić solą, pieprzem oraz dodać ocet winny do smaku. Zupę krem z buraków podawać z łyżką jogurtu naturalnego.

12:00 Obiad (E: 726kcal, B o.: 31.14g, T: 22.48g, W o.: 101.52g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g) — 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

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

Naleśniki z serem (E: 423kcal, B o.: 29.48g, T: 16.72g, W o.: 38.11g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (26g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 3/4 łyżki (33g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Ser twarogowy półtłusty - 3 i 3/4 plastra (113g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (58ml)

Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę i sól, wymieszać. Wlać wodę (180 ml) i mleko, ponownie wymieszać, bądź użyć miksera, aby otrzymać gładkie ciasto. Dodać jajka i ponownie zmiksować. Przed samym smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

16:30 Kolacja (E: 388kcal, B o.: 16.46g, T: 12.24g, W o.: 54.5g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g) 1 sztuka (25g)

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

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

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

18:00 Posiłek nocny (E: 136kcal, B o.: 8.52g, T: 5.04g, W o.: 14.4g)

Kanapki z makrelą (E: 136kcal, B o.: 8.52g, T: 5.04g, W o.: 14.4g) 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, wyłożyć makrelę, rukolę i pokrojonego ogórka.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2134 kcal	**Białko ogółem:**	81.65 g
Tłuszcz:	72.8 g	**Węglowodany ogółem:**	299.32 g
Glukoza:	12.36 g	**Fruktoza:**	15.19 g
Sacharoza:	93.92 g	**Laktoza:**	8.01 g
Błonnik pokarmowy:	26.5 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.52 g
Sód:	2946.75 mg		

13.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 25.59g, T: 15.48g, W o.: 92.02g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) — 4 i 1/4 kromki (105g)

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) — 2/3 sztuki (100g)

Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) — 1/8 sztuki (20g)

Pasta z buraków i twarogu - przepis na 2 porcje (E: 175kcal, B o.: 15.16g, T: 5.52g, W o.: 17.75g) — 1 porcja

- Burak - 2 i 3/4 sztuki (300g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 4 plastry (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Buraki zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopniach przez około 2 godziny (muszą być miękkie). Ewentualnie można je ugotować. Zostawić do ostygnięcia. Buraki obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki i włożyć do wysokiej miski, dodać twaróg, olej i wszystko zblenderować na gładką masę. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz dodać natkę pietruszki.

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

12:00 Zupa (E: 247kcal, B o.: 5.88g, T: 11.34g, W o.: 37.29g)

Zupa marchwiowa (E: 247kcal, B o.: 5.88g, T: 11.34g, W o.: 37.29g) — 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 7 sztuk (320g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w plastry i poddusić w niewielkiej ilości wody (ok. 100 ml wody). Dodać przyprawy, wyciśnięty czosnek i oliwę. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać 1/3 szklanki wody i zmiksować wszystkie składniki. Udekorować jogurtem.

12:00 Obiad (E: 572kcal, B o.: 26.3g, T: 3.82g, W o.: 115.55g)

Kotlety rybne (E: 130kcal, B o.: 18.58g, T: 2.68g, W o.: 8.4g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 1/7 sztuki (3g)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Filety rybne zmielić z natką pietruszki i cebulką. Dodać przyprawy i bułkę tartą. Oddzielić żółtko od białka. Do białka wsypać odrobinę soli i ubić sztywną pianę. Delikatnie połączyć z masą rybną. Formować nieduże płaskie kotleciki i piec przez 10 minut w 180 stopniach w piekarniku, wyłożone na papierze do pieczenia skropionym olejem rzepakowym.

Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, T: 0.2g, W o.: 41g) — 2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z buraka (E: 123kcal, B o.: 3.42g, T: 0.69g, W o.: 29.4g) — 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- 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 natką pietruszki. Doprawić do smaku.

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g) — 1 szklanka (250ml)

16:30 Kolacja (E: 401kcal, B o.: 17.24g, T: 10.71g, W o.: 61.65g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) — 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) — 2/3 sztuki (100g)

Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) — 1/8 sztuki (20g)

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

Pasta z cukini i twarogu (E: 111kcal, B o.: 9.82g, T: 5.36g, W o.: 6.42g) — 1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)

Sposób przygotowania:

Umyć cukinię i pokroić w drobną kostkę, gotować w niewielkiej ilości wody na średnim ogniu około 5-10 minut, aż cukinia zmięknie. Przełożyć ugotowaną cukinię do blendera, dodać twaróg, oliwę, sól i drobno posiekany koperek, zmiksować na gładką pastę.

18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g) — 5 łyżek (100g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1906 kcal	**Białko ogółem:**	85.01 g
Tłuszcz:	46.35 g	**Węglowodany ogółem:**	308.51 g

Wartości odżywcze

Glukoza:	15.1 g	**Fruktoza:**	20.9 g
Sacharoza:	83.58 g	**Laktoza:**	3.83 g
Błonnik pokarmowy:	42.03 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.31 g
Sód:	3456.86 mg		

14.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 30.3g, T: 19.18g, W o.: 67.2g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Szynka wieprzowa (E: 78kcal, B o.: 10.1g, T: 4.13g, W o.: 0.09g)	2 i 1/4 plastra (45g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

12:00 Zupa (E: 288kcal, B o.: 22.38g, T: 6.56g, W o.: 37.53g)

Zupa krem z pietruszki i marchewki z makaronem - przepis na 2 porcje (E: 288kcal, B o.: 22.38g, T: 6.56g, W o.: 37.53g) — 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa obrać i przepłukać pod bieżącą wodą. Następnie selera, marchewki i pietruszki pokroić w kostkę. Włożyć je do garnka razem z olejem, mięsem, zalać wodą i dodać ziela angielskie i liście laurowe. Gotować pod przykryciem aż do miękkości warzyw i mięsa, około 20 minut. Po ugotowaniu wyjąć ziela i liście oraz mięso. Zupę doprawić i zblendować ją na krem. Dodać jogurt i kawałki mięsa. Podawać z ugotowanym makaronem.

12:00 Obiad (E: 688kcal, B o.: 27.89g, T: 13.38g, W o.: 118.55g)

Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, T: 0.2g, W o.: 41g)	2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g) — 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

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

Bitki z indyka w marchewce (E: 211kcal, B o.: 22.43g, T: 7.42g, W o.: 14.14g) — 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

Mięso oczyszczone i umyte poporcjować na plastry, doprawić pieprzem i ziołami. Przełożyć do szczelnie zamykanego pojemnika i wstawić na kilka godzin do lodówki. Marchew obrać, umyć i pokroić w kostkę. Bitki obsmażyć na suchej patelni, a następnie przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym, dodać marchewkę. Doprawić do smaku ziołami, solą i zawiesiną z mąki i śmietanką w celu uzyskania konsystencji sosu. Na koniec gotowania dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)

16:30 Kolacja (E: 419kcal, B o.: 14.92g, T: 15.86g, W o.: 56.06g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

Wafle ryżowe (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)	4 sztuki (40g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	**Białko ogółem:**	99.49 g
Tłuszcz:	56.98 g	**Węglowodany ogółem:**	312.4 g
Glukoza:	10.33 g	**Fruktoza:**	13.48 g
Sacharoza:	61.65 g	**Laktoza:**	1.51 g
Błonnik pokarmowy:	24.74 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.85 g
Sód:	2020.94 mg		

15.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 27.16g, T: 15.5g, W o.: 79.28g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) — 4 i 1/4 kromki (105g)

Pasta marchewkowo-twarogowa (E: 107kcal, B o.: 10.73g, T: 4.4g, W o.: 7.23g) — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)

Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, poddusić na patelni z oliwą. Odstawić do przestygnięcia. Twaróg zmiksować z marchewką i przyprawami.

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

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g) — 2 i 2/3 plastra (40g)

Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g) — 2 sztuki (30g)

Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) — 1/8 sztuki (20g)

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

12:00 Zupa (E: 347kcal, B o.: 20.66g, T: 10.47g, W o.: 44.46g)

Rosół z ryżem (E: 347kcal, B o.: 20.66g, T: 10.47g, W o.: 44.46g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (48g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei umyć, obrać i pokroić wszystkie warzywa. Dodać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z ugotowanym ryżem.

12:00 Obiad (E: 666kcal, B o.: 31.76g, T: 7.55g, W o.: 121.88g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) — 1 szklanka (250ml)

Indyk po chińsku z ryżem (E: 363kcal, B o.: 30.1g, T: 1.79g, W o.: 58.47g) — 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)

Sposób przygotowania:

Indyka pokroić i poddusić. Ryż ugotować. Cukinię pokroić. Marchew zetrzeć na tarce. Warzywa dusić do miękkości, w razie potrzeby dodać wodę. Kiedy warzywa będą miękkie dodać indyka i ryż.

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g) — 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

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

16:30 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 9.46g, T: 15.71g, W o.: 65.99g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
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)
Pasta warzywna (E: 142kcal, B o.: 2.32g, T: 10.4g, W o.: 11.34g)	1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i opłukać. Zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Warzywa przesmażyć na łyżce oleju rzepakowego. Następnie dodać kilka łyżek wody i dusić do miękkości. Dodać oliwę z oliwek i przecier pomidorowy. Doprawić do smaku. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

18:00 Posiłek nocny (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal	**Białko ogółem:**	94.59 g
Tłuszcz:	51.48 g	**Węglowodany ogółem:**	323.91 g
Glukoza:	12.48 g	**Fruktoza:**	15.14 g
Sacharoza:	80.78 g	**Laktoza:**	6.29 g
Błonnik pokarmowy:	29.11 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.18 g
Sód:	3327.14 mg		

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 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

Produkty zbożowe

Bułka tarta	35g (1/3 szklanki)
Chleb pszenny	2635g (105 i 1/3 kromki)
Kasza jaglana	123g (1 i 1/4 woreczka)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron orzo	19g (1/8 szklanki)
Makaron, penne	70g (1 szklanka)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	43g (3 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	15g (1 łyżka)
Mąka pszenna, typ 500	26g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	15g (2/3 łyżki)
Ryż paraboliczny	40g (1/5 szklanki)
Ryż basmati	110g (2/3 szklanki)
Ryż biały	198g (1 szklanka)
Ryż biały długoziarnisty	70g (1/3 szklanki)
Wafle ryżowe	80g (8 sztuk)

Warzywa

Brokuły, mrożone	100g (1/5 opakowania)
Burak	900g (8 i 2/3 sztuki)
Cebula	217g (2 sztuki)
Cebula dymka	30g (1 i 1/2 sztuki)
Cukinia	710g (1 i 1/4 sztuki)
Czosnek	30g (6 ząbków)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Kalafior	750g (3 i 3/4 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	20g (1/5 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	30g (1 i 1/2 łyżki)
Marchew	2041g (45 i 1/3 sztuki)
Ogórek	190g (1 sztuka)
Papryka czerwona	330g (1 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	476g (6 sztuk)
Pietruszka, liście	123g (20 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	2460g (14 i 1/2 sztuki)
Por	278g (2 sztuki)
Przecier pomidorowy	20g (1 i 1/3 łyżki)
Rzodkiewka	150g (10 sztuk)
Sałata	220g (1 sztuka)
Sałata zielona, liście	35g (7 liści)
Seler korzeniowy	557g (1 i 3/4 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki	240g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	1300g (14 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	100g (5 łyżek)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	623g (31 i 1/4 łyżki)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	58ml (1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	40ml (1/6 szklanki)
Ser kanapkowy, śmietankowy	120g (6 łyżek)
Ser mozzarella w kulce	205g (10 i 1/4 plastra)

Ser twarogowy, chudy	280g (9 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	343g (11 i 1/3 plastra)
Serek śmietankowy, naturalny	20g (3/4 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy	150g (7 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	100g (5 łyżek)
Serek wiejski	500g (25 łyżki)
Serek wiejski, lekki	100g (5 łyżek)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	25g (1 sztuka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	20g (2 łyżki)
Śmietana kwaśna	10ml (1/3 łyżki)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	405g (8 sztuk)
Jaja kurze, na twardo	83g (1 i 2/3 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	435g (4 i 1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	545g (2 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	390g (3 i 3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Parówki z kurczaka	80g (2 sztuki)
Pasztet podlaski z kurczaka	30g (1 i 1/2 łyżki)
Sztuka mięsa, gotowana	120g (2/3 porcji)
Szynka kanapkowa	215g (14 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa	125g (6 i 1/4 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Żółtko jaja kurzego	20g (1 sztuka)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	217g (21 i 2/3 plastra)
Olej rzepakowy	46ml (4 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	40ml (4 łyżki)
Oliwa z oliwek	129ml (12 i 3/4 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	6g (1/2 łyżki)
Cukier puder	6g (2/3 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	80g (2/3 sztuki)
Mintaj, świeży	100g (3/4 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	60g (2 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Dynia, pestki, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Jabłko	1266g (7 sztuk)

Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	15g (1 i 1/2 łyżki)
Kompot z jabłek, z cukrem	1500ml (6 i 1/4 szklanki)
Kompot z wiśni, z cukrem	2000ml (8 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	32ml (5 i 1/3 łyżki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	4g (4 łyżeczki)
Bazylia, świeża	5g (1 i 2/3 garści)
Bulion rosołowy	450ml (1 i 3/4 szklanki)
Bulion warzywny	1200ml (5 szklanek)
Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Estragon, suszony	1g (1/5 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Ocet balsamiczny	15ml (2 i 1/2 łyżki)

Ocet cydrowy	30ml (5 łyżek)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	34g (34 szczypty)
Sól biała	40g (40 szczypt)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Tymianek, świeży	5g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)

Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	270g (2 i 2/3 szklanki)